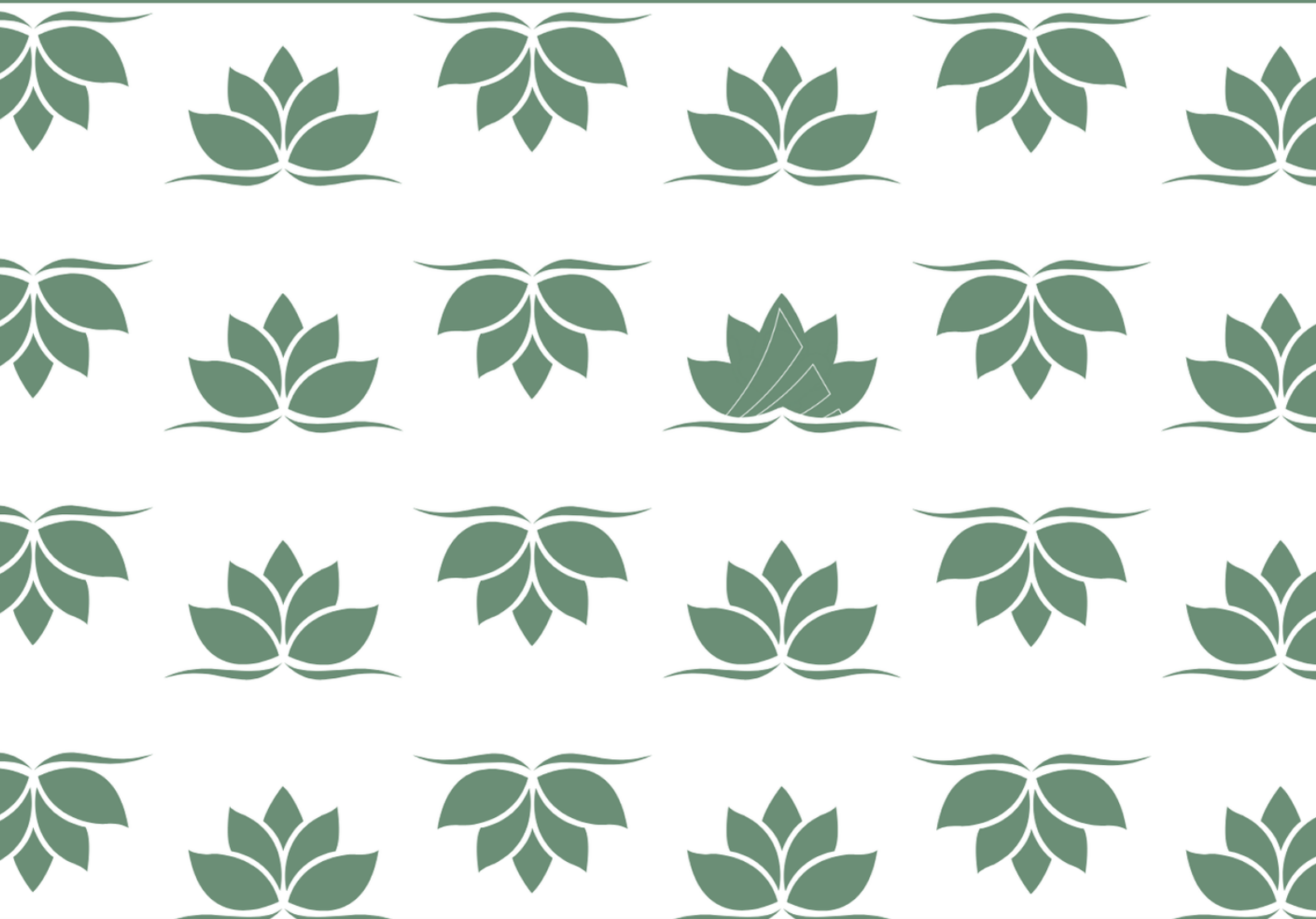


Kelber Abrão
Fábio Pereira Vaz
Alderise Pereira da Silva Quixabeira
(Organizadores)

CEPELS:

Promovendo Saúde, Bem-Estar
e Lazer no Tocantins

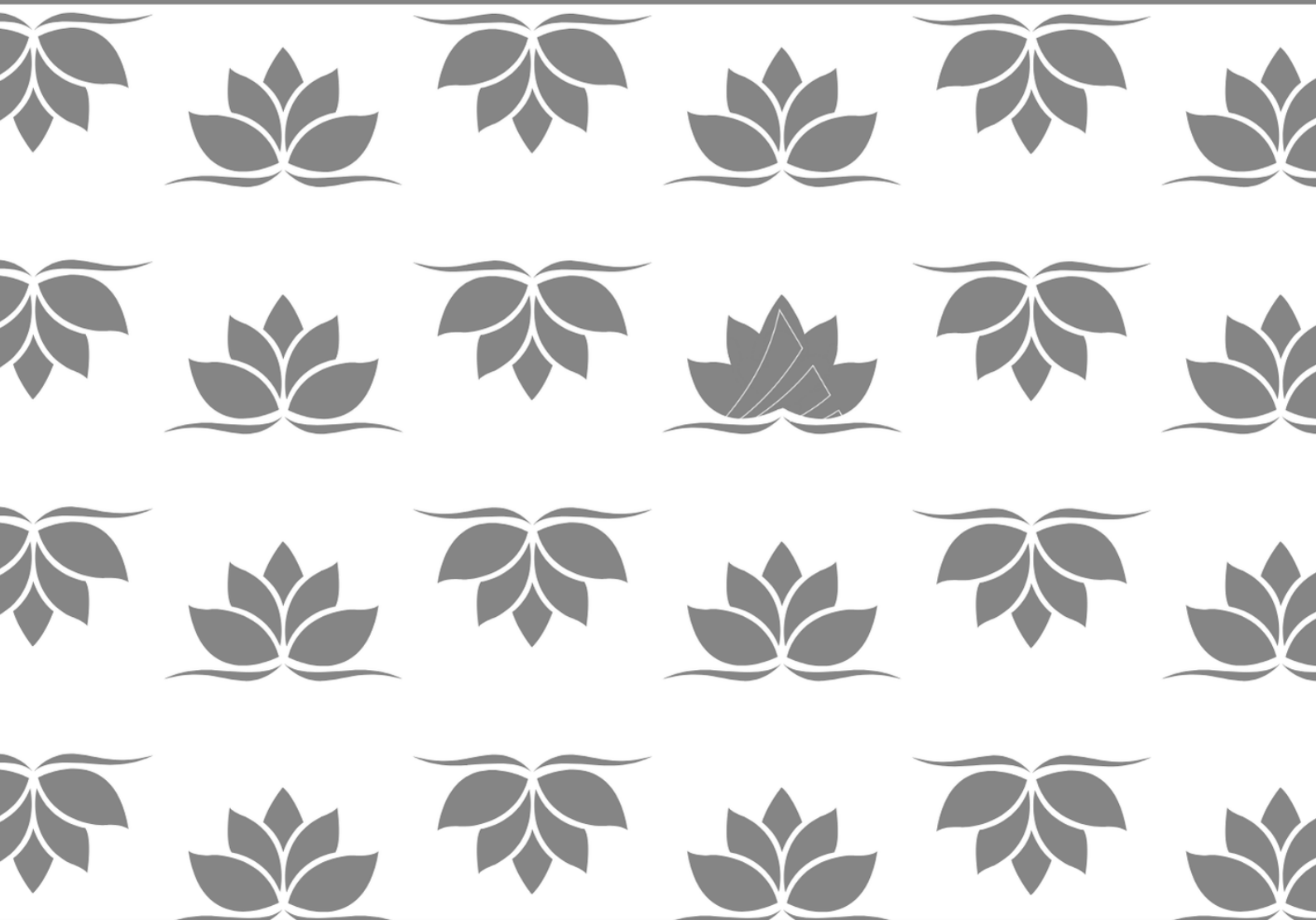


EDUFT
Conhecimento na palma da mão

Kelber Abrão
Fábio Pereira Vaz
Alderise Pereira da Silva Quixabeira
(Organizadores)

CEPELS:

Promovendo Saúde, Bem-Estar
e Lazer no Tocantins



EDUFT
Conhecimento na palma da mão

Kelber Abrão
Fábio Pereira Vaz
Alderice Pereira da Silva Quixabeira

CEPELS: Promovendo Saúde, Bem-Estar e Lazer no Tocantins

VOLUME 1

Kelber Abrão
Fábio Pereira Vaz
Alderice Pereira da Silva Quixabeira

CEPELS: Promovendo Saúde, Bem-Estar e Lazer no Tocantins

1ª Edição
Volume 1
PALMAS
2026

Universidade Federal do Tocantins

Editora da Universidade Federal do Tocantins - EDUFT

Reitora

Maria Santana Ferreira dos Santos
Milhomem

Vice-reitor

Marcelo Leineker Costa

Pró-Reitor de Administração e Finanças
(PROAD)

Carlos Alberto Moreira de Araújo Junior

Pró-Reitor de Avaliação e Planejamento
(PROAP)

Eduardo Andrea Lemus Erasmo

Pró-Reitor de Assuntos Estudantis
(PROEST)

Kherley Caxias Batista Barbosa

Pró-Reitor de Extensão (PROEX)

Bruno Barreto Amorim Campos

Pró-Reitora de Gestão e
Desenvolvimento de Pessoas
(PROGEDEP)

Michelle Matilde Semiguen
Lima Trombini Duarte

Pró-Reitora de Graduação (PROGRAD)

Valdirene Gomes dos Santos de Jesus

Pró-Reitor de Pesquisa e
Pós-Graduação (PROPESQ)

Marcos Vinicius Giongo Alves.

Pró-Reitora de Tecnologia e
Comunicação (PROTIC)

Olívia Tozzi Bittencourt

Conselho Editorial

Presidente

Ruhena Kelber Abrão Ferreira

Membros do Conselho por Área

Ciências Biológicas e da Saúde

Ruhena Kelber Abrão Ferreira

Ciências Humanas, Letras e Artes

Fernando José Ludwig

Ciências Sociais Aplicadas

Ingrid Pereira de Assis

Interdisciplinar

Wilson Rogério dos Santos

O padrão ortográfico e o sistema de citações e referências bibliográficas são prerrogativas de cada autor. Da mesma forma, o conteúdo de cada capítulo é de inteira e exclusiva responsabilidade de seu respectivo autor.



<http://www.abecbrasil.org.br>



<http://www.abeu.org.br>

Ficha técnica

Revisão Linguística: os autores

Revisão Técnica: Luan Pereira Lima
Patrícia Moreira de Oliveira
Thiago Nilton Alves Pereira

Diagramação: Ana Júlia Campos Vieira

Capa: Diana Alves Silva

DOI 10.20873//_eduft_2026_32

Ficha Catalográfica

Copyright © 2026 – Universidade Federal do Tocantins – Todos direitos reservados

www.uft.edu.br

Universidade Federal do Tocantins (UFT) | Câmpus de Palmas
Avenida NS 15, Quadra 109 Norte | Plano Diretor Norte Bloco
IV, Reitoria
Palmas/TO | 77001-090



Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Biblioteca da Universidade Federal do Tocantins

W388

CEPELS: Promovendo Saúde, Bem-Estar e Lazer no Tocantins [livro digital] Volume 1 /
Organização: Kelber Abrão, Fábio Pereira Vaz, Alderice Pereira da Silva Quixabeira.

Palmas, TO
: EdUFT, 2026.
349 p.

ISBN nº 978-65-5390-265-7

1. Bem-Estar 2. Memorial 3. Saúde 4. Tocantins 5. Educação; I. Abrão, Kelber. II. Vaz, Fábio Pereira. III. Quixabeira, Alderice Pereira da Silva. IV. CEPELS: Promovendo Saúde, Bem-Estar e Lazer no Tocantins.

CDD 980.1

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

Apresentação

A presente obra representa um dos resultados acadêmicos e científicos produzidos no âmbito do Centro de Formação, Extensão, Inovação e Pesquisa em Educação, Lazer e Saúde da Universidade Federal do Tocantins (CEPELS/UFT), reafirmando o compromisso institucional com a promoção da educação pública de qualidade, da formação continuada de professores e da produção de conhecimentos comprometidos com as demandas contemporâneas da sociedade. O livro integra as ações desenvolvidas pelo CEPELS em parceria com a Secretaria de Estado da Educação do Tocantins (SEDUC), especialmente no contexto do Curso de Pós-Graduação Lato Sensu em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente, ofertado gratuitamente aos profissionais da educação da rede pública estadual.

Mais do que uma coletânea de capítulos, esta publicação materializa uma política institucional que compreende a universidade como espaço de formação permanente, inovação, pesquisa e extensão, fortalecendo a integração entre produção científica, prática profissional e compromisso social. Os textos aqui reunidos revelam trajetórias de vida, experiências docentes, investigações e reflexões que evidenciam a riqueza dos saberes construídos no cotidiano escolar e reafirmam o professor como protagonista na construção de uma educação transformadora.

Os capítulos apresentam memoriais, autobiografias e pesquisas desenvolvidas pelos cursistas, constituindo um mosaico de experiências que dialogam com temas como formação docente, saúde mental, qualidade de vida, lazer, práticas corporais, inclusão, desenvolvimento profissional e valorização da educação pública. Ao reconhecer a história de cada educador como elemento formativo, esta obra contribui para fortalecer a identidade profissional docente e ampliar o debate sobre os desafios e as possibilidades da educação brasileira no século XXI.

A iniciativa dialoga diretamente com os princípios de uma gestão educacional contemporânea, democrática e humanizada, que

compreende o investimento nas pessoas como condição essencial para a melhoria da qualidade da educação. Em tempos marcados por rápidas transformações tecnológicas, intensificação das demandas profissionais, desafios relacionados à saúde mental e crescente complexidade do trabalho docente, torna-se imprescindível desenvolver políticas e programas que promovam o bem-estar, a valorização profissional e a formação continuada dos educadores.

Nesse contexto, ações como a especialização em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente transcendem a oferta de um curso de pós-graduação. Elas constituem estratégias institucionais de fortalecimento da carreira docente, de prevenção ao adoecimento ocupacional, de incentivo à inovação pedagógica e de construção de ambientes educacionais mais saudáveis, colaborativos e inclusivos. Trata-se de uma perspectiva alinhada às diretrizes da gestão educacional moderna, que reconhece que a aprendizagem dos estudantes está profundamente relacionada às condições de trabalho, à qualidade de vida e ao desenvolvimento profissional daqueles que ensinam.

Ao promover a articulação entre ensino, pesquisa, extensão e inovação, o CEPELS/UFT consolida-se como um espaço estratégico para a produção de conhecimentos capazes de responder aos desafios da educação contemporânea. Suas ações contribuem para o fortalecimento das políticas públicas educacionais, para a qualificação dos profissionais da educação e para a construção de práticas pedagógicas fundamentadas na ciência, na inovação, na inclusão e na valorização humana.

Assim, esta obra é também um convite à reflexão sobre o papel da universidade pública na formação de educadores comprometidos com a transformação social. Cada capítulo expressa não apenas uma trajetória individual, mas também o compromisso coletivo com uma educação que valoriza a vida, o conhecimento, a diversidade e o desenvolvimento humano. Esperamos que as páginas seguintes inspirem novas pesquisas, fortaleçam práticas pedagógicas inovadoras e reafirmem a importância de investir continuamente na formação, na

saúde, no bem-estar e na valorização daqueles que fazem da educação sua missão cotidiana.

Boa leitura!

Kelber Abrão
Fábio Pereira Vaz
Alderice Pereira da Silva Quixabeira
(Organizadores)

Prefácio

É com grande satisfação que apresento esta obra, fruto de um movimento coletivo que reafirma a força da educação quando universidade, escola e gestão pública caminham na mesma direção. Ao longo da minha trajetória como profissional de Educação Física, aprendi que a formação de professores precisa estar conectada às necessidades reais da sociedade e, sobretudo, aos desafios vivenciados diariamente pelos educadores.

Sou graduado em Educação Física pela Universidade de Gurupi (UnirG), especialista em Educação Física Escolar e, atualmente, tenho a honra de atuar como Diretor de Lazer, Cultura e Desporto Escolar da Secretaria de Estado da Educação do Tocantins e ser estar terminando o mestrado em Educação, pesquisando a história, memórias e ações do CEPELS. Cada etapa dessa caminhada fortaleceu em mim a convicção de que investir na formação continuada, no esporte, no lazer e na promoção da saúde dos profissionais da educação é investir diretamente na qualidade da educação pública.

Ao longo dos últimos anos, tive a oportunidade de acompanhar e colaborar com diferentes iniciativas desenvolvidas em parceria entre a Secretaria de Estado da Educação e a Universidade Federal do Tocantins. Essa aproximação permitiu conhecer de perto o trabalho desenvolvido pelo Centro de Formação, Extensão, Inovação e Pesquisa em Educação, Lazer e Saúde (CEPELS/UFT), que vem se consolidando como um importante espaço de produção do conhecimento, inovação pedagógica e fortalecimento das políticas públicas voltadas à valorização dos profissionais da educação.

Essa parceria demonstra que os grandes desafios educacionais não se enfrentam de forma isolada. Eles exigem diálogo entre instituições, compromisso social, pesquisa científica e ações concretas capazes de transformar o cotidiano das escolas. É exatamente esse espírito colaborativo que encontro nas páginas deste livro.

As narrativas, pesquisas e reflexões reunidas nesta obra revelam muito mais do que experiências acadêmicas. Elas traduzem histórias de

vida, percursos formativos, práticas pedagógicas e processos de construção da identidade docente. São relatos que evidenciam o compromisso dos professores com a aprendizagem, com a inovação e com a busca permanente por uma educação mais humana, inclusiva e socialmente comprometida.

Vivemos um tempo em que o trabalho docente enfrenta profundas transformações. As rápidas mudanças tecnológicas, a ampliação das responsabilidades da escola, os impactos emocionais decorrentes da intensificação do trabalho e as novas demandas da sociedade exigem que a gestão educacional desenvolva políticas cada vez mais voltadas ao cuidado com aqueles que fazem a educação acontecer. Promover saúde, qualidade de vida, lazer, práticas corporais e bem-estar deixou de ser uma ação complementar para tornar-se uma estratégia indispensável de valorização profissional e fortalecimento da aprendizagem.

Nesse contexto, iniciativas como a Especialização em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente representam um importante avanço para a educação tocantinense. Elas reconhecem que o desenvolvimento profissional dos educadores passa também pelo cuidado com sua saúde física, emocional e social, fortalecendo ambientes escolares mais saudáveis, colaborativos e inovadores.

Essa compreensão também tem orientado minha atuação profissional e minhas atividades acadêmicas. Em diferentes espaços de pesquisa e produção científica, tenho buscado contribuir para reflexões sobre educação, esporte, lazer, cidadania e direitos humanos, acreditando que o conhecimento construído coletivamente fortalece tanto a gestão pública quanto a prática pedagógica. Entre essas experiências, destaco a participação, juntamente com pesquisadores da Universidade Federal do Tocantins e de outras instituições, na publicação *Direitos Humanos em Revista* (2025), que reafirma a importância da produção científica colaborativa na construção de políticas educacionais comprometidas com a inclusão, a dignidade humana e a transformação social.

Sumário

Capítulo 1	16
MEMORIAL DE FORMAÇÃO DOCENTE: TRAJETÓRIA ACADÊMICA, IDENTIDADE PROFISSIONAL E ATUAÇÃO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR	
Alexandra Lima Tavares	
Capítulo 2	31
CAMINHOS DA MINHA VIDA: AUTOBIOGRAFIA DE UMA PROFESSORA DE EDUCAÇÃO FÍSICA	
Ana Carolina Fernandes da Silva	
Capítulo 3	46
MEMORIAL DESCRITIVO DA TRAJETÓRIA ACADÊMICA E PROFISSIONAL DE CONCEIÇÃO DE MARIA PEREIRA PINHEIRO	
Conceição de Maria Pereira Pinheiro	
Capítulo 4	57
DESAFIOS, NÃO DETERMINAM O FUTURO	
Dalila Santos de Oliveira Raposo Magalhães	
Capítulo 5	66
AUTOBIOGRAFIA: UMA BREVE HISTÓRIA DOCENTE	
Diego Herrera Alves	
Capítulo 6	78
RAÍZES, FÉ E SUPERAÇÃO: MINHA TRAJETÓRIA DE VIDA, EDUCAÇÃO E REALIZAÇÃO PROFISSIONAL	
Diva de Assis Carvalho	
Capítulo 7	88
MEMORIAL DESCRITIVO TECENDO MEMÓRIAS, CONSTRUINDO SABERES	
Eleusa Martins de Azevedo Alves	
Capítulo 8	94
TRAJETÓRIA DE VIDA E FORMAÇÃO ACADÊMICA: EDUCAÇÃO COMO PILAR DE TRANSFORMAÇÃO SOCIAL	
Elizangela da Cunha	
Capítulo 9	108
FILHA DA ESCASSEZ, HERDEIRA DOS SONHOS: TRAJETÓRIA DE VIDA, FORMAÇÃO E TRANSFORMAÇÃO PELA EDUCAÇÃO	
Elzilene Rodrigues da Silva	
Capítulo 10	133
BEM-ESTAR DOCENTE NA EDUCAÇÃO BÁSICA: FATORES QUE INFLUENCIAM A SAÚDE, A SATISFAÇÃO PROFISSIONAL E A PERMANÊNCIA NA CARREIRA	
Fabiane Mota da Silva Neves	
Capítulo 11	142
TERRITÓRIO ESCOLAR, SAÚDE E BEM-ESTAR DOCENTE NA EDUCAÇÃO INFANTIL DE PALMAS (TO)	
Fernanda dos Santos da Silva	
Capítulo 12	153
TRAJETÓRIA DOCENTE, BEM-ESTAR E FORMAÇÃO PROFISSIONAL: UM MEMORIAL DESCRITIVO	
Fernando Santos Soares	
Capítulo 13	163
UMA ESCRITA AUTOBIOGRÁFICA SOBRE EDUCAÇÃO E IDENTIDADE	

Francislaine Rodrigues De Aquino	
Capítulo 14	170
DAS QUADRAS DE BASQUETE AO CHÃO DA ESCOLA: MEMÓRIAS, FORMAÇÃO E IDENTIDADE DOCENTE	
Jhonata Deyvi Paulino Alves da Silva	
Capítulo 15	184
DA ZONA RURAL À UNIVERSIDADE: NARRATIVAS AUTOBIOGRÁFICAS DE UMA TRAJETÓRIA DE SUPERAÇÃO E INCLUSÃO EDUCACIONAL.	
José Junior Neres da Silva	
Capítulo 16	189
ENTRE SABERES E EXPERIÊNCIAS: MEMORIAL DESCRITIVO DE UMA TRAJETÓRIA ACADÊMICA E PROFISSIONAL	
Leandro Belisário de Brito	
Capítulo 17	196
UMA JORNADA DE FORMAÇÃO E SUPERAÇÃO: EXPERIÊNCIAS QUE CONSTRUÍRAM MINHA IDENTIDADE DOCENTE	
Leiliane da Cunha Matos	
Capítulo 18	202
ENTRE A DOCÊNCIA E A GESTÃO PÚBLICA: MEMORIAL DESCRITIVO DE UMA TRAJETÓRIA PROFISSIONAL, ACADÊMICA E INSTITUCIONAL.	
Lucas Coelho dos Santos	
Capítulo 19	214
AUTOBIOGRAFIA DE UMA MARCACINE	
Luciana Fernandes Marcacine	
Capítulo 20	220
DOS CAMINHOS DE TERRA AO LEGADO NA SAÚDE PÚBLICA: MINHA HISTÓRIA DE VIDA	
Luciana Ferreira Marques da Silva	
Capítulo 21	228
MINHA HISTÓRIA DE VIDA	
Luciana Soares de França	
Capítulo 22	237
MEMORIAL DESCRITIVO DA TRAJETÓRIA ACADÊMICA E PROFISSIONAL DE MAGDA CRISTINA DE SOUZA SILVA	
Magda Cristina de Souza Silva	
Capítulo 23	246
MEMORIAL DESCRITIVO: CONTRIBUIÇÕES DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE MENTAL, O LAZER E O BEM-ESTAR DOCENTE	
Manoel Reis Chaves Cortez Neto	
Capítulo 24	254
EDUCAÇÃO: NARRATIVAS AUTOBIOGRÁFICAS DE UMA ACADÊMICA DO CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM BEM-ESTAR, SAÚDE E LAZER DOCENTE	
Maria Raquel da Silva	
Capítulo 25	260
ENQUANTO EU SOBREVIVIA, EU ME CONSTRUÍ: MEMORIAL DESCRITIVO SOBRE A TRAJETÓRIA HUMANA, ACADÊMICA E PROFISSIONAL NA CONSTRUÇÃO DE UMA IDENTIDADE MARCADA PELO CUIDADO, DESENVOLVIMENTO E À CONTÍNUA REINVENÇÃO DE SI	
Mariana Silva de Oliveira Cabral	
Capítulo 26	275
EDUCAR, RESSIGNIFICAR E TRANSFORMAR: UMA TRAJETÓRIA EM CONSTRUÇÃO	

Patricia Pinheiro Costa	
Capítulo 27	284
ENTRE MEMÓRIAS, AFETOS E ESCOLHAS: A CONSTRUÇÃO DA MINHA IDENTIDADE PESSOAL, ACADÊMICA E DOCENTE	
Premma Hary Rodrigues Moura	
Capítulo 28	295
VOZES E CAMINHOS: MINHA TRAJETÓRIA NA PSICOLOGIA E NA EDUCAÇÃO	
Rodolfo Rossi de Oliveira	
Capítulo 29	300
O CAMINHO SINUOSO SOFRIDO E VENCEDOR DA VIDA PERCORRIDA POR SAMYRA	
Samyra Mayara da Silva Bezerra Carvalho	
Capítulo 30	315
QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DOCENTE: ESTRATÉGIAS DE LAZER, BEM-ESTAR E SAÚDE ATRAVÉS DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES (PICs) INOVADORAS PARA EDUCADORES DA REDE MUNICIPAL DE PALMAS/TO.	
Silvia Letícia Alves Pereira Souza	
Capítulo 31	328
MEMORIAL DESCRITIVO DE UMA TRAJETÓRIA PROFISSIONAL	
Suréia França Brito	
Capítulo 32	334
CAMINHOS FORMATIVOS NA EDUCAÇÃO DO ESTADO DO TOCANTINS	
Vonio Lira Mendes	
Sobre os organizadores	341
Sobre as autoras e os autores	343

Capítulo 1

MEMORIAL DE FORMAÇÃO DOCENTE: TRAJETÓRIA ACADÊMICA, IDENTIDADE PROFISSIONAL E ATUAÇÃO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Alexandra Lima Tavares

RESUMO

O presente memorial de formação docente apresenta a trajetória acadêmica, profissional e humana de Alexandra Lima Tavares, destacando os processos formativos que contribuíram para a construção de sua identidade como educadora e pesquisadora. O texto aborda experiências vivenciadas na educação pública desde a educação básica até a formação superior, evidenciando a influência desses percursos na consolidação de valores relacionados à responsabilidade, ao compromisso social e à valorização da educação como instrumento de transformação humana. São descritas as formações em Pedagogia, Educação Física e Letras, bem como cursos de especialização, atividades de pesquisa, extensão e formação continuada que fortaleceram sua atuação profissional. O memorial evidencia a participação em programas acadêmicos, como a Residência Pedagógica e a Rede Cedes, além do envolvimento em projetos voltados à Educação Física Escolar, lazer, corporeidade, sustentabilidade e formação docente. A atuação profissional na rede pública de ensino é apresentada como espaço de construção de práticas pedagógicas comprometidas com a inclusão, a formação integral dos estudantes e a valorização da cultura corporal. O texto também contempla reflexões acerca dos desafios enfrentados ao longo da trajetória, destacando a importância da formação continuada, da pesquisa e da extensão na constituição da prática educativa. Como perspectiva futura, são apresentadas intenções de aprofundamento acadêmico por meio do doutorado e da ampliação das pesquisas relacionadas à saúde mental docente, ao lazer e à formação de professores. O memorial reafirma o compromisso com a educação pública, com a produção do conhecimento e com o desenvolvimento de práticas pedagógicas humanizadoras, inclusivas e socialmente comprometidas, compreendendo a formação docente como um processo contínuo de aprendizagem, reflexão e transformação ao longo da vida.

Palavras-chave: Formação docente. Educação Física Escolar. Trajetória acadêmica.

Trajetória acadêmica, identidade profissional e atuação na Educação Física escolar

Eu, Alexandra Lima Tavares, filha de Delmiro Tavares e Maria Lima Tavares, nasci em 28 de setembro de 1985, mãe de dois meninos Kauã Carreiro Lima e Kauê Carreiro Lima, casada com Edivan Carreiro Rodrigues, moro no município de Miracema do Tocantins (TO). Minha trajetória de vida é marcada por experiências escolares, familiares, acadêmicas e profissionais que contribuíram de forma significativa para a construção da minha identidade pessoal e docente.

Minha história está diretamente ligada à escola pública, espaço no qual construí grande parte de minha formação e desenvolvi valores relacionados ao compromisso, à responsabilidade, ao respeito e à valorização da educação como instrumento de transformação social. Ao longo dessa trajetória, fui consolidando minha atuação na área educacional, especialmente no campo da Educação Física Escolar, desenvolvendo práticas pedagógicas voltadas à formação integral dos estudantes, à valorização da cultura corporal, do lazer, da inclusão e da formação humana.

Ao escrever este memorial, busco apresentar as experiências que marcaram minha caminhada acadêmica e profissional, destacando as contribuições da formação continuada, da pesquisa, da extensão e da docência na constituição da minha prática educativa. Assim, este texto representa um exercício de reflexão sobre minha trajetória de vida, reconhecendo os caminhos percorridos e os desafios enfrentados ao longo da construção do meu percurso formativo.

O presente memorial tem como objetivo apresentar minha trajetória de vida, formação acadêmica e atuação profissional, com base nas informações constantes em meu Currículo Lattes, evidenciando as experiências pessoais, educacionais, científicas e profissionais que contribuíram para minha formação humana e intelectual.

Busco destacar os conhecimentos construídos, as atividades desenvolvidas, os desafios enfrentados e as conquistas alcançadas ao

longo de minha trajetória acadêmica e profissional, bem como refletir sobre a importância dessas vivências para minha constituição como educadora e pesquisadora.

Além disso, objetivo demonstrar o compromisso com a formação continuada, à docência, a pesquisa e a extensão, evidenciando sua relevância para o desenvolvimento profissional e para a promoção de uma educação pública de qualidade, inclusiva e socialmente comprometida.

A elaboração deste memorial justifica-se pela necessidade de refletir sobre minha trajetória acadêmica e profissional, reconhecendo as experiências que contribuíram para minha formação docente e humana. Considero importante revisitar os caminhos percorridos, pois a reflexão sobre a própria trajetória permite compreender os processos de construção de sua identidade profissional, bem como reconhecer avanços, desafios e aprendizagens adquiridas ao longo da vida.

A escrita deste memorial também possibilita compreender a educação como um processo contínuo de formação, marcado por experiências, relações humanas, práticas pedagógicas e vivências acadêmicas que ultrapassam os limites da sala de aula. Nesse sentido, refletir sobre minha caminhada representa reconhecer o papel da educação na transformação social e reafirmar meu compromisso com a formação crítica, humana e emancipadora dos estudantes.

Além disso, este memorial torna-se relevante por registrar experiências desenvolvidas no âmbito do ensino, da pesquisa e da extensão, especialmente relacionadas à Educação Física Escolar, às práticas corporais, ao lazer, à corporeidade, à sustentabilidade e à formação docente, áreas que têm orientado minha atuação acadêmica e profissional.

O presente memorial caracteriza-se como um texto predominantemente narrativo, descritivo e dissertativo-argumentativo, uma vez que apresenta relatos de experiências vividas ao longo da minha trajetória acadêmica e profissional, descrevendo

acontecimentos, reflexões e aprendizagens construídas durante minha formação.

A narrativa é apresentada em primeira pessoa, permitindo evidenciar aspectos subjetivos relacionados às minhas experiências, sentimentos, desafios e conquistas. Contudo, o texto também apresenta elementos de objetividade ao descrever minha formação acadêmica, atuação profissional, participação em projetos, produções científicas e experiências no campo educacional. Dessa forma, o memorial articula subjetividade e objetividade, possibilitando não apenas relatar fatos, mas também refletir criticamente sobre os processos formativos que contribuíram para minha constituição enquanto educadora e pesquisadora.

Aspectos da formação humana e profissional

O presente memorial descritivo apresenta minha trajetória pessoal, acadêmica e profissional, evidenciando experiências, aprendizagens, desafios e conquistas que contribuíram para minha formação humana e docente ao longo da vida. Revisitar minha caminhada representa não apenas recordar fatos e acontecimentos, mas também refletir sobre os processos que constituíram minha identidade enquanto educadora, pesquisadora e profissional comprometida com a educação pública.

Minha trajetória educacional teve início na rede pública de ensino, espaço que exerceu significativa influência na minha formação pessoal e profissional. O Ensino Fundamental foi realizado em diferentes instituições, iniciando-se na Escola Municipal Presidente Tancredo Neves, onde cursei do 1º ao 5º ano. Na sequência, dei continuidade aos estudos na Escola Estadual Santa Terezinha, entre o 6º e o 7º ano, e posteriormente na Escola Estadual Onesina Bandeira, onde concluí o 8º e o 9º ano do Ensino Fundamental.

Já o Ensino Médio foi cursado no Centro de Ensino Médio Dona Filomena Moreira de Paula no ano de 2004, no município de Miracema

do Tocantins. Essas vivências, ao longo da educação básica, foram determinantes para a construção da minha identidade acadêmica e profissional, contribuindo para o despertar do interesse pela educação e para a consolidação da compreensão sobre a relevância social, formativa e transformadora da escola pública.

As experiências vivenciadas nesse contexto foram fundamentais para minha formação humana, social e educacional, pois foi na escola pública que construí meus primeiros vínculos com o conhecimento, com a convivência coletiva e com os valores relacionados ao respeito, à responsabilidade e à cidadania. A escola representou muito mais que um espaço de aprendizagem formal; constituiu-se como ambiente de transformação pessoal, socialização e construção de sonhos, despertando em mim o desejo de atuar na educação e contribuir para a formação humana de outros sujeitos por meio do ensino.

Oriunda de uma realidade marcada pelos desafios presentes na educação pública brasileira, aprendi desde cedo o valor da perseverança, do esforço e da dedicação. Minha trajetória foi construída por meio de muito compromisso e superação, compreendendo a educação como instrumento de transformação social, crescimento pessoal e emancipação humana. Ao longo da vida, percebi que a formação educacional ultrapassa os limites dos conteúdos escolares, envolvendo experiências culturais, sociais, afetivas e humanas que contribuem significativamente para a constituição da identidade do sujeito.

No âmbito profissional, iniciei minha trajetória no serviço público municipal após aprovação em concurso público no ano de 2007, atuando inicialmente em funções administrativas como assistente administrativo na Prefeitura de Miracema do Tocantins. Permaneci nessa função até agosto de 2019, quando o referido concurso foi anulado por decisão judicial.

Esse período foi caracterizado por estabilidade funcional, mas também por importantes desafios pessoais e profissionais, os quais contribuíram para o fortalecimento da minha resiliência e do meu

compromisso com a formação continuada. A partir dessa experiência, intensifiquei meus estudos e passei a buscar novas oportunidades profissionais por meio da participação em concursos públicos em diferentes estados do país, ampliando, assim, minhas perspectivas de atuação e desenvolvimento profissional.

Minha formação superior teve início no ano de 2005 no curso de Pedagogia da Universidade Federal do Tocantins, concluído em 2009. Durante a graduação, desenvolvi estudos voltados à ludicidade e à Educação Infantil, compreendendo o brincar como elemento fundamental no processo de ensino-aprendizagem. Durante esse período, tive contato com diferentes concepções pedagógicas, teorias educacionais e debates relacionados à formação docente, alfabetização, currículo, políticas públicas educacionais e práticas pedagógicas voltadas à infância e aos anos iniciais da educação básica.

A graduação em Pedagogia foi essencial para consolidar minha compreensão acerca da educação como prática social, política e transformadora, além de fortalecer minha sensibilidade em relação às desigualdades educacionais e às necessidades presentes na escola pública brasileira. Meu trabalho de conclusão de curso, intitulado “o lúdico como recurso pedagógico na Educação infantil”. Nesse percurso, realizei especialização em Educação Infantil e Séries Iniciais do Ensino Fundamental (2014-2016), aprofundando conhecimentos relacionados ao desenvolvimento infantil, metodologias de ensino, currículo e práticas pedagógicas voltadas aos processos de aprendizagem.



Figura 1 e 2: fotos formatura Pedagogia 2005/2009. UFT

Posteriormente, ingressei no curso de Educação Física em 2016, na mesma instituição, concluído em 2021, ampliando meus conhecimentos sobre corporeidade, cultura corporal, lazer, esporte e formação humana. Meu trabalho de conclusão de curso, intitulado “Corporeidade e Educação Física na Educação Infantil: a atuação das professoras do município de Miracema do Tocantins”, possibilitou uma reflexão aprofundada sobre as experiências corporais no contexto da Educação Infantil e sobre o papel do corpo no desenvolvimento humano. A pesquisa reforçou minha compreensão acerca da corporeidade enquanto dimensão cultural, social, afetiva e educativa, reconhecendo o corpo como elemento fundamental nos processos de aprendizagem e formação da criança.

Na área da pesquisa, participei de projetos acadêmicos relacionados ao lazer, às políticas públicas e à Educação Física Escolar. Atuei como bolsista da Rede Cedes, participando do projeto “Mapeando a produção de conhecimento em esporte e lazer no Tocantins”, experiência que ampliou minha compreensão sobre pesquisa científica e produção do conhecimento na área da Educação Física. Também participei do Programa Residência Pedagógica, experiência fundamental para o fortalecimento da minha formação docente e para a aproximação entre teoria e prática pedagógica.

Essa formação representou um importante marco em minha trajetória acadêmica e profissional, ampliando significativamente minha compreensão acerca da corporeidade, da cultura corporal, do lazer, da saúde e do papel da Educação Física no ambiente escolar. No curso, aprofundei estudos relacionados à infância, corporeidade, jogos tradicionais, lazer, práticas corporais e formação docente, fortalecendo minha identidade profissional enquanto professora e pesquisadora.

Durante a graduação em Educação Física, participei de projetos acadêmicos, atividades de pesquisa, seminários, congressos e ações de extensão universitária que contribuíram significativamente para minha formação crítica e investigativa. Entre essas experiências, destaca-se

minha participação no Programa Residência Pedagógica como residente (2017-2018) e depois como preceptora (2022-2024), vivência que possibilitou maior aproximação com o cotidiano escolar, fortalecendo minha compreensão sobre os desafios da docência, planejamento pedagógico, metodologias de ensino e realidade da escola pública.

Outra experiência acadêmica relevante foi minha atuação como bolsista da Rede Cedes (2017-2018), participando de pesquisas relacionadas às políticas públicas de esporte e lazer no Tocantins. Essa participação ampliou minha compreensão acerca da produção científica em Educação Física, especialmente sobre as desigualdades regionais relacionadas ao acesso ao esporte, lazer e políticas públicas no Brasil. A vivência na pesquisa fortaleceu meu interesse pela investigação científica e pela produção de conhecimentos comprometidos com a realidade social e educacional.

Ao longo da minha trajetória acadêmica, participei de diversos cursos de aperfeiçoamento, extensão universitária e formação continuada promovidos por instituições como MEC, UFT, UFG, IFRS, UEM, UFRGS e Comitê Olímpico Brasileiro. Essas formações contemplaram temáticas relacionadas à Educação Física Escolar, BNCC, práticas corporais, esporte, lazer, metodologias ativas, educação inclusiva, educação ambiental, tecnologias educacionais, ensino híbrido, alfabetização, saúde, cultura corporal e formação docente. Essas experiências ampliaram meus conhecimentos teóricos e metodológicos, fortalecendo minha atuação profissional diante das demandas contemporâneas da educação.



Figura 3 e 4: Graduação em Educação Física 2016 a 2021- UFT.

Além da formação em Educação Física, concluí graduação em Letras pela FAVENI (2022-2024), ampliando meus conhecimentos relacionados à linguagem, literatura, leitura, escrita e comunicação. Essa formação contribuiu significativamente para fortalecer minha produção acadêmica, elaboração de projetos e desenvolvimento de práticas pedagógicas interdisciplinares, integrando linguagem, cultura e educação.

Ao longo da minha formação acadêmica, busquei constantemente aperfeiçoamento profissional por meio de especializações, cursos de extensão e formação continuada. Entre as especializações realizadas, destacam-se: Educação Infantil e Séries Iniciais do Ensino Fundamental (Suldamérica) de 2005 a 2009, Educação Física Escolar (UFG) de 2022 a 2024, Currículo e Prática Docente nos Anos Iniciais do Ensino Fundamental (UFPI) em 2023 e Linguagens, suas Tecnologias e o Mundo do Trabalho (UFPI) em 2023. Atualmente, estou concluindo a pós graduação em Bem estar, saúde e lazer docente (UFT) e cursando o mestrado profissional em educação física pelo PROEF -UFT.

Atuo como professora de Educação Física no Centro de Ensino Médio Dona Filomena Moreira de Paula desde 2002, iniciei como professora contrato e atualmente sou professora efetiva da rede estadual, atuando em duas instituições de ensino no Centro de Ensino Médio Dona Filomena Moreira de Paula e no Colégio Militar Santa Terezinha, na minha prática docente desenvolvo práticas pedagógicas fundamentadas na valorização da cultura corporal, do esporte, do lazer, da inclusão e da formação cidadã. Minha prática docente busca articular teoria e prática, promovendo experiências educativas significativas que estimulem o protagonismo juvenil, a criatividade, o trabalho coletivo, o respeito às diferenças e o desenvolvimento humano em suas múltiplas dimensões.

Ao longo da minha atuação docente, desenvolvi diversos projetos pedagógicos e eletivas interdisciplinares voltados à integração entre Educação Física, Arte, cultura, sustentabilidade e práticas corporais. Entre essas experiências, destaca-se a eletiva "Move it – Mexa-se!",

desenvolvida com atividades relacionadas à saúde, qualidade de vida, práticas corporais, sustentabilidade e educação ambiental. O projeto envolveu trilhas ecológicas, oficinas corporais, danças, práticas recreativas, rodas de conversa e reflexões sobre consciência ambiental e bem-estar.

Também desenvolvi a eletiva “Esporte em Ação”, voltada à compreensão do esporte enquanto prática educativa, inclusiva e socializadora. O projeto contemplou modalidades esportivas, esportes adaptados, jogos cooperativos e metodologias participativas, promovendo reflexões sobre respeito, inclusão, saúde e trabalho em equipe.

Outra experiência relevante foi a eletiva “Recicla, Cria e Joga!”, desenvolvida de forma interdisciplinar entre Educação Física, Arte e Biologia. Nesse projeto, os estudantes construíram jogos e materiais esportivos utilizando materiais recicláveis, promovendo reflexões sobre sustentabilidade, reaproveitamento de resíduos e consciência ambiental. As atividades estimularam criatividade, raciocínio estratégico, coordenação motora, cooperação e participação coletiva.

Minha trajetória acadêmica também é marcada pela participação em eventos científicos, seminários, simpósios e congressos desde o início da minha formação universitária. Participei de diversos encontros acadêmicos relacionados à educação, políticas públicas, esporte, lazer, formação docente e pesquisa científica, compreendendo esses espaços como fundamentais para troca de experiências, ampliação de conhecimentos e fortalecimento da formação profissional.

Minha produção científica contempla artigos publicados em periódicos, capítulos de livros, resumos em anais de congressos e apresentações de trabalhos acadêmicos. Entre as publicações, destacam-se estudos sobre lazer no contexto escolar, corporeidade, jogos populares, infância, formação docente e Educação Física Escolar. Essas produções representam importantes contribuições para minha formação investigativa e para o fortalecimento das discussões acadêmicas na área educacional.

Atualmente, como mestranda do PROEF – Mestrado Profissional em Educação Física da Universidade Federal do Tocantins, sigo aprofundando meus estudos e pesquisas, especialmente nas áreas de Educação Física Escolar, lazer, saúde e bem-estar docente, corporeidade, práticas pedagógicas e formação de professores. Essa nova etapa representa mais um importante momento de crescimento acadêmico, profissional e humano, reafirmando meu compromisso com a pesquisa científica, com a educação pública e com a construção de práticas pedagógicas mais humanas, críticas e transformadoras.

REFLEXÃO DA TRAJETÓRIA PROFISSIONAL E ACADÊMICA

Ao refletir sobre minha trajetória acadêmica e profissional, reconheço que minha caminhada foi construída por meio de muito esforço, dedicação e compromisso com a educação. Cada experiência vivida contribuiu significativamente para minha formação enquanto professora, pesquisadora e ser humano, permitindo-me compreender a educação como prática social, humana e transformadora.

Minha atuação na educação pública possibilitou conhecer diferentes realidades e compreender os desafios enfrentados diariamente pelos profissionais da educação. Essas experiências fortaleceram meu compromisso com uma prática pedagógica mais sensível, inclusiva e comprometida com a formação integral dos estudantes.

A formação continuada exerceu papel fundamental em minha trajetória, pois compreendo que o professor necessita estar em constante processo de aprendizagem e atualização diante das transformações sociais, culturais e educacionais contemporâneas. Nesse sentido, busquei continuamente participar de cursos, projetos, pesquisas e eventos acadêmicos que contribuíssem para o aprimoramento da minha prática docente.

As experiências vivenciadas na pesquisa e na extensão também foram essenciais para ampliar minha visão crítica sobre educação, cultura corporal, lazer e formação humana. A participação em projetos

acadêmicos e produções científicas fortaleceu minha compreensão acerca da importância da pesquisa como instrumento de transformação das práticas pedagógicas e da realidade educacional.

Ao longo dessa caminhada, compreendi que ser professora vai muito além da transmissão de conteúdos. A docência exige sensibilidade, escuta, compromisso ético, responsabilidade social e capacidade de dialogar com as diferentes realidades presentes no contexto escolar. Ser educadora significa contribuir para a formação humana, cidadã e crítica dos sujeitos, reconhecendo a educação como espaço de emancipação e transformação social.

REFLEXÃO FINAL: O CAMINHO DA JORNADA AO LONGO DA VIDA

Refletir sobre minha trajetória é reconhecer que minha caminhada foi construída diariamente por meio das experiências vividas, dos desafios enfrentados, das aprendizagens construídas e das relações estabelecidas ao longo da vida. Cada etapa percorrida contribuiu para minha formação humana, acadêmica e profissional, fortalecendo minha identidade enquanto educadora e pesquisadora comprometida com a educação pública.

Compreendo que a formação docente é um processo contínuo, que não se encerra com a conclusão de um curso ou titulação acadêmica. Pelo contrário, a formação acontece diariamente, nas experiências da sala de aula, nas relações humanas, nos desafios da prática pedagógica, nas pesquisas desenvolvidas e nas reflexões construídas ao longo da vida.

Minha trajetória demonstra a importância da persistência, da dedicação e da busca constante pelo conhecimento. Ao longo dessa caminhada, aprendi que a educação possui o poder de transformar vidas, ampliar horizontes e construir possibilidades de mudança social.

Assim, sigo fortalecendo minha atuação acadêmica e profissional, buscando novos conhecimentos, desenvolvendo pesquisas e

construindo práticas pedagógicas que valorizem a formação humana, a inclusão, a cultura, o lazer e a educação como instrumentos de transformação social. Minha jornada continua sendo construída com esperança, compromisso e o desejo permanente de aprender, ensinar e contribuir para uma sociedade mais humana, justa e igualitária.

VISÃO DE FUTURO

Ao refletir sobre meu futuro acadêmico e profissional, percebo que minha trajetória ainda se encontra em constante construção, atualmente estou cursando o Mestrado Profissional em Educação Física PROEF. Cada experiência vivida ao longo da minha caminhada fortaleceu em mim o desejo de continuar estudando, pesquisando e contribuindo com a educação pública, especialmente nas áreas relacionadas à Educação Física Escolar, formação docente, lazer, corporeidade, saúde mental e práticas pedagógicas humanizadas.

Nesse sentido, almejo dar continuidade à minha formação acadêmica por meio do ingresso em um curso de Doutorado em Educação ou Doutorado em Educação Física, aprofundando estudos e pesquisas voltados às temáticas que dialogam diretamente com minha trajetória profissional e com as necessidades presentes no contexto educacional contemporâneo. Tenho interesse em desenvolver investigações relacionadas à saúde mental docente, ao lazer na formação de professores, às práticas corporais, à cultura corporal e às contribuições da Educação Física para a formação integral dos estudantes.

Acredito que o doutorado representará não apenas uma continuidade da minha formação acadêmica, mas também uma oportunidade de ampliar minha atuação enquanto pesquisadora e educadora comprometida com a produção de conhecimentos que contribuam para a transformação da realidade educacional. Desejo aprofundar estudos que valorizem a escola pública, a formação humana e a construção de práticas pedagógicas mais inclusivas, sensíveis e socialmente comprometidas.

Vejo o futuro como um espaço de possibilidades, crescimento e continuidade da aprendizagem. Compreendo que a educação exige constante renovação, sensibilidade e disposição para aprender continuamente. Assim, pretendo seguir participando de pesquisas, projetos de extensão, produções científicas e ações pedagógicas que contribuam para fortalecer a educação pública e promover reflexões sobre os desafios enfrentados pelos professores e estudantes na atualidade.

Além da dimensão acadêmica, desejo continuar atuando de forma significativa na formação humana dos estudantes, incentivando práticas educativas que valorizem o respeito, a inclusão, a criatividade, o protagonismo juvenil e a construção de relações mais humanas no ambiente escolar. Acredito que a educação deve ultrapassar os limites da transmissão de conteúdos, promovendo experiências capazes de transformar vidas e construir cidadãos mais críticos, conscientes e participativos.

As lições que desejo transmitir a mim mesma ao longo dessa caminhada estão relacionadas à importância da perseverança, da humildade e da busca constante pelo conhecimento. Aprendi que os desafios fazem parte do processo formativo e que cada dificuldade enfrentada contribui para o crescimento humano e profissional. Desejo nunca perder a sensibilidade diante das realidades vividas pelos estudantes e continuar acreditando na educação como instrumento de transformação social.

Também desejo preservar o compromisso ético com minha profissão, mantendo viva a paixão pelo ensino, pela pesquisa e pela construção coletiva do conhecimento. Pretendo continuar sendo uma profissional dedicada, humana e comprometida com a valorização da educação pública, reconhecendo que o papel do educador vai além da sala de aula, alcançando a formação cidadã e humana dos sujeitos.

Assim, projeto meu futuro acadêmico e profissional com esperança, responsabilidade e compromisso social, compreendendo que a caminhada da educação é permanente e que sempre haverá

novos desafios, aprendizados e possibilidades de crescimento ao longo da vida.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Brasília, DF: Presidência da República, 1988.
- BRAUN, V.; CLARKE, V. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, v. 3, n. 2, p. 77-101, 2006.
- CODO, W. Educação: carinho e trabalho. Petrópolis: Vozes, 1999.
- DEJOURS, C. A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho. São Paulo: Cortez, 1992.
- DUMAZEDIER, J. Lazer e cultura popular. São Paulo: Perspectiva, 1979.
- ESTEVE, J. M. O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores. Bauru: EDUSC, 1999.
- FREIRE, P. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.
- MARCELLINO, N. C. Lazer e educação. Campinas: Autores Associados, 2008.
- OLIVEIRA, A. C. O papel do lazer na saúde mental do professor. *Revista Educação e Sociedade*, v. 40, n. 146, p. 1-19, 2019.
- TARDIF, M.; LESSARD, C. O trabalho docente: elementos para uma teoria da docência como profissão de interações humanas. Petrópolis: Vozes, 2005.

Capítulo 2

CAMINHOS DA MINHA VIDA: AUTOBIOGRAFIA DE UMA PROFESSORA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Ana Carolina Fernandes da Silva

RESUMO

O presente trabalho tem como processo de escrita apresentar a construção da identidade de uma professora formada pela Universidade Federal do Tocantins a partir de uma autobiografia, baseando-se na trajetória de vida, com objetivo central de refletir o que aconteceu para ter as escolhas que a trouxeram para vida atual de professora de Educação Física efetiva, na rede estadual do Tocantins em escola pública, em Miranorte/TO. Em seguida fazer um levantamento do que as escolhas de vida dessa professora, que fizeram chegar a querer apresentar uma proposta de pesquisa a partir das vivências e experiências da minha vida, o qual tem como objetivo investigar de que maneira a participação de integrantes de práticas esportivas e atividades de lazer interfere na saúde mental dos professores de educação básica, considerando os aspectos relacionados ao estresse, ao bem-estar e à prevenção do adoecimento docente. Para isso, trata-se de uma narrativa pessoal da autora com histórias e memórias reais.

Palavras-chave: Atividades de Lazer. Saúde mental. Professores.

AUTOBIOGRAFIA DE UMA PROFESSORA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

O presente trabalho tem como tema a construção da identidade de uma professora a partir de uma autobiografia, baseando-se na trajetória de vida, com objetivo central de refletir o que aconteceu para ter as escolhas que me trouxeram para vida atual de professora de Educação Física efetiva, na rede estadual do Tocantins em escola pública, em Miranorte/TO. E apresentar uma proposta de pesquisa a partir das vivências e experiências da minha vida.

Justifica-se a elaboração desse trabalho pela importância de compreender como as experiências da minha vida influenciaram a escolha da minha atual profissão como professora da rede estadual do Tocantins. Esse trabalho me deu o processo de reflexão sobre a trajetória pessoal, as escolhas acadêmicas e profissionais, que buscou permitir construir conquistas e aprendizagens que contribuíram para a escolha da docência na área de formação como professora de Educação Física. E também apresenta contribuição acadêmica e social ao identificar que as escolhas profissionais da pessoa podem surgir a partir da vida, por meio das relações familiares, escolares e culturais onde a pessoa está inserida, e que busca promover reflexões sobre valorização das histórias de vida individual de cada um.

Nascida em 14 de maio de 1998, natural de Nerópolis com sua infância em Goiânia, infância livre de pés no chão brincadeiras de rua, esconda, corridas, pega pega, carrinho de rolimã, ping pong, balãozinho entre nove meninos era a uma menina “muleka” do jogo, ali se perdiam tardes e entrava noite no meio da correria, aos olhos atentos de pais sentados a calçada, com conversas e boas risadas. Esse episódio traz boas lembranças e vivências contribuíram para que, desde cedo, fosse apaixonada por jogos e esportes.

Na escola não se fazia diferente, em todas as oportunidades de estar envolvida com apresentações de dança e quadrilha, e nas aulas de educação física sempre a primeira da fila para participar, desde que não precisasse conversar, e sim me movimentar. Goiânia era um local de muitos projetos sociais, aulas de violão e capoeira, lembro-me do

incentivo forte da mãe e irmã para participar, porém onde tinha pessoas novas, e precisava de novas interações a vergonha tomava de conta e não queria ficar. Só gostava de locais onde já era de convívio, escola, rua e igreja, ali me sentia em casa.

Um dos momentos de escola marcante do ensino fundamental anos iniciais, foi na 3º e 4º série a escola que estudava era dividida em dois turnos, pela manhã conteúdos “tradicionais” matemática, língua portuguesa, história, ciências e geografia, liberava para casa, e no contraturno os alunos podiam voltar para as atividades de Educação Física, ali os professores faziam gincanas, jogos, futsal, ensaios de dança, teatro entre outras. Queria ver desespero era se por algum motivo não pudesse retornar no período da tarde, até hoje quando me vem à memória o que me fez decidir a profissão, digo que foi nesse período que me encantei pela profissão, dali sabia que seria professora, mas só servia se fosse de Educação Física.

Aos 10 anos um “balde de água fria” para uma criança, mudar de cidade/estado, cidade nova, amigos novos, professores novos, vida nova. Aqui a realidade da Educação Física era outra totalmente diferente, aulas monótonas com aquele jeito futsal para meninos, e vôlei para as meninas, assim foi o ensino fundamental anos finais, e o ensino médio conseguiu ser ainda pior nem espaço tínhamos. Porém não apagou o meu amor pelo jogo, busquei outras maneiras de praticar algo, criei grupo de dança, jogava futsal com grupo de meninas no ginásio da cidade e sempre estava participando da quadrilha da escola. Até conhecer o grupo de quadrilha junina maior da cidade, que era aberto para comunidade e fui conhecer.

Aqui já na adolescência, chamei um amigo e fomos conhecer a famosa “Caipiras do Norte” e pedir para dançar, quando cheguei a oportunidade já veio. Porém logo no primeiro dia ali, já conheci o meu primeiro e único amor, sabe aquela conversa de amor à primeira vista? Pois! No dia seguinte já mostrei uma foto para minha mãe, e soltei “olha mãe o tanto que o professor da quadrilha é gatinho!”. Sim, entendeu certo o professor. Seguimos o ensaio, sem comentários até chegar uma mensagem -Oi, podemos nós conhecer melhor? - na época a rede

social era Orkut, creio que não chegou no terceiro dia de ensaio, já estávamos juntos, e desde então criamos uma linda história cheia de altos e baixos e muitos sonhos e conquistas realizados, mas essa parte fica para os próximos capítulos.

Com passar dos anos, muitas falas em volta desse relacionamento, que teria acabado com minha vida, que não iria estudar, me encher de filho e nenhum desses comentários me afetou. Segui minha vida, continuei os estudos, terminei o ensino fundamental, ensino médio, continuamos tocando a quadrilha junina Caipiras do Norte, nos apresentamos em várias cidades, participamos de muitas competições, continuamos também jogando futsal. Namoramos por dois anos, e fomos morar juntos quando estava com 15 anos, já no fim do 2º ano do ensino médio, mantive minhas atividades e notas. Ali, compreendi que quem tinha o comando da minha vida, era somente eu, e não o que as pessoas falavam de mim.

Com essa trajetória, foi se aproximando o momento de buscar o futuro e na minha família e amigos próximos sou a primeira a buscar meio de formação superior, então o meio social que convivia na época não sabiam me dar informações nesse sentido, então tive que correr atrás sem um “rumo”, não entendia de faculdade e universidade, nem se quer que havia Universidade que não pagava mensalidade. Trabalhava de babá de crianças, e pedi a tia das crianças para fazer minha inscrição do ENEM, ela falou que era a partir dessa prova que conseguiria vagas para estudar, e assim fiz.

Na primeira prova veio aprovação, mas como disse anteriormente não sabia como funcionava, que deveria acompanhar uma lista de chamada, e na época não tinha celular digital e computador. Quando minha sogra resolveu buscar informações dessa chamada, já havia encerrado o prazo da minha inscrição, ainda liguei na Universidade com aquele “nó na garganta” de choro, com um pingo de esperança, mas realmente não foi dessa vez. Ali, se foi um ano sem estudar, pois na minha cabeça não servia outro curso, sempre foi a minha primeira opção de curso Educação Física, e pra minha felicidade era uma das quatro opções mais próximas da minha casa, na cidade vizinha.

Já no ano seguinte já estava mais esperta, já tinha mais informações, realizei novamente o exame ENEM e consegui a nota de aprovação, e enfim matriculada no curso do sonho daquela criança. Porém, outro medo de desinformação agora, como vou pagar as despesas? Será quanto é a mensalidade? E o transporte? Na época já morando com namorado, mas naquela situação complicada de início de vida à dois, a mãe morava na fazenda e o pai de vez enquanto dava um sinal de vida. Quando saiu meu nome para matriculada, e a data do início das aulas, corri no meu avô Sebastião e avó Felicidade, hoje já falecidos para contar a notícia que a neta iria se formar, eles mais do que contentes me deram um dinheiro pra comprar o material, todos orgulhosos que sensação boa.

Sendo assim, minha formação superior teve início no ano de 2017 no curso de Educação Física Licenciatura, pela Universidade Federal do Tocantins no campus de Miracema do Tocantins/ TO, concluído em 2021. Durante a graduação participei efetivamente em muitos projetos de pesquisa e extensão, tornando um currículo adaptável, aproveitando de tudo que os professores tinham para oferecer de conhecimento, aprendizado e muita transformação como sujeito em processo de ensino-aprendizagem.

A primeiro momento até entender, que a única despesa que teria seria o transporte e alimentação, no início meu namorado apoiou, até começarem novamente os “amigos” a fazerem comentários do tipo “ela vai te trair” “ela vai te largar” “vai ser só formar, não quer nada contigo mais”, até termos um pequeno desentendimento devido a insegurança tomar conta dele, e ele não querer que continuasse estudando em outra cidade, e daí veio os ensinamentos que me fizeram seguir firme com meu pensamento que iria me formar e realizar os meus sonhos, com ou sem ajuda de ninguém.

Assim, me veio ao pensamento, vender lanche na universidade e pagar o transporte, e foi assim que sustentei meus dois primeiros semestres, até quando comecei entender a questão da baixa renda e descobrir que poderia ter auxílios como estudante ali. Auxílios universitários são benefícios de permanência, como moradia,

alimentação e transporte ou monitoria e até Bolsa Permanência (incluir uma citação). A partir disso, me dediquei exclusivamente a Universidade, comecei a participar dos projetos que eram propostos em todos os semestres, tais como:

Caminhada Orientada 2017 - Era um projeto de extensão, voltado para a comunidade de pessoas idosas residentes no município de Miracema do Tocantins com o objetivo de promover uma prática de atividades sistematizadas e orientadas almejando a melhora da qualidade de vida a partir dos parâmetros sociais, afetivos e fisiológicos para a população de pessoas idosas da cidade de Miracema do Tocantins. O projeto Vida Ativa oferece um programa de caminhada orientada (aeróbico), exercícios divididos em exercícios de flexibilidade, equilíbrio, força em formato de circuito e atividades esportivas, que era realizadas inicialmente duas vezes por semana, através de um planejamento periodizado, contando com palestras, alongamentos, aferição da pressão arterial, mensuração da força de preensão manual, perímetro de panturrilha e cálculo do índice RCQ e IMC durante o processo. O qual nós estudantes fazíamos o papel de acompanhar como extensionistas voluntários éramos supervisionados pela professora Daniele Bueno Godinho Ribeiro.

Logo em seguida no mesmo ano 2017 projeto de extensão o projeto tinha as possibilidades de mover produzidas no projeto "Dança Contemporânea: Corporalidades Experimentais" que o professor se inspirava em algumas obras do movimento surrealista e foram criadas e desenvolvidas de forma coletiva por nós alunos e alunas da Universidade Federal do Tocantins e da comunidade externa. As ações foram realizadas a partir de três eixos centrais: trabalho corporal técnico, investigação do movimento e composição coreográfica. O projeto promoveu espaços de criação em dança e proporcionou trocas artísticas, visto que são poucas as ofertas de cursos e experiências artísticas vivenciadas pela comunidade da região. Além da experiência artística vivenciada pelo grupo, o projeto contribuiu para a formação inicial e possibilitou que novas abordagens e metodologias para o ensino da dança pudessem ser pensadas e propostas. O projeto foi

orientado pelos professores Diego Ebling do Nascimento - Coordenador / Taiza Daniela Seron Kiouranis - Integrante.

Em 2018 CoMo: manifestações poéticas do movimento teve como objetivo desenvolver ações prático-teóricas formativas no âmbito das manifestações poéticas corporais, contribuindo para a formação inicial e continuada de professores. O projeto surgiu a partir do interesse em investigar as questões relacionadas ao corpo que se movimenta, em diferentes linguagens, espaço/tempo e propósitos, tendo como foco a ginástica, a dança e as artes circenses. As propostas do grupo CoMo pretendem contribuir para uma formação interdisciplinar que proponha a educação pelo movimento, de modo a chegar em diferentes espaços educativos, visando ainda a socialização do conhecimento, formação pedagógica, profissional e artística dos participantes. A orientadora desse projeto de extensão é Taiza Daniela Seron Kiouranis.

Jogos Recreativos na Primeira Infância em 2019/2020

O curso de extensão teve por finalidade desenvolver jogos recreativos na primeira infância para discentes matriculados em uma escola pública municipal do município de Miracema. A proposta do curso de extensão universitária justificou-se pela ausência de aulas de Educação Física na Educação Infantil no referido município e pela necessidade dos acadêmicos em aprofundarem seus conhecimentos em relação ao conteúdo da linguagem corporal e de aplicá-los nesse segmento visando uma práxis pedagógica de qualidade. A realização do curso contou com reuniões semanais para estudo, discussão e planejamento junto a 11 acadêmicos que realizaram com a professora mediadora, intervenções também semanais, com cerca de 30 crianças matriculadas no segmento da Educação Infantil na faixa etária de 4 e 5 anos. Foram realizados 12 encontros, nestes, as temáticas do curso foram divididas em 3 eixos, quais sejam: Recreação escolar em prol da qualidade lúdica no ensino; Jogos recreativos e cognitivos; Dança criativa e recreativa (AWAD; SANTOS; BARBOSA, 2015). Além disso, os

acadêmicos ficaram responsáveis pela organização das intervenções (materiais, rotina, divisão de tarefas, dentre outros). O aparato teórico norteador do projeto foi embasado nas teorias do lazer com foco na recreação. Assim, a partir do contexto em que as crianças estavam inseridas foram estimuladas suas múltiplas linguagens dando ênfase a ação comunicativa a partir da linguagem corporal, produzindo uma gama de significados necessários ao processo de ensino-aprendizagem. Orientado pela professora Valdilene Wagner.

GPTO: Grupo de Ginástica Para Todos da UFT em 2019/2020

O Grupo de Ginástica Para Todos da UFT trata-se de uma proposta de natureza extensionista, cujo objetivo central foi contribuir para a formação inicial e continuada na área da ginástica, por meio de ações teórico-práticas. As ações do grupo envolvem: vivências práticas em ginástica, estudos e pesquisas na área, capacitação de professores nas escolas, produção e exibição de composições coreográficas. Os interesses temáticos incluíram: aspectos históricos, sociais e culturais e didático-pedagógicos da ginástica, além da possibilidade de diálogos com outras linguagens do movimento, como o esporte, a dança, as artes circenses e o teatro. O projeto previu ainda parcerias com instituições públicas e privadas, como Escolas, Prefeituras, Universidades e Federações, visando a formação de redes de colaboração para a democratização da ginástica. Ao se perceber que, no entorno regional, há poucas ações dessa natureza e que, na escola, a presença da ginástica era, praticamente, nula, o projeto se torna relevante para que haja o acesso a esse conhecimento na região. Professora orientadora: Taiza Daniela Seron.

Por último participei do programa de Residência Pedagógica /RP em 2021 que a princípio buscava fomentar projetos inovadores que estimulassem articulações entre teoria e prática nos cursos de licenciatura, sendo uma atividade de formação realizada por um discente regularmente matriculado em curso de licenciatura e desenvolvida em uma escola pública de Educação Básica. Com isso

durante a realização das atividades buscamos o aperfeiçoamento da formação dos discentes, por meio do desenvolvimento de projetos que fortaleçam o campo da prática e conduzam o licenciando a exercitar de forma ativa a relação entre teoria e prática profissional docente e fortalecer, ampliar e consolidar a relação entre a universidade e a escola.

Para isso foram implementadas produções de trabalhos que agregaram conhecimento nas áreas de Educação Física, como: artigos, resumos, resenhas e livreto infantil vinculadas a atualidade em que estamos vivendo de distanciamento social. Durante esse projeto realizei importante artigo como “Educação Física Escolar: reflexões sobre o Ensino Híbrido e os processos de ensino e aprendizagem em tempos de distanciamento social” e um capítulo do Livro Infantil “Um pedacinho da Educação Física: A Ginástica”. Orientado por Ruhena Kelber Abrão.

Nesse meio tempo, também fui monitora de algumas disciplinas, o qual meu papel era auxiliar estudantes novatos a sanar dúvidas e contribuir com a dificuldade que eles iam desenvolvendo em disciplinas do qual já havia sido aprovada como Neuroanatomia humana e Ginástica. Também fui bolsista do PIBEX, projeto de extensão, CoMo, tinha o papel de auxiliar a professora no desenvolvimento das aulas do projeto, buscar matérias, auxiliar durante a realização das atividades práticas, produzir relatórios, estudos em volta da temática Ginástica.

Ao decorrer do curso, houve o surgimento de A pandemia COVID 19 foi uma crise sanitária global causada pela disseminação do vírus SARS-CoV-2, que afetou milhões de pessoas em diversos países e provocou impactos significativos na saúde, na economia e na sociedade (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2025). Inclusive a educação também foi afetada, deixando inúmeras escolas fechadas, por um longo período, a Universidade também foi prejudicada ficando totalmente paralisada durante 7 meses, até quando decidiram incluir o ensino remoto (EAD/virtual), apresentando inúmeras dificuldades tanto para nós estudantes, quanto para os professores. Durante essa jornada de estudos, e participações em projetos de extensão e ensino realizei produções como artigos e livros, para apresentar e representar

a Universidade, em Congresso Nacional entre outros eventos como seminários. Segue abaixo as produções:

Durante a vivência no projeto GPTO foram produzidos os seguintes artigos "GRUPO DE GINÁSTICA PARA TODOS DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS (GPTO): UM RELATO DE EXPERIÊNCIA", e o "A GINÁSTICA E AS POSSIBILIDADES PARA A ESCOLA: RELATOS DE EXPERIÊNCIA DA FORMAÇÃO INICIAL", ambos apresentados no "I Seminário Estadual de Ciências do Esporte do Tocantins". Em seguida o artigo "O GRUPO DE GINÁSTICA PARA TODOS DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS: EXPERIÊNCIAS PARA TRANSFORMAR O ENSINO DA GINÁSTICA NA ESCOLA", apresentado no "VIII Seminário de Extensão, Cultura e Assuntos Comunitários". E também já como bolsista do PIBEX realizei o artigo GINÁSTICA AO NORTE: O GRUPO DE GINÁSTICA PARA TODOS DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS (GPTO) apresentado no VIII CONGPT - Congresso Brasileiro de Ginástica Para Todos e GYMBRASIL realizado em Caldas Novas/GO em 2019.

Já durante a participação no Residência Pedagógica, muitos trabalhos foram produzidos embasados no novo estilo de ensino híbrido, pois relataram a nova realidade durante a época de pandemia do COVID 19, e os trabalhos foram: O artigo - "POSSIBILIDADES PEDAGÓGICAS PARA O ENSINO DE GINÁSTICA EM TEMPOS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL", o Artigo "EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: REFLEXÕES SOBRE O ENSINO HÍBRIDO E OS PROCESSOS DE ENSINO E APRENDIZAGEM EM TEMPOS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL. E também teve os artigos "ENSINO REMOTO EM TEMPOS DE PANDEMIA, EXPECTATIVAS E DIFICULDADES DO ESTÁGIO EM ENSINO REMOTO NO CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA" e o "RELATOS DE EXPERIÊNCIA EM ESTÁGIOS NA EDUCAÇÃO BÁSICA E ENSINO REMOTO" ambos apresentados no congresso "CMD | Congresso Internacional Movimentos Docentes | IV SEPAD | II PRATIC".

Ainda durante a participação no Residência Pedagógica, também foi produzido um livro infantil com tema "UM PEDACINHO DA EDUCAÇÃO FÍSICA: A GINÁSTICA" que apresentava a história da

Ginástica até a atualidade, de forma lúdica divulgado pela Quipá Editora – 2021.

Já iniciando as pesquisas de encerramento do curso, a primeira proposta de pré projeto de TCC, foi intitulado “A INFLUÊNCIA DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA SOBRE OS NÍVEIS DE HABILIDADES MOTORAS DE CRIANÇAS DE 5 A 6 ANOS DE IDADE DA CIDADE DE MIRANORTE/TO” o qual buscava investigar a partir de um programa, com aulas práticas que seria aplicado em escola de rede pública do município de Miranorte, para identificar qual a influência de um programa de Ginástica, sobre os níveis das habilidades motoras em crianças de 5 a 6 anos. Este ainda foi produzido antes da pandemia acontecer, realizamos a visita a escola e apresentamos a proposta que foi aceita, e encaminhada ao comitê de ética, aprovado em seguida. Porém, veio o período de pandemia e tivemos que mudar a estratégia.

Após o período de pandemia, com a retomada das aulas finalizei 4 disciplinas que ainda faltavam e finalizei o trabalho de conclusão de curso com uma nova proposta, pois as escolas enfrentavam o distanciamento social, o que impedia de prosseguir com as práticas com as crianças, e que teve como tema “PROGRAMAS DE GINÁSTICA E NÍVEIS DE HABILIDADES MOTORAS EM CRIANÇAS” que teve o objetivo de verificar a influência de programas de Ginástica sobre os níveis das habilidades motoras de crianças, e compreende-se que crianças quando submetidas a propostas bem estruturadas que estimulam o desenvolvimento motor em diferentes ambientes, tendem a evoluir mais do que aquelas que estão apenas inseridas em atividades não estruturadas. Após toda essa correria, defendi o TCC de modo remoto, via chamada de vídeo, assim como foi a colação de grau via e-mail com uma imagem de parabéns. Findou-se em agosto de 2021.

Enfim, chegamos ao fim da jornada acadêmica, e chegamos na fase de “desempregada”, oh não, recém formada, agora é aquele momento de ir em busca do primeiro emprego na área de formação. Logo no ano seguinte em 2022, consegui uma vaga como professora de ensino fundamental anos finais, no município de Miranorte, na zona rural à 24 km de distância de casa, saía às 5:40am e retornava às 15:00

pm, na Escola Municipal de Tempo Integral São José, ali comecei a me apaixonar ainda mais, pela profissão que escolhi.

Escola simples, aconchegante, estudantes receptivos, salas calmas poucos alunos, ideal para quem estava chegando nesse ambiente que é a educação. Porém, começaram os desafios do professor de Educação Física, e agora com que vou ministrar minhas aulas? Materiais? Espaço físico adequado? Verba para novos materiais pedagógicos? Zero. Como na zona rural a grade curricular é de tempo integral, foi distribuída várias disciplinas para minha carga horária, tais como Educação Física, Esportes na escola, Dança e Educação ambiental. Como essa educação ambiental tratava sobre reciclagem, meio ambiente e reaproveitamento, aproveitei para colocar em prática o que havíamos aprendido em uma das disciplinas da universidade, a produção de materiais alternativos/adaptáveis e foi o que salvou naqueles próximos dois anos que estive ali como contrato.

Foram dois anos, 2022 e 2023 de muito aprendizado, tanto dos alunos que até então nunca haviam tido um professor de Educação Física que realmente ensinasse os conteúdos teórico/práticos da área, conheceram e praticaram muitos esportes novos, com materiais que eles mesmos produziam durante as aulas. E foi uma experiência muito rica e gratificante, vê-los ali empolgados nas produções, ou mesmo dedicados com a entrega de trabalhos que deveriam fazer e trazer de casa. Ainda hoje recebo mensagens de recordações das aulas que vivenciaram lá, ao longo daqueles dois anos. Dentre esse tempo, também foram inúmeros ensaios de apresentações para data comemorativas, dia das mães, consciência negra, desfile de aniversário da cidade e a mais esperadas de todas quadrilha junina, o qual não poderia deixar de reviver aquilo que um dia foi uma das minhas maiores alegrias, e que se perdeu com o tempo e as novas exigências da vida adulta.

Durante esse período que estive como contrato no município, saiu o edital mais aguardado de um recém formado, Concurso da Secretaria de Educação do Estado do Tocantins, chegava cansada, após o dia de trabalho, sentava sozinha na mesa do fundo de casa e ali

se foram inúmeros vídeos do YouTube, e anotações, revisando tudo o que estava fresquinho na cabeça ainda, às vezes até me questionava, será se realmente preciso ver isso? Parecia que tudo que olhava, já sabia. Até chegar na nova grade do ensino médio dois dias antes da prova, e ali não tinha nenhum conhecimento, foi uma tarde inteira só sobre isso, foi Deus mostrando é só isso aqui que falta. Coincidência ou não, no dia da prova teve umas 6 questões sobre o novo modelo de ensino médio, e foi só o que precisava para ter meu nome naquela lista ANA CAROLINA FERNANDES DA SILVA – CLASSIFICADA/APROVADA NO CONCURSO SEDUC TO 2023. Perdi as contas de quantas vezes falei isso em voz alta, e em quantas páginas do meu caderno escrevi em caixa alta, várias e várias vezes.

E assim, encerrei minha jornada no EMTI São José, no final de 2023 com o nome aprovado naquela lista. E iniciei em 2024 tomando posse do único concurso que já fiz na vida até o momento. Desde então, trabalho há 2 minutos da minha residência, na escola onde um dia fui estudante, hoje trabalho com professores que já me deram aula, e hoje dividem a mesa e os conhecimentos como colegas de profissão. Assim como partilho a alegria de muitos que dividiram dias de aulas durante a universidade comigo, e também tiveram seus nomes aprovados neste concurso, cada um no seu local e no seu espaço que se fizeram merecedores. Atualmente trabalho no Colégio Estadual Nossa Senhora da Providência, com fundamental anos finais.

Atualmente são novos desafios, novos ares, a tão sonhada estabilidade financeira, terminamos de construir a nossa casa própria, que foi um dos projetos que iniciamos quando ainda estava na universidade, construímos nossa loja, onde meu marido (casamos em 2018) pode deixar de trabalhar no sol, onde trabalhou por quase 10 anos, mudamos para nossa casa em abril de 2023. Hoje dedico a me cuidar, faço musculação, danço, jogo futevôlei, incentivei os meus colegas de trabalho a fazer um grupo de vôlei de praia, para tirarem um dia da semana para brincar, trazendo um pouco para minha rotina de transformar o esporte em meio de distração, descanso da rotina pesada, aquela boa sensação de onde o corpo cansa e a mente

descansa. E ver os colegas se apaixonando pela prática de esporte, traz a vontade de aprofundar em pesquisas sobre o tema de lazer, prática de esporte e educação.

Sigo focada nos estudos, após a conclusão da graduação em Licenciatura em Educação Física pela Universidade Federal do Tocantins, fiz a complementação de bacharelado em Educação Física EAD, pela Faculdade Única Grupo ProMinas. Após a posse no concurso sigo com a participação efetiva em todas as formações continuadas nos anos de 2024, 2025 e 2026 foram realizadas muitas formações presenciais específicas para área de Educação Física, o que é essencial para consolidar novos conhecimentos, aprofundar a compreensão dos fazeres docentes, acerca das práticas corporais voltadas para educação, além de fortalecer às práticas pedagógicas.

Atualmente, estou em fase de conclusão da primeira pós-graduação lato sensu pelo Centro de Formação, Extensão, Inovação e Pesquisa em Educação Lazer e Saúde (CEPELS) da Universidade Federal do Tocantins, especialização em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente, curso que foi focado em capacitar nós professores e profissionais para promover saúde e qualidade de vida por meio do lazer e da atividade física. Está formação incentivou o convite para os colegas de trabalho, da escola onde trabalho, foi a partir das primeiras aulas que me veio a ideia, e deu super certo, pessoal gostou e jogamos todas as semanas desde outubro de 2025.

A partir dessas e outras experiências, percebo que minha trajetória de vida e formação acadêmica, identifiquei que minha identidade foi baseada a partir do corpo em movimento, desde a infância, adolescência e vida adulta, o movimento ocupa boa parte da minha formação. Juntamente com as vivências dos projetos durante a graduação, e pós-graduação fortaleceram ainda mais, a minha compreensão da qualidade de vida e importância das práticas corporais. Além do crescimento acadêmico será uma oportunidade de fortalecer a minha atuação profissional.

Atualmente, percebo pela minha rotina e de meus colegas

professores, que o trabalho docente tem sido marcado por muitas demandas, sobrecarga institucionais e entre outros desafios emocionais que podem desencadear situações de estresse e adoecimento. Identifiquei que a participação em práticas esportivas e de lazer contribui significativamente para o bem-estar dos profissionais que estão participando do vôlei. Nesse sentido, busco aprofundar meus conhecimentos científicos acerca das relações entre lazer, práticas esportivas, saúde mental e trabalho docente. Por meio de investigações sistemáticas, que tragam comprovação desse conhecimento e possam elaborar estratégias de melhoria das condições de saúde e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Coronavírus. Genebra: OMS, [s.d.]. Disponível em: <https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus>. Acesso em: 18 jun. 2026.

Capítulo 3

MEMORIAL DESCRITIVO DA TRAJETÓRIA ACADÊMICA E PROFISSIONAL DE CONCEIÇÃO DE MARIA PEREIRA PINHEIRO

Conceição de Maria Pereira Pinheiro

RESUMO

Minha trajetória de vida foi marcada por desafios, mudanças e superação. Nascida em uma família humilde da zona rural, fui a primeira entre meus nove irmãos a concluir o ensino superior e tornar-me professora. Desde a infância, enfrentei dificuldades para estudar, mas nunca deixei de acreditar que a educação poderia transformar minha vida. Ao longo dos anos, morei em diferentes cidades, trabalhei em diversas profissões, construí minha família e enfrentei desafios financeiros e pessoais que fortaleceram minha determinação. Essas experiências contribuíram para minha formação humana e profissional. Na educação, atuei inicialmente no Ensino Fundamental e, posteriormente, na Educação Infantil, área pela qual me apaixonei. Buscando aperfeiçoamento profissional, concluí a graduação em Pedagogia e especializações em Educação Infantil e Inclusão. Atualmente, trabalho no CMEI João e Maria, onde acompanho a importância da inclusão escolar e da Sala de Recursos Multifuncional (SRM). Esse espaço atende crianças com necessidades educacionais específicas, oferecendo suporte especializado que favorece seu desenvolvimento e participação na escola. A experiência profissional e a convivência com crianças atípicas reforçaram minha convicção de que a educação inclusiva deve começar na primeira infância. Por isso, considero a Sala de Recursos Multifuncional um importante instrumento para promover a aprendizagem, a inclusão e o desenvolvimento integral das crianças na Educação Infantil.

Palavras-chave: Educação Infantil; Inclusão Escolar; Sala de Recursos Multifuncional; Pedagogia.

INTRODUÇÃO

Meu nome é Conceição de Maria Pereira Pinheiro, sou professora da Educação Infantil, pedagoga, esposa e mãe de quatro filhas. Minha trajetória de vida foi marcada por desafios, mudanças, superações e inúmeras aprendizagens que contribuíram significativamente para minha formação humana, acadêmica e profissional.

Nasci em uma família humilde da zona rural, sendo a sétima filha entre nove irmãos. Tenho a honra de ser a primeira da família a concluir um curso superior e exercer a profissão docente. Desde a infância, enfrentei diversas dificuldades relacionadas ao acesso à educação, às condições financeiras e às constantes mudanças que ocorreram ao longo da minha vida. Entretanto, esses desafios nunca foram obstáculos para meus sonhos; ao contrário, fortaleceram minha determinação e meu desejo de estudar, aprender e transformar minha realidade por meio da educação.

Ao revisitar minha história, percebo que cada experiência vivida, cada conquista alcançada e cada dificuldade superada contribuíram para a construção da profissional que sou hoje. Minha atuação na Educação Infantil possibilitou compreender a importância do acolhimento, do afeto e do respeito às singularidades de cada criança, reconhecendo que o desenvolvimento infantil ocorre de maneira única e que cada educando possui necessidades e potencialidades específicas.

Ao longo da minha trajetória profissional, especialmente nos Centros Municipais de Educação Infantil (CMEIs), tive a oportunidade de trabalhar com crianças com diferentes perfis de desenvolvimento, incluindo aquelas que apresentam necessidades educacionais específicas. Essa vivência despertou meu interesse pela educação inclusiva e pela busca de estratégias pedagógicas capazes de promover a participação, a aprendizagem e o desenvolvimento de todas as crianças, respeitando suas individualidades.

Nesse contexto, a Sala de Recursos Multifuncional (SRM) surge como um importante instrumento de apoio à inclusão escolar,

oferecendo atendimento educacional especializado e contribuindo para a eliminação de barreiras que podem dificultar o processo de aprendizagem. Sua atuação fortalece o trabalho pedagógico desenvolvido em sala de aula regular, favorecendo a construção de práticas inclusivas e garantindo o direito à educação de qualidade para as crianças público-alvo da Educação Especial.

Dessa forma, este memorial apresenta minha trajetória pessoal, acadêmica e profissional, evidenciando as experiências que contribuíram para minha formação docente e para a construção de um olhar sensível e comprometido com a inclusão. Além disso, apresenta o esboço do pré-projeto de pesquisa que busca refletir sobre a importância da Sala de Recursos Multifuncional nos CMEIs, especialmente no atendimento às crianças que necessitam de apoio especializado em seu processo de desenvolvimento e aprendizagem.

Este memorial tem como objetivo apresentar minha trajetória pessoal, acadêmica e profissional, destacando experiências que contribuíram para minha formação como educadora e para a construção da minha identidade profissional.

A elaboração deste memorial possibilita refletir sobre minha história de vida, reconhecendo os desafios enfrentados e as conquistas alcançadas. Revisitar essa trajetória permite compreender como as experiências vividas influenciaram minha prática docente e fortaleceram meu compromisso com a educação infantil e inclusiva.

TRAJETÓRIA PESSOAL E FORMAÇÃO HUMANA

Minha infância foi vivida na zona rural, onde o acesso à educação era bastante limitado. Aos sete anos de idade, tive a oportunidade de morar com uma família na cidade, graças à amizade entre meu pai e um funcionário do Banco do Brasil. Essa mudança representou o início da minha jornada escolar e marcou profundamente minha trajetória de vida.

A adaptação foi difícil, pois eu ainda não conhecia letras e números e sentia muita saudade da minha família. Entretanto, com o apoio da família que me acolheu, consegui avançar nos estudos, desenvolver minhas habilidades de leitura e escrita e construir novos sonhos. Essa experiência permitiu compreender, desde cedo, a importância do acesso à educação como um direito fundamental e um instrumento de transformação social.

Durante minha adolescência, cursei o Magistério, escolha influenciada pelo exemplo da minha mãe adotiva, que era professora. Foi nesse período que nasceu meu interesse pela docência e pela transformação social por meio da educação. A formação no Magistério proporcionou os primeiros contatos com teorias pedagógicas, planejamento de ensino e práticas educativas voltadas ao desenvolvimento integral dos estudantes.

Ao longo da vida morei em diversas cidades, como Caxias (MA), Teresina (PI), Goiânia (GO), Araguaína (TO) e Palmas (TO). Cada mudança trouxe novos desafios e aprendizados, contribuindo para meu crescimento pessoal e ampliando minha compreensão sobre as diferentes realidades sociais e educacionais presentes no contexto brasileiro.

Também construí minha família ao lado do meu esposo e tive quatro filhas, conciliando constantemente os papéis de mãe, esposa, trabalhadora e estudante. Essa vivência fortaleceu minha capacidade de organização, resiliência e compromisso com a formação contínua.

Minha atuação profissional na Educação Infantil possibilitou uma compreensão mais aprofundada sobre a importância dos primeiros anos de vida para o desenvolvimento cognitivo, social, emocional e motor das crianças. Ao trabalhar diretamente com crianças pequenas, percebi que cada uma possui características, ritmos e necessidades específicas, exigindo práticas pedagógicas que respeitem a diversidade e promovam o desenvolvimento integral.

Nos últimos anos, a convivência com crianças público-alvo da Educação Especial despertou em mim um interesse ainda maior pela

educação inclusiva. A presença dessas crianças nos CMEIs evidencia a necessidade de estratégias pedagógicas diferenciadas, formação continuada dos professores e apoio especializado para garantir a participação efetiva de todos os estudantes nos processos de aprendizagem.

Nesse contexto, a Sala de Recursos Multifuncional (SRM) assume papel fundamental ao oferecer Atendimento Educacional Especializado (AEE), contribuindo para a eliminação de barreiras pedagógicas, comunicacionais e de acessibilidade. A articulação entre a sala regular e a SRM favorece o desenvolvimento das potencialidades das crianças, fortalece a inclusão escolar e auxilia os professores na construção de práticas pedagógicas mais inclusivas e equitativas.

As experiências vivenciadas ao longo de minha trajetória profissional reforçam a compreensão de que a inclusão escolar deve iniciar na Educação Infantil, etapa em que são construídas as primeiras relações sociais e oportunidades de aprendizagem. Dessa forma, considero essenciais a ampliação e o fortalecimento das Salas de Recursos Multifuncionais nos CMEIs, garantindo um atendimento mais qualificado às crianças que necessitam de apoio especializado e promovendo uma educação verdadeiramente inclusiva.

TRAJETÓRIA PROFISSIONAL E ACADÊMICA

Minha atuação profissional teve início ainda muito jovem, quando comecei a trabalhar como professora na zona rural da região onde meu pai morava. Essa primeira experiência foi fundamental para despertar em mim a paixão pela educação e a compreensão do papel social do professor na transformação da vida das pessoas. Mesmo enfrentando desafios relacionados às condições de trabalho e à escassez de recursos pedagógicos, aprendi a valorizar o compromisso com a aprendizagem e o desenvolvimento dos estudantes.

Ao longo da minha trajetória, também atuei em diferentes áreas profissionais, exercendo funções que contribuíram para meu crescimento pessoal e para o desenvolvimento de habilidades como

responsabilidade, organização, empatia e capacidade de adaptação. Essas experiências fortaleceram minha compreensão sobre a importância do trabalho, da perseverança e da busca constante por novos conhecimentos.

Em 2010, após me estabelecer em Palmas, ingressei na rede municipal de ensino por meio de contrato temporário, atuando na Escola Municipal Luiz Rodrigues, em Taquaralto. Nesse período, trabalhei com turmas do Ensino Fundamental, do 2º ao 5º ano, desenvolvendo atividades pedagógicas voltadas para a alfabetização, o letramento e o fortalecimento das aprendizagens dos estudantes. Essa experiência contribuiu significativamente para minha formação docente, permitindo a ampliação dos conhecimentos sobre planejamento, avaliação e organização do trabalho pedagógico.

No ano de 2012, iniciei minha trajetória na Educação Infantil no CMEI Matheus Henrique. A princípio, o trabalho com crianças pequenas representou um grande desafio, especialmente por atuar em uma turma de Maternal II em período integral. A adaptação exigiu sensibilidade, paciência e dedicação para compreender as necessidades das crianças nessa etapa da vida. Com o passar do tempo, fui construindo vínculos afetivos e reconhecendo a importância das interações, das brincadeiras e do cuidado no processo de desenvolvimento infantil.

Foi nesse contexto que me encantei definitivamente pela Educação Infantil. Passei a compreender que essa etapa da educação básica é fundamental para o desenvolvimento cognitivo, emocional, social e motor das crianças. Também percebi que o trabalho pedagógico precisa respeitar as singularidades de cada criança, promovendo experiências significativas que favoreçam a aprendizagem e a construção da autonomia.

Motivada pelo desejo de ampliar meus conhecimentos e aperfeiçoar minha prática profissional, ingressei no curso de Pedagogia, realizando um sonho antigo de obter formação superior. Posteriormente, busquei especializações voltadas para a Educação

Infantil e para a Educação Inclusiva, áreas que despertaram grande interesse devido às demandas observadas em minha prática cotidiana. A formação continuada tornou-se uma ferramenta essencial para compreender os desafios contemporâneos da educação e desenvolver estratégias pedagógicas mais eficazes e inclusivas.

Outro momento importante da minha trajetória profissional ocorreu quando atuei como cuidadora de uma criança cadeirante no CMEI Sonho Encantado. Essa experiência ampliou significativamente minha compreensão acerca da inclusão escolar e dos direitos das crianças público-alvo da Educação Especial. O contato diário com a criança e sua família permitiu perceber a importância do atendimento individualizado, da acessibilidade e da construção de ambientes escolares acolhedores e inclusivos.

Durante esse período, compreendi que a inclusão não se resume apenas à presença da criança na escola, mas envolve a garantia de condições adequadas para sua participação, aprendizagem e desenvolvimento. Essa vivência despertou ainda mais meu interesse pelas políticas públicas voltadas à Educação Especial na perspectiva inclusiva e pela importância do Atendimento Educacional Especializado (AEE).

Desde 2021 atuo no CMEI João e Maria, onde trabalho principalmente com turmas de maternal em período integral. Nesse espaço, tenho vivenciado experiências enriquecedoras relacionadas ao desenvolvimento infantil, à construção de vínculos com as famílias e ao acompanhamento das diferentes necessidades apresentadas pelas crianças. O trabalho diário possibilita observar a diversidade presente nas salas de aula e a necessidade de práticas pedagógicas que respeitem os diferentes ritmos de aprendizagem.

A convivência com crianças atípicas e com necessidades educacionais específicas fortaleceu minha percepção sobre a importância da educação inclusiva desde os primeiros anos de vida. Nesse contexto, reconheço a relevância das Salas de Recursos Multifuncionais (SRM) como espaços fundamentais para complementar

e suplementar o processo de escolarização das crianças que necessitam de apoio especializado. A atuação articulada entre os professores da sala regular e os profissionais do Atendimento Educacional Especializado favorece a construção de estratégias pedagógicas mais adequadas às necessidades individuais de cada estudante.

Ao longo de minha carreira, tenho buscado constantemente participar de cursos, formações e momentos de estudo que contribuam para o aprimoramento da prática docente. Acredito que o professor precisa estar em permanente processo de aprendizagem para responder aos desafios educacionais contemporâneos e promover uma educação de qualidade para todos.

Minha trajetória acadêmica e profissional é marcada pela busca constante de conhecimento, pelo compromisso com a inclusão e pelo desejo de contribuir para o desenvolvimento integral das crianças. Dessa forma, a escolha do tema relacionado à importância da Sala de Recursos Multifuncional nos CMEIs surge das experiências vivenciadas ao longo da minha carreira e da convicção de que a educação inclusiva é um direito que deve ser garantido desde a primeira infância.

REFLEXÃO FINAL: O CAMINHO DA JORNADA AO LONGO DA VIDA

Ao longo da minha trajetória, aprendi que a educação tem o poder de transformar vidas, assim como transformou a minha. Cada dificuldade enfrentada tornou-se uma oportunidade de crescimento, fortalecendo minha capacidade de superar obstáculos e de seguir em frente mesmo diante das incertezas. As experiências vividas ao longo dos anos contribuíram para a construção dos meus valores, da minha identidade e da profissional que sou hoje.

Minha caminhada na educação permitiu compreender que o ato de ensinar vai muito além da transmissão de conhecimentos. Ser professora é acolher, ouvir, compreender e incentivar cada criança a desenvolver suas potencialidades. É também reconhecer as diferenças e respeitar o tempo de aprendizagem de cada estudante, promovendo

um ambiente seguro, afetivo e estimulante para o desenvolvimento integral.

A atuação na Educação Infantil despertou em mim um olhar mais sensível para as necessidades das crianças e para a importância das relações construídas no ambiente escolar. Nesse contexto, percebo que a escola desempenha um papel fundamental na formação humana, contribuindo para o desenvolvimento da autonomia, da socialização e da construção da cidadania desde os primeiros anos de vida.

As experiências com crianças atípicas também ampliaram minha compreensão sobre a inclusão escolar e sobre a necessidade de garantir oportunidades de aprendizagem para todos. Ao acompanhar o desenvolvimento dessas crianças, pude perceber o quanto o apoio especializado, o trabalho colaborativo entre os profissionais da educação e o envolvimento das famílias fazem diferença em seu processo de desenvolvimento.

Por essa razão, acredito que a presença da Sala de Recursos Multifuncional nos Centros Municipais de Educação Infantil representa um importante avanço para a educação inclusiva. Esse espaço possibilita um atendimento mais individualizado, contribui para a eliminação de barreiras à aprendizagem e fortalece o trabalho realizado pelos professores da sala regular, favorecendo a participação efetiva das crianças no ambiente escolar.

Ao concluir esta etapa da minha formação, sinto-me motivada a continuar aprendendo e aperfeiçoando minha prática pedagógica. Reconheço que a educação está em constante transformação e que o professor precisa manter uma postura investigativa, reflexiva e comprometida com a construção de uma escola cada vez mais inclusiva e acolhedora.

Por fim, levo comigo a certeza de que cada etapa da minha vida teve um propósito e contribuiu para minha formação pessoal e profissional. As dificuldades enfrentadas não me impediram de sonhar; pelo contrário, fortaleceram minha determinação em buscar novos conhecimentos e em contribuir para uma educação de qualidade.

Espero continuar sendo uma educadora comprometida com o desenvolvimento das crianças, com a inclusão escolar e com a construção de uma sociedade mais justa, humana e igualitária.

VISÃO DE FUTURO (PROSPECÇÃO)

Pretendo continuar investindo em minha formação acadêmica e profissional, aprofundando conhecimentos sobre Educação Infantil, Inclusão e Atendimento Educacional Especializado. Acredito que a formação continuada é essencial para que o professor acompanhe as transformações da sociedade e as novas demandas educacionais, aprimorando constantemente sua prática pedagógica.

Espero contribuir cada vez mais para uma educação inclusiva e de qualidade, capaz de atender às necessidades de todas as crianças. Desejo também compartilhar minhas experiências com outros profissionais, colaborando para o fortalecimento das práticas pedagógicas inclusivas e para a construção de ambientes educacionais mais acolhedores e acessíveis.

Ao longo dos próximos anos, pretendo ampliar meus conhecimentos sobre o desenvolvimento infantil, especialmente no que se refere ao atendimento das crianças público-alvo da Educação Especial. Compreendo que a inclusão escolar exige compromisso, sensibilidade e formação adequada dos profissionais envolvidos, sendo fundamental buscar constantemente novos aprendizados que contribuam para uma atuação mais qualificada.

Também desejo participar de projetos, cursos, seminários e grupos de estudo voltados à Educação Inclusiva, ao Atendimento Educacional Especializado e às políticas públicas educacionais. Acredito que a troca de experiências entre profissionais fortalece o trabalho pedagógico e favorece a construção de práticas mais eficazes para o desenvolvimento das crianças.

Como professora da Educação Infantil, pretendo continuar defendendo a importância de um olhar atento às necessidades

individuais de cada criança, respeitando suas particularidades, potencialidades e ritmos de aprendizagem. Meu objetivo é contribuir para que todas as crianças tenham acesso a uma educação que promova não apenas o desenvolvimento cognitivo, mas também o desenvolvimento emocional, social e afetivo.

Além disso, desejo colaborar para a valorização das Salas de Recursos Multifuncionais nos Centros Municipais de Educação Infantil, considerando que esses espaços representam um importante suporte para a inclusão escolar. Acredito que o fortalecimento do trabalho realizado pelas Salas de Recursos pode contribuir significativamente para o desenvolvimento das crianças, para o apoio às famílias e para o trabalho dos professores da sala regular.

Outra meta importante é continuar sendo um exemplo de perseverança para minha família e para meus alunos. Como primeira pessoa da minha família a concluir um curso superior, compreendo a importância da educação como instrumento de transformação social e de construção de oportunidades. Espero inspirar outras pessoas a acreditarem em seus sonhos e a buscarem seus objetivos por meio do estudo e da dedicação.

Por fim, vejo meu futuro profissional pautado pelo compromisso com uma educação mais humana, inclusiva e transformadora. Desejo continuar aprendendo, ensinando e contribuindo para a formação de crianças mais autônomas, confiantes e preparadas para conviver em uma sociedade que valorize o respeito às diferenças e a igualdade de oportunidades para todos.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Política Nacional de Educação Especial na Perspectiva da Educação Inclusiva. Brasília: MEC, 2008.

MANTOAN, Maria Teresa Eglér. Inclusão Escolar: o que é? Por quê? Como fazer? São Paulo: Summus, 2015.

Capítulo 4

DESAFIOS, NÃO DETERMINAM O FUTURO

Dalila Santos de Oliveira Raposo Magalhães

RESUMO

Esta autobiografia apresenta a trajetória de vida de Dalila Santos de Oliveira Raposo Magalhães, desde sua infância até sua formação acadêmica e atuação profissional como assistente social. Nascida em Santa Luzia do Paruá, no estado do Maranhão, e criada na cidade de Guaraí, Tocantins, a autora relata os desafios enfrentados desde os primeiros anos de vida, marcados pela ausência paterna e pela criação em uma família chefiada por sua mãe, que enfrentou situações de violência doméstica. A mudança para o estado do Tocantins representou um recomeço e possibilitou melhores condições de vida e acesso à educação. Ao longo da narrativa, são destacadas experiências significativas relacionadas à vida escolar, à constituição da família, à maternidade e à busca constante por crescimento pessoal e profissional. A autora descreve sua formação em Serviço Social, concluída em 2022, bem como sua trajetória profissional, iniciada em funções operacionais e posteriormente consolidada na atuação como assistente social no Hospital Geral de Palmas. Também são abordados momentos marcantes de sua vida, como a luta de seu esposo contra o câncer e a concretização do sonho de ingressar em uma especialização na Universidade Federal do Tocantins. A autobiografia evidencia a importância da persistência, da educação e do apoio familiar como elementos fundamentais para a superação de dificuldades e a realização de objetivos. Por meio desta narrativa, busca-se demonstrar que, independentemente das adversidades encontradas ao longo do caminho, a determinação, a fé e o compromisso com os estudos podem transformar vidas e inspirar outras pessoas a acreditarem em seus próprios sonhos.

Palavras-chave: Autobiografia. Trajetória de vida. Serviço Social. Educação. Superação.

APRESENTAÇÃO

Meu nome é Dalila Santos de Oliveira Raposo Magalhães. Nasci em 04 de setembro de 1994, na cidade de Santa Luzia do Paruá, localizada no interior do estado do Maranhão. Embora tenha nascido naquele município, foi na cidade de Guaraí, no estado do Tocantins, que construí minhas primeiras memórias, vivi minha infância, adolescência e grande parte da minha trajetória de vida.

A presente autobiografia tem como objetivo narrar minha história de vida, destacando experiências pessoais, familiares, educacionais e profissionais que contribuíram para a formação da pessoa que sou hoje. Revisitar minha trajetória representa uma oportunidade de refletir sobre os desafios enfrentados, as conquistas alcançadas e os aprendizados adquiridos ao longo dos anos.

Atualmente resido na cidade de Palmas, capital do Tocantins, onde continuo construindo minha história por meio dos estudos, do trabalho e dos projetos de vida que alimentam meus sonhos e perspectivas para o futuro. Entretanto, minhas raízes permanecem ligadas à cidade de Guaraí, local onde cresci e desenvolvi valores fundamentais como a perseverança, a responsabilidade, o respeito e a valorização da família.

Ao escrever esta autobiografia, busco registrar acontecimentos significativos da minha caminhada, reconhecendo a importância de cada etapa vivida para minha formação pessoal e profissional. Cada experiência, seja ela marcada por alegrias ou dificuldades, contribuiu para fortalecer minha identidade e moldar minha visão de mundo.

Assim, este trabalho apresenta um relato da minha trajetória, desde as minhas origens e experiências na infância até os caminhos percorridos na vida adulta, evidenciando as transformações que marcaram minha história e os aprendizados que continuam orientando minha jornada.

Minha infância e Origem Familiar

Nasci em 04 de setembro de 1994, na cidade de Santa Luzia do Paruá, no interior do estado do Maranhão. Entretanto, minhas primeiras lembranças estão ligadas à cidade de Nova Olinda, também localizada no Maranhão, onde vivi os primeiros anos da minha infância ao lado de minha mãe.

Minha história começou marcada por desafios. Quando minha mãe descobriu que estava grávida, meu pai decidiu abandonar a família e mudou-se para o estado do Amazonas. Desde então, nunca tive contato com ele e não cheguei a conhecê-lo. Dessa forma, fui criada exclusivamente por minha mãe, que assumiu sozinha todas as responsabilidades relacionadas à minha criação.

Apesar das dificuldades enfrentadas, minha mãe sempre demonstrou força e determinação para garantir meu sustento e oferecer as melhores condições possíveis dentro de sua realidade. Durante meus primeiros anos de vida, vivemos momentos difíceis, especialmente em razão de um relacionamento abusivo que ela enfrentava. Minha mãe foi vítima de violência doméstica, situação que trouxe sofrimento e insegurança para nossa família.

Quando eu tinha aproximadamente seis anos de idade, minha mãe tomou uma das decisões mais importantes de nossas vidas. Em busca de proteção e de uma nova oportunidade, ela decidiu deixar aquela realidade e fugir para a cidade de Guaraí, no estado do Tocantins. Essa mudança representou um verdadeiro recomeço para nós.

Foi em Guaraí que minha infância passou a ser marcada por momentos mais felizes e por melhores oportunidades. Minha mãe reconstruiu sua vida ao lado de uma pessoa que nos acolheu e contribuiu para proporcionar maior estabilidade familiar. A partir desse momento, pude vivenciar uma infância mais tranquila, com acesso à educação, convivência social e perspectivas que antes pareciam distantes.

Vida Escolar

Minha experiência escolar foi bastante positiva e contribuiu significativamente para minha formação pessoal. Em Guaraí, tive a oportunidade de estudar em uma boa escola, onde construí amizades, adquiri conhecimentos e desenvolvi valores que me acompanham até hoje.

Como toda trajetória educacional, também enfrentei desafios, mas sempre procurei superá-los com dedicação e persistência. A educação tornou-se um dos principais instrumentos para a construção dos meus sonhos e para a busca de uma vida melhor.

Início da vida Adulta

Aos dezoito anos de idade, conheci aquele que viria a se tornar meu esposo, Uemerson José. Esse encontro marcou o início de uma nova etapa da minha vida. Em razão do relacionamento, passei a residir na cidade de Palmas, capital do Tocantins, onde comecei a construir minha família.

Após dois anos de relacionamento, nasceu meu primeiro filho, Paulo Vinícius, trazendo novas responsabilidades e um significado ainda maior para minha vida. Alguns anos depois, nasceu meu segundo filho, Uemerson Júnior, completando nossa família e fortalecendo ainda mais os laços que construímos ao longo do tempo.

A maternidade transformou minha forma de enxergar a vida, tornando-me mais resiliente, responsável e determinada a buscar melhores condições para minha família.

Trajetória profissional

A educação sempre ocupou um lugar importante em minha vida. Mesmo diante das responsabilidades familiares e profissionais, nunca abandonei o sonho de conquistar uma formação superior. Em 2018, ingressei no curso de Serviço Social pela Universidade Norte do Paraná (UNOPAR), iniciando uma jornada marcada por muitos desafios e aprendizados.

Durante a graduação, precisei conciliar diferentes papéis ao mesmo tempo. Trabalhava com carteira assinada, cuidava da minha família e acompanhava o crescimento dos meus dois filhos, que ainda eram pequenos. A rotina era cansativa e exigia muita organização, disciplina e perseverança. Nesse período, contei com o apoio fundamental do meu esposo, que assumia grande parte dos cuidados com as crianças enquanto eu estudava e participava das atividades acadêmicas.

Apesar das dificuldades, nunca pensei em desistir. Cada disciplina concluída representava um passo a mais em direção ao sonho que eu alimentava desde a juventude. Sempre tive afinidade com as áreas voltadas ao cuidado das pessoas. Durante muito tempo, dividi meu interesse entre a Enfermagem e o Serviço Social. No entanto, ao conhecer melhor a profissão, identifiquei-me profundamente com os princípios e objetivos do Serviço Social, optando por seguir esse caminho.

Concluí minha graduação no ano de 2022, alcançando uma das maiores conquistas da minha vida. Tornar-me assistente social significou a realização de um sonho construído ao longo de muitos anos de dedicação e esforço. Desde então, exerço minha profissão com amor, compromisso e responsabilidade, procurando contribuir para a melhoria da vida das pessoas que necessitam de acolhimento e orientação.

Minha trajetória profissional teve início na área de serviços gerais, em um hospital particular da cidade de Palmas. Permaneci nessa função por aproximadamente dois anos e oito meses, período em que adquiri importantes experiências sobre responsabilidade, disciplina e comprometimento com o trabalho.

Posteriormente, surgiu a oportunidade de atuar como secretária, experiência que ampliou meus conhecimentos administrativos e fortaleceu minhas habilidades profissionais. Enquanto trabalhava, mantinha firme o objetivo de concluir minha graduação e construir uma carreira na área do Serviço Social.

Após minha formação, conquistei uma oportunidade no serviço público estadual. Atualmente, atuo como assistente social no Hospital Geral de Palmas, função que exerço há cerca de quatro anos. Trabalhar na área da saúde proporciona experiências enriquecedoras, mas também exige equilíbrio emocional diante das diversas realidades encontradas diariamente.

Um dos maiores desafios da profissão é lidar com o sofrimento humano sem absorver integralmente as dores e dificuldades vivenciadas pelos pacientes e seus familiares. Embora eu busque manter uma postura profissional, muitas histórias me sensibilizam profundamente, demonstrando a importância da empatia no exercício do Serviço Social.

Desafios, Superações e Conquistas

Entre os momentos mais marcantes da minha vida, destaco o período em que meu esposo recebeu o diagnóstico de câncer, no ano de 2024. A notícia trouxe medo, insegurança e inúmeras incertezas para nossa família. Foi um momento de grande provação, no qual precisávamos manter a esperança mesmo diante das dificuldades.

Durante todo o tratamento, enfrentamos desafios emocionais e físicos, mas permanecemos unidos e fortalecidos pela fé. Felizmente, em 2025, recebemos a notícia da cura, transformando aquele período de sofrimento em uma das maiores vitórias de nossa história familiar. Essa experiência reforçou em mim valores como resiliência, gratidão e confiança em Deus.

Outra importante conquista foi a realização de um sonho acadêmico que carreguei por muitos anos. Após concluir a graduação, desejava continuar meus estudos por meio de uma pós-graduação. Contudo, meu objetivo não era apenas obter mais um título acadêmico; eu sonhava em estudar em uma universidade pública federal, especialmente na Universidade Federal do Tocantins (UFT).

Por diversas vezes participei de processos seletivos e tentei ingressar em cursos ofertados pela instituição, mas não obtive sucesso. Mesmo diante das negativas, permaneci insistindo e acreditando que meu momento chegaria. Após várias tentativas, finalmente consegui ingressar na especialização da UFT, concretizando um sonho que representava muito mais do que uma continuidade dos estudos: simbolizava a realização de um objetivo construído com esforço, persistência e dedicação.

Hoje, ao desenvolver este Trabalho de Conclusão de Curso, sinto uma profunda gratidão por estar vivenciando uma experiência que durante muito tempo parecia distante. Estudar na Universidade Federal do Tocantins representa uma das maiores conquistas da minha trajetória acadêmica e reforça a certeza de que a perseverança é capaz de transformar sonhos em realidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao concluir esta autobiografia, percebo que minha trajetória foi construída por meio da persistência, da fé e da determinação. Ao revisitar minha história, reconheço que cada desafio enfrentado contribuiu para a formação da mulher, mãe, esposa e profissional que sou hoje.

Filha de mãe solo, criada por uma mulher forte e guerreira, aprendi desde cedo que a educação seria o principal instrumento de transformação da minha vida. Minha mãe sempre me ensinou que o estudo poderia abrir caminhos e criar oportunidades que muitas vezes pareciam distantes da nossa realidade. Seus ensinamentos permanecem vivos em minha caminhada e foram fundamentais para cada conquista alcançada.

Ao longo da vida, enfrentei dificuldades familiares, desafios financeiros, as responsabilidades da maternidade, a conciliação entre trabalho e estudo e momentos delicados vividos ao lado da minha família. Entretanto, nunca permiti que essas circunstâncias definissem meus limites. Pelo contrário, elas fortaleceram minha capacidade de

lutar pelos meus objetivos e de acreditar que sonhos podem ser realizados por meio do esforço e da perseverança.

Hoje compreendo que minha trajetória não impacta apenas a minha própria vida. Tenho pessoas que se inspiram em minha caminhada, especialmente meus filhos, que representam minha maior fonte de força e motivação. Cada conquista alcançada carrega também o desejo de mostrar a eles a importância da dedicação, do estudo e da persistência diante das dificuldades.

Recentemente, vivi uma emoção especial ao ver minha irmã ingressar no curso de Serviço Social, inspirada por minha trajetória. Esse momento reforçou em mim a responsabilidade de continuar aprendendo, evoluindo e servindo de exemplo para aqueles que acreditam em meu potencial. Compreendi que nossas conquistas podem abrir caminhos para outras pessoas e incentivar novas histórias de superação.

Entre todas as vitórias alcançadas, destaco a realização do sonho de cursar uma pós-graduação na Universidade Federal do Tocantins. Durante anos, busquei essa oportunidade e, mesmo diante das dificuldades e das tentativas sem sucesso, não desisti. Estar hoje concluindo esta especialização representa a concretização de um objetivo muito significativo em minha vida acadêmica e profissional.

Agradeço primeiramente a Deus por ter me sustentado em todos os momentos da minha caminhada. Agradeço à minha mãe, por ter sido meu maior exemplo de coragem e por sempre acreditar no poder transformador da educação. Ao meu esposo, meu maior incentivador, que esteve ao meu lado nos momentos mais difíceis e compartilhou comigo cada conquista. Aos meus filhos, Paulo Vinícius e Emerson Júnior, por serem minha inspiração diária e a razão pela qual busco constantemente ser uma pessoa melhor.

Também agradeço à Universidade Federal do Tocantins pela oportunidade de vivenciar uma formação de qualidade, capaz de ampliar meus conhecimentos e fortalecer meu crescimento pessoal e profissional.

Por fim, esta especialização permitiu uma reflexão importante sobre o significado do bem-estar. Compreendi que cuidar de mim mesma não é um ato de egoísmo, mas uma necessidade. Aprendi que somente quando estou bem física, emocional e mentalmente consigo cuidar da minha família, exercer minha profissão com qualidade e contribuir positivamente para a vida das pessoas ao meu redor. Hoje entendo que o bem-estar também significa reconhecer meu próprio valor, respeitar meus limites e priorizar minha felicidade, sem deixar de lado os sonhos que ainda desejo realizar.

Encerro esta autobiografia com gratidão por tudo o que vivi até aqui e com a certeza de que minha história continua sendo escrita todos os dias, guiada pela esperança, pela fé e pela convicção de que nunca devemos desistir dos nossos sonhos.

REFERÊNCIAS

BONFIM, Kairo Felipe. Por quê? Como? e pra quê? Quem é você?: o guia para viver uma vida de completa transformação. Porto Franco, MA: Global Mission Publishing, 2023.

MACHADO, Leila Domingues. O desafio ético da escrita. *Psicologia & Sociedade*, v. 16, p.146-150, 2004.

MEIRA, Ana Cláudia Santos. A escrita científica no divã: entre as possibilidades e as dificuldades para com o escrever. Editora Blucher, 2023.

Capítulo 5

AUTOBIOGRAFIA: UMA BREVE HISTÓRIA DOCENTE

Diego Herrera Alves

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo apresentar e refletir sobre minha trajetória pessoal, acadêmica e profissional, destacando as experiências que contribuíram para a construção da minha identidade docente. Por meio da escrita autobiográfica, são relatados aspectos da infância, do contexto familiar, da formação escolar, da graduação em Educação Física e da atuação profissional no âmbito educacional. A presente obra busca evidenciar como as vivências relacionadas ao esporte, à saúde, ao bem-estar e ao lazer influenciaram minha formação humana e minha prática pedagógica. Além disso, são discutidos os desafios, as conquistas e os aprendizados construídos ao longo do caminho, ressaltando a importância da formação continuada para o desenvolvimento profissional. Como parte da conclusão do curso de Especialização em Saúde, Bem-Estar e Lazer Docente, este trabalho constitui um exercício de autoconhecimento e reflexão crítica, permitindo compreender a relação entre experiências de vida e atuação docente. Por fim, apresenta-se uma proposta de pré-projeto de mestrado voltada à investigação da relação entre saúde, bem-estar e treinamento esportivo escolar no contexto do Colégio Militar do Tocantins.

Palavras-chave: Autobiografia. Formação Docente. Educação Física.

INTRODUÇÃO

Olá, tudo bem?! Gostaria de agradecer por dedicar seu tempo à leitura deste relato autobiográfico. Ao compartilhar parte da minha trajetória, espero proporcionar momentos de reflexão e demonstrar como as experiências vividas, os desafios enfrentados e as conquistas alcançadas contribuíram para a construção da pessoa e do profissional que me tornei. Espero, ainda, que algumas dessas vivências possam servir como inspiração para aqueles que tiverem a oportunidade de conhecer minha história.

Me chamo Diego, nasci em Campo Grande - MS em 1997, porém praticamente vivi e ainda resido na cidade de Palmas - TO. Atualmente trabalho na área da educação como professor de diversas disciplinas do currículo básico com foco na Educação Física. Além disso, atualmente aos 28 anos de idade estou casado e aguardando a chegada de um bebê que se chamará Antônio. Gosto de apreciar a vida de maneira simples aproveitando o tempo com minha família, praticando atividades físicas, conhecendo novos saberes e sabores e cultuando meu Senhor.

Meu objetivo é dialogar diretamente com a proposta do curso de Especialização em Saúde, Bem-Estar e Lazer Docente constituindo-se como requisito para a conclusão do curso, uma vez que possibilita analisar como esses elementos estiveram presentes ao longo da minha trajetória e continuam influenciando minha atuação no contexto educacional. Este trabalho me permite constituir um instrumento de autoconhecimento, reflexão crítica e valorização das experiências que contribuíram para minha formação e para o aprimoramento das minhas prática docente.

A presente produção acadêmica constitui-se como instrumento final para a integralização do curso de Especialização em Saúde, Bem-Estar e Lazer Docente. Tal iniciativa é fruto da cooperação institucional entre o Governo do Estado do Tocantins e a Universidade Federal do Tocantins, por intermédio do Centro de Formação, Extensão,

Inovação e Pesquisa em Educação, Lazer e Saúde, visando ao aperfeiçoamento profissional e à qualificação da prática educativa.

A escolha pela autobiografia como Trabalho de Conclusão de Curso justifica-se pela oportunidade de revisitar minha trajetória pessoal, escolar, acadêmica e profissional, analisando de forma reflexiva os acontecimentos que contribuíram para a construção da minha identidade docente. Compreendo que as experiências vividas ao longo da vida exercem influência direta na maneira como cada educador percebe o mundo, estabelece relações interpessoais e desenvolve sua prática pedagógica.

Esta autobiografia permite refletir sobre os desafios enfrentados, as conquistas alcançadas e as aprendizagens construídas ao longo da caminhada, evidenciando como as experiências familiares, escolares, esportivas e profissionais influenciaram minhas escolhas e continuam orientando meus objetivos pessoais e profissionais. Assim, este trabalho representa não apenas o encerramento de uma etapa formativa, mas também uma oportunidade de autoconhecimento, valorização da própria história e fortalecimento do compromisso com a educação e com a formação humana.

Infância e contexto familiar

Meu crescimento ocorreu na região norte de Palmas na Arno 71, em uma família composta pelos meus pais e dois irmãos. Desde do início, a vida apresentava barreiras pois vivia em um lar muito humilde, meus pais eram autônomos e não tinham desenvolvido instrução desejada nos estudos acadêmicos. Porém eles tiveram um papel fundamental para meu crescimento como pessoa e como profissional pois sempre me incentivaram a estudar com disciplina. Eu e meus irmãos ajudamos nossos pais no trabalho deles que eram aos finais de semana vendendo artesanato nas feiras da cidade. Naquela época já entendia que não queria trabalhar na área de vendas, me incentivando a trilhar a área acadêmica ainda mais.

Nesse contexto fui crescendo em uma região periférica da cidade, por ali tinha alguns perigos pois havia muita criminalidade entre os jovens e adolescentes. Porém esse ambiente não influenciou eu e meus irmãos. Crescemos brincando na rua, nossa família residia em um residencial kitnet extensa, ali sempre havia muitas outras crianças vizinhas onde íamos crescendo juntos. Nessa época das primeiras décadas dos anos 2000 não havia muito entretenimento dentro da maioria das casas, por isso o lazer das crianças era brincar nas ruas com várias outras da vizinhança. Depois das 17 horas todas as crianças se reuniam para jogar bola na rua na frente de casa. Essa parte da minha infância foi muito boa, ajudava a passar o tempo com mais leveza.

Devido a não ter muitas atividades para desenvolver em casa (formas de lazer), meus pais sempre nos matricularam em escolas públicas de tempo integral. Iniciei nesse formato de ensino na quarta série do fundamental e fui até o terceiro ano do ensino médio. Isso também foi uma escolha ótima da minha mãe, pois essas escolas ajudavam na parte financeira (me alimentava na instituição de ensino) e no meu desenvolvimento intelectual, havendo muitas disciplinas diversificadas de artes e esportes.

Trajetória escolar

Meu perfil acadêmico sempre foi de regular para bom, lembro-me que na primeira fase do ensino fundamental eu era acima da média intelectualmente, mas aí quando chegou na segunda fase meu desempenho caiu um pouco e ainda mais na fase seguinte. Acredito que isto se deve ao nível de complexidade dos conteúdos. Quando chegou no sexto ano, minha mãe já não conseguia me auxiliar nas atividades escolares. Outro fato era que não podíamos ter internet em casa e definitivamente isso atrasou de certa forma meu desenvolvimento acadêmico. Além de tudo isso, a cada nova escola que eu ingressava, aumentava a concorrência intelectual dos colegas de instituição, pois minha mãe sempre procurava instituições públicas

cada vez melhores. Apesar desse fatores sempre conseguia atingir minhas metas pois eu sempre realizava todas atividades que eram propostas pelos professores com disciplina.

A primeira escola que iniciei e tenho lembranças bem definidas foi a instituição de ensino fundamental Cora Coralina na Arno 71 norte de Palmas. Ótima escola. Lá foi reformada para que se tornasse de tempo integral onde pude ter contato com vários esportes como Karatê, Capoeira, Xadrez, Tênis de mesa, Canoagem e outros através de aulas escolares e projetos sociais. Por lá atendia até a quarta série, onde finalizei meu percurso do fundamental I.

Em 2009 mudei de escola ingressando no segundo ano de implantação da 1ª escola de tempo integral - projetada especificamente para esse modelo de ensino sendo reproduzida em várias outras localidades com o passar dos anos - da cidade. A escola de tempo integral Padre Josimo Tavares era e ainda é uma escola com estrutura de primeiríssima qualidade sendo até por vezes até de melhor qualidade que escolas particulares. Por lá era ofertado ótimo ensino com excelentes professores e atividades extra curriculares de artes e esportes. Era "bom demais!". Desenvolvi meus estudos por lá até 2012 finalizando o nono ano. Essa passagem acadêmica foi a que mais me marcou com relação às vivências tanto pessoais como acadêmicas, ocorrendo minhas primeiras amizades e relações amorosas significativas. Foi tudo muito mágico essas primeiras experiências de vida.

No fim do ensino fundamental tinha o objetivo de ingressar na escola mais prestigiada da cidade que era o Instituto Federal do Tocantins. Foi e ainda é o desejo de quase todos que pretendem continuar se desenvolvendo academicamente. Porém não consegui alcançar esse objetivo pois perdi o período de inscrição do processo seletivo por irresponsabilidade minha. Para corrigir esse erro, decidi entrar na "segunda melhor instituição de ensino da cidade" - Colégio Militar do Estado do Tocantins (CMT0) através também de exame de processo seletivo.

Ao chegar no ensino médio tudo ficou menos colorido, o ar de responsabilidade aumentou drasticamente. No colégio militar realizei um curso integrado com o ensino médio de Técnico em Redes de Computadores. Por lá foi extremamente desafiador (pois não tinha internet em casa), na época era o colégio estadual com maior índice de reprovação do Estado. Apesar disso foi uma experiência muito boa pois me desenvolvi bastante como pessoa, principalmente as responsabilidades. Também, o alto nível do ensino oferecido constituiu a base necessária para que eu alcançasse diversas vitórias em etapas posteriores da minha vida.

Formação acadêmica

Infelizmente no início da minha juventude não tive um plano de projeto de vida, isso fez com que alguns de meus objetivos demorassem mais para ser atingido. Como no ensino médio tive muitos desafios por conta do curso técnico, acabei deixando de lado meu preparo para vestibulares, meu foco estava em não reprovar de ano. Não consegui seguir na área da tecnologia da informação, mesmo gostando dessa profissão pois não desenvolvi as habilidades desejadas para a atuação. Além disso, nessa fase eu ainda não sabia qual profissão seguiria, tudo isso fez com que eu não lograsse êxito em ser aprovado em algum vestibular público.

Mesmo com tal situação minha formação básica me ajudou a conseguir um emprego de call center onde fiquei trabalhando para me sustentar e contribuir na renda familiar de certa forma. Nesse meio tempo fiquei me preparando para vestibulares em casa mesmo, sem muito planejamento de estudo. Passados dois anos depois de ter concluído o ensino médio finalmente ingressei na faculdade de Pedagogia na Universidade Federal do Tocantins - Palmas onde cursei por apenas dois meses, pois pouco tempo depois também fui aprovado no curso de Licenciatura em Educação Física no Instituto Federal do Tocantins - Palmas (IFTO). Decidi realizar o curso de Educação Física

pois fazia bem mais meu perfil e também poderia trabalhar com público de todas as faixas etárias.

Já a graduação foi bem tranquila e eu definitivamente tinha encontrado algo que eu de fato gostava. Outro fator que me ajudou a concluir o curso com facilidade foi pela decisão de me dedicar exclusivamente à faculdade com o apoio de meus pais. Além disso, como na graduação muitos dos meus colegas trabalhavam tinham filhos e outras responsabilidades, percebi que o curso não exigia rigorosamente - de forma ética é claro - tanto dos discentes.

A Escolha pela Educação Física

Decidi seguir o caminho da educação Física pois tenho admiração pelo o que o corpo do Ser e Fazer através de diversas culturas corporais. Aliado a isto, nas escolas de tempo integral onde frequentei no ensino fundamental sempre pratiquei disciplinas de tematizam os esportes. Como convivi bastante em instituições de tempo integral pude ver de perto, com meus professores atuavam, a partir daí fui desenvolvendo admiração e respeito pela profissão. Meu perfil pessoal sempre foi de repassar o conhecimento de alguma forma. Sempre que podia ajudava os colegas necessitados pedagogicamente, até mesmo na faculdade.

Atualmente tenho convicção de que meu trabalho me permite impactar positivamente a trajetória de diversas pessoas, promovendo transformações significativas dentro e fora do cenário educacional. Encaro essa missão com leveza, pois encontro um propósito profundo em minha atuação: a oportunidade de auxiliar o próximo, de diferentes maneiras, através da educação.

Experiência profissional

Ao finalizar o curso no final de 2021, com esforço e dedicação por quatro anos, pensei que raramente encontraria um desafio maior em pouco tempo. Mas a necessidade de inserção no mercado de trabalho

na área de formação foi um desafio bastante árduo não só na minha trajetória, mas também de muitas outras pessoas em nosso país. Iniciei o ano de 2022 sem nenhuma ocupação e nesse contexto estava já morando com minha namorada - hoje esposa -, naquele momento eu precisava de uma fonte de renda para sustentar meu relacionamento. Somente em abril deste ano que surgiu uma oportunidade divulgada no grupo de egressos do curso, para professor de educação física. Porém a oportunidade era no município de Marianópolis do Tocantins. Conversei bastante com minha esposa e chegamos a uma definição que era importante eu agarrar essa oportunidade para eu adquirir experiência profissional. Foi necessário manter meu relacionamento a distância por esse período.

Fiquei o ano letivo de 2022 trabalhando em três escolas diferentes de ensino fundamental da região, onde duas eram de assentamento rural (Manchete e Piracema). No ambiente de trabalho não havia materiais nem estrutura necessária para desenvolvimento adequado das aulas. O lado bom foi conhecer um público alvo de diferente contexto e entender as diferentes realidades e culturas que nossa região do Tocantins apresenta.

No ano seguinte de 2023 retornei para Palmas. Eu nem quis ver a possibilidade de continuar trabalhando em Marianópolis pois não estava mais valendo a pena o esforço que exercia para estar lá, realmente foi muito desgastante mas necessário para minha evolução profissional. Nessa época deixei currículo em quase todas as escolas particulares da cidade, e fiquei aguardando um contato de alguma delas. Graças ao Senhor que me abençoou recebi uma oportunidade de emprego no mês de janeiro no colégio particular Batista. Lá desenvolvi aulas de educação física para nível infantil e fundamental da primeira fase. Também foi uma experiência ímpar entender os mecanismos pedagógicos da área privada e trabalhar com crianças de pequena idade - amor mais puro encontrado.

Conquistas e Desafios

Até aquele momento apresentado nesta obra autobiográfica estava muito agradecido a meu Deus e Senhor por ter me dado várias oportunidade de estar evoluindo como pessoa e profissional da educação. Mas uma oportunidade nova e maior ainda viria no ano de 2023. Lançado o concurso da educação do estado do Tocantins tive a oportunidade de conquistar uma vaga no órgão público da educação. Para poder realizar o processo seletivo, novamente tive que tomar uma grande decisão de onde seria a cidade que atuaria. Conversando com minha esposa, perguntei a ela se me candidataria para uma cidade menor no interior com mais chances de aprovação ou se me inscreveria na capital onde residimos. Foi uma decisão que demorou alguns dias para tomar. Pensei bem e decidi apostar tudo e prestar o concurso para Palmas capital do Tocantins.

Fiz dessa forma a escolha pois eu não tinha gostado da experiência passada de residir no interior e nem de ficar afastado dos meus parentes. Nesse caso, minha esposa teria que mudar de cidade e emprego também. Os valores na família sempre falam alto nas minhas decisões. Então se eu não fosse aprovado no processo seletivo estaria tudo bem continuar trabalhando na área privada, exercendo a docência na área da educação física que tanto amo.

No fim tudo ocorreu bem, consegui ser aprovado no concurso público da educação do estado do Tocantins para a cidade de Palmas. Foi a maior conquista até aqui da minha carreira profissional. Coincidentemente fui lotado na mesma escola onde cursei o ensino médio no início de 2024. Foi uma experiência bacana retornar a instituição CMT0 unidade II depois de 9 anos, sendo até mesmo recebido por alguns professores que me deram aulas e agora são companheiros de trabalho. Essa conquista está me permitindo um grande desenvolvimento profissional.

Atualmente no CMT0 desenvolvo aulas de Educação Física, Treinamento esportivo nas modalidades Atletismo e Taekwondo e algumas disciplinas diversificadas como Estudo Orientado, Projeto Integrador e Disciplinas Eletivas. A partir desse novo ambiente de trabalho me possibilitou ter acesso a um público maior de pessoas, a

uma melhor estrutura material, e o aperfeiçoamento no esporte graças as parceria com o sub-tenente Maurício Rocha que me instruiu no desenvolvimento de treinamento para o Atletismo até o ano de 2025 e também o Mestre de Taekwondo Willian Osmar que atualmente está desenvolvendo meu processo de graduação dentro do esporte.

Nesse sentido, a escola foi um canal importante para a continuidade do meu aperfeiçoamento docente. Através da coordenação pedagógica foi divulgou a política pública do Governo do Estado do Tocantins junto a Secretaria da Educação e a Universidade Federal do Tocantins para o aperfeiçoamento dos docentes em cursos de pós-graduação na qual elegi o de Saúde, Bem-Estar e Lazer Docente integrante da área da Educação Física na qual estarei concluindo este ano de 2026/1.

O desafio que tenho pela frente é o desenvolvimento dos esportes que trabalho na escola. Tenho como objetivo principal consolidar esses esportes na instituição e o enraizamento cultural deles. Pretendo que o CMTO seja referência em alguns anos no esporte Atletismo e Taekwondo em nossa região estadual. O projeto do Atletismo já está no seu terceiro ano, tendo alcançado vários objetivos relevantes como o crescimento da equipe e classificações para os Jogos Escolares do Tocantins fase Estadual e Nacional. O trabalho do Taekwondo ainda está no primeiro ano, porém tenho muito entusiasmo pois amo a modalidade esportiva e vejo muitas possibilidades para o futuro.

Reflexões sobre a trajetória

Por muitas vezes coloquei a responsabilidade de certos acontecimentos em outras pessoas como meus pais, mas hoje vejo que todas as pessoas tem dificuldade na vida (algumas menos e outras mais) e esse fatores de vida não são decisivos para que a pessoa seja afetada totalmente. Nossas decisões, por mais difíceis que sejam, nos levam aos caminhos que queremos para nossas vidas. Elas são de extrema importância pois guiam o nosso futuro, acredito que devemos

estar atentos para certos momentos cruciais de tomadas de decisões no decorrer de nossa trajetória.

Graças ao apoio de minha família estou na posição que me encontro hoje. Na vida precisamos sempre do apoio de certas pessoas pois sozinho não conseguimos ir além. Por isso é muito bom também que possamos abençoar outras pessoas que precisem de um apoio, assim criando um ciclo de boas ações.

Embora o sistema educacional brasileiro enfrente diversas críticas, considero a educação pública um mecanismo essencial para a mudança de realidades sociais, assim como ocorreu em minha vida e na de minha esposa. Tenho profunda gratidão por essas políticas públicas, que permanecem sendo um pilar fundamental em meu desenvolvimento profissional.

Perspectivas e Visão de Futuro

A atuação no campo educacional desempenha um papel fundamental na evolução da sociedade, moldando a trajetória dos indivíduos sob os princípios da ética cidadã. Meu propósito central profissional é proporcionar uma contrapartida relevante à comunidade escolar, transformando o conhecimento adquirido em boas práticas pedagógicas. Almejo implementar orientações estratégicas focadas em saúde e bem-estar, gerando benefícios diretos tanto para os colaboradores quanto para os gestores das instituições nas quais eu estiver.

No âmbito pessoal, vivo um momento de transição com a chegada da paternidade ainda este ano de 2026, o que torna o cuidado com a minha família o meu principal projeto de vida. Paralelamente, pretendo seguir progredindo academicamente por meio de um mestrado, dando continuidade às pesquisas e estudos já iniciados nas áreas de Saúde e Atividades Físicas. Além disso, busco integrar minha formação atual na graduação de Taekwondo aos meus planos futuros, visando o desenvolvimento de um empreendimento próprio.

REFERÊNCIAS

BONFIM, Kairo Felipe. Por quê? Como? e pra quê? Quem é você?: o guia para viver uma vida de completa transformação. Porto Franco, MA: Global Mission Publishing, 2023.

MACHADO, Leila Domingues. O desafio ético da escrita. *Psicologia & Sociedade*, v. 16, p.146-150, 2004.

MEIRA, Ana Cláudia Santos. A escrita científica no divã: entre as possibilidades e as dificuldades para com o escrever. Editora Blucher, 2023.

TEIXEIRA, Leônia Cavalcante. Escrita autobiográfica e construção subjetiva. *Psicologia USP*, v. 14, p. 37-64, 2003.

VOLPATO, Gilson Luiz; FREITAS, Eliane Gonçalves de. Desafios na publicação científica. *Pesquisa Odontológica Brasileira*, v. 17, p. 49-56, 2003.

VOLPATO, Gilson Luiz. O método lógico para redação científica. *Revista Eletrônica de Comunicação, Informação & Inovação em Saúde*, v. 1, 2015.

Capítulo 6

RAÍZES, FÉ E SUPERAÇÃO: MINHA TRAJETÓRIA DE VIDA, EDUCAÇÃO E REALIZAÇÃO PROFISSIONAL

Diva de Assis Carvalho

RESUMO

Este trabalho autobiográfico apresenta minha trajetória de vida, marcada pela simplicidade, pela fé, pela dedicação aos estudos e pela perseverança diante dos desafios. Relato minhas experiências desde a infância vivida na zona rural, as influências familiares, os momentos marcantes da vida escolar, os desafios enfrentados para continuar estudando e minha construção profissional ao longo dos anos. A narrativa também evidencia a importância da educação na transformação da minha realidade e destaca a relevância de continuar aprendendo mesmo no final da carreira profissional, por meio da realização de uma pós-graduação e do desejo de alcançar um mestrado. O trabalho demonstra que nunca é tarde para sonhar, aprender e recomeçar.

Palavras-chave: autobiografia; educação; superação; fé; trajetória profissional.

INTRODUÇÃO

Meu nome é Diva de Assis Carvalho. Sou filha de Antonio Pereira de Carvalho e Elizabete de Assis Carvalho, um casal simples, trabalhador e cheio de valores humanos que marcaram profundamente minha formação pessoal e profissional. Nasci em 1972, na cidade de Taguatinga, cresci na Fazenda Katitu em meio à simplicidade da vida rural. Minha infância foi marcada pelo convívio familiar, pelas responsabilidades desde cedo e pelos ensinamentos construídos através do trabalho, da fé e da perseverança.

Ao longo da minha trajetória, enfrentei inúmeros desafios, mas nunca deixei de acreditar na força da educação como instrumento de

transformação. Cada etapa da minha caminhada contribuiu para formar a mulher, mãe, profissional e estudante que sou hoje.

Escrever esta autobiografia é revisitar minha própria história, reconhecer minhas raízes e compreender que cada dificuldade enfrentada serviu como aprendizado e fortalecimento pessoal. O objetivo desta autobiografia é apresentar minha trajetória de vida, destacando experiências marcantes desde minha infância até minha caminhada acadêmica e profissional.

Também busco refletir sobre os desafios enfrentados, as conquistas alcançadas e os aprendizados adquiridos ao longo da vida, demonstrando a importância da fé, da educação e da perseverança na construção da minha identidade. Além disso, está escrita representa uma oportunidade de registrar minha história, valorizar minhas origens e mostrar que nunca é tarde para continuar aprendendo e realizando sonhos.

A escolha por escrever minha autobiografia nasce do desejo de compartilhar uma trajetória construída com muito esforço, simplicidade e determinação. Minha história representa a realidade de muitas pessoas que nasceram em famílias humildes, cresceram enfrentando dificuldades e encontraram na educação uma possibilidade de transformação.

Ao relatar minhas experiências, procuro valorizar minhas raízes, reconhecer a importância da minha família e refletir sobre os caminhos que me trouxeram até aqui. Esta autobiografia também possui um significado especial por representar uma conquista acadêmica no final da minha trajetória profissional, reafirmando que o aprendizado é contínuo e que os sonhos não possuem idade para serem realizados.

Esta autobiografia foi construída em primeira pessoa, permitindo que eu narrasse minhas experiências, sentimentos, lembranças e reflexões de forma pessoal e subjetiva. A escrita apresenta características literárias e emotivas, utilizando memórias, descrições e sentimentos para aproximar o leitor da minha trajetória de vida.

Os acontecimentos foram organizados em ordem cronológica, iniciando pela infância na zona rural, passando pela adolescência, pelos estudos, pelos desafios familiares, pela vida profissional e chegando às minhas conquistas acadêmicas atuais. Ao longo da narrativa, busquei destacar momentos marcantes da minha vida, especialmente aqueles que contribuíram para minha formação humana, emocional e profissional.

Minha Infância e Minhas Raízes

Cresci em um ambiente rural simples, cercado pela natureza, pela convivência familiar e pelos ensinamentos construídos através do trabalho diário. Meus pais passaram a morar na Fazenda Katitu em 1971, lugar onde construíram nossa história familiar. Próximo à nossa casa morava meus avós Francisco e Maria, cuja presença tornou minha infância ainda mais acolhedora e afetiva.

Desde pequena, aprendi que a vida exige esforço e responsabilidade. A simplicidade da vida no campo me ensinou o valor da humildade, da gratidão e da união familiar.

A Casinha de Sapé

Entre as lembranças mais vivas da minha infância, destaco a pequena casinha de sapé onde vivi. A casa foi construída pelos meus bisavós com pedras e adobe de barro. Simples e acolhedora, ela representava muito mais do que um abrigo: era o lugar onde minha história começava a ser construída. Essa casinha existe até hoje e nossa família a preserva como símbolo das nossas raízes, da nossa memória e da nossa identidade.

Ali vivi momentos inesquecíveis ao lado dos meus irmãos e familiares. Lembro das noites iluminadas por lamparinas, das conversas após o jantar, das refeições simples compartilhadas com amor e das brincadeiras no quintal.

Mesmo diante das dificuldades financeiras, nunca faltou afeto, união e esperança.

Figura 1 – Casinha de sapé construída pelos meus bisavós, na Fazenda Katitu.



Fonte: casinha de Sapé - acervo pessoal da autora - 2026.

Vida Escolar e Amor Pelos Estudos

Iniciei meus estudos no Colégio Militar do Estado do Tocantins Agostinho de Almeida, onde cursei o Ensino Fundamental completo.



Colégio Militar do Estado do Tocantins Agostinho de Almeida
Taguatinga - Tocantins

Sempre fui dedicada aos estudos e compreendia mesmo ainda criança, que a educação poderia abrir novos caminhos para minha vida. Tenho lembranças muito especiais dessa fase escolar. Recordo-me com carinho da professora Davi, que anunciava orgulhosamente pelos corredores da escola que eu havia tirado nota dez em Português.

Também guardo na memória as apresentações escolares e os momentos em que recitava a Oração de São Francisco de Assis durante as comemorações da escola.

Senhor

Fazei-me um instrumento de vossa paz Onde houver ódio, que eu leve o amor Onde houver ofensa, que eu leve o perdão Onde houver discórdia, que eu leve a união

Onde houver dúvidas, que eu leve a fé Onde houver erros, que eu leve a verdade

Onde houver desespero, que eu leve a esperança Onde houver tristeza, que eu leve a alegria

Onde houver trevas, que eu leve a luz Senhor

Fazei-me um instrumento de vossa paz Onde houver ódio, que eu leve o amor Onde houver ofensa, que eu leve o perdão Onde houver discórdia, que eu leve a união

Onde houver dúvidas, que eu leve a fé Onde houver erros, que eu leve a verdade

Onde houver desespero, que eu leve a esperança Onde houver tristeza, que eu leve a alegria

Onde houver trevas, que eu leve a luz

Mais tarde, cursei o Ensino Médio no Colégio Estadual Aureliano,



Colégio Estadual Professor Aureliano

Taguatinga -Tocantins

Eu lembro bem das encenações e declamações dos poemas do nosso poeta da literatura brasileira, Carlos Drumond de Andrade", na escola e que não posso deixar de destacar aqui.

"As Sem razões do Amor"

Eu te amo porque te amo Não precisas ser amante E nem sempre sabes sê-lo Eu te amo porque te amo Amor é estado de graça

E com amor não se paga

Amor é dado de graça É semeado no vento

Na cachoeira, no eclipse Amor foge a dicionários E a regulamentos vários

Eu te amo porque não amo Bastante ou demais a mim Porque amor não se troca Não se conjuga nem se ama Porque amor é amor a nada Feliz e forte em si mesmo

Amor é primo da morte E da morte vencedor

Por mais que o matem (e matam) A cada instante de amor.

Foi o período em que meu sonho de continuar estudando se fortaleceu. A cada aprendizado fortalecia o sonho de ir além e conquistar novos caminhos por meio da educação. No entanto, junto com esse desejo também havia o medo de que meu pai não permitisse que eu fosse embora para estudar.

Mesmo assim, a vontade de seguir em frente falou mais alto. Ao conhecer Palmas, vislumbrei novas oportunidades e horizontes, enxergando ali a possibilidade de transformar meus sonhos em realidade. Foi então que reuni coragem para dar um dos passos mais importantes da minha vida: conversei com meu pai e pedi permissão para ir estudar, fazer faculdade em Palmas.

O momento foi marcado por nervosismo e emoção. Não era apenas um pedido, mas a esperança de um futuro sendo colocada à prova. Para minha felicidade, a resposta veio com amor e sabedoria: "Se é para o seu bem, pode ir, minha filha." Essas palavras representaram

não apenas uma autorização, mas um gesto profundo de confiança, apoio e reconhecimento.

Mesmo assim, partir não foi fácil. Minha mãe sempre foi doentada e eu ajudava a cuidar dos meus irmãos e das responsabilidades da casa. Deixar minha família significava enfrentar a saudade, os medos e as incertezas, mas também significava lutar por um futuro melhor.

O sonho da faculdade

Quando conheci Palmas, percebi que novas oportunidades poderiam transformar minha vida. Sonhava em fazer faculdade, mas sentia medo de pedir autorização ao meu pai para sair de casa e estudar.

Lembro-me claramente daquele momento tão importante. Com o coração cheio de ansiedade, conversei com meu pai sobre meu desejo de estudar. Jamais esquecerei sua resposta: “Se é para o seu bem, pode ir, minha filha.”

Aquelas palavras representaram amor, confiança e apoio.

Fé e princípios

A fé sempre ocupou um lugar central em minha vida. Nos momentos difíceis encontrei em Deus força para continuar caminhando. Meus pais me ensinaram valores que carrego comigo até hoje: honestidade, respeito, humildade e perseverança. Esses princípios se tornaram minha base e me ajudaram a enfrentar cada desafio da vida pessoal, acadêmica e profissional.

Minha trajetória profissional

Ao longo da minha trajetória profissional, procurei exercer minhas funções com responsabilidade, dedicação, ética e compromisso humano. A educação sempre esteve presente em minha vida como

instrumento de transformação social, crescimento pessoal e desenvolvimento coletivo.

Em 2002, fui aprovada no concurso público da Educação do Estado, uma conquista que representou a realização de um importante objetivo profissional e o início de uma carreira construída com muito empenho e comprometimento. Desde então, atuo no serviço público estadual, contribuindo para o fortalecimento das políticas educacionais e para a melhoria da gestão pública.

Atualmente, exerço minhas atividades na Diretoria de Contratos e Convênios, atuando diretamente na Gerência de Convênios Estaduais. Entre minhas atribuições, destacam-se a análise documental dos processos encaminhados pelas unidades escolares, o acompanhamento dos convênios firmados pelo Estado, a gestão dos repasses de recursos financeiros destinados às escolas e o monitoramento da correta aplicação desses recursos, sempre observando os princípios da legalidade, transparência e eficiência na administração pública.

Minha experiência profissional permitiu compreender que a educação vai muito além da sala de aula. Ela envolve planejamento, gestão, responsabilidade administrativa e compromisso com a qualidade dos serviços oferecidos à comunidade escolar. Cada atividade desenvolvida ao longo desses anos contribuiu para ampliar minha visão sobre a importância do trabalho coletivo na construção de uma educação pública de qualidade.

Hoje, em 2027, já reúno os requisitos necessários para a aposentadoria, após mais de duas décadas de dedicação ao serviço público. Contudo, continuo desempenhando minhas funções com muito entusiasmo, responsabilidade e gratidão, pois acredito que ainda tenho muito a contribuir para a educação e para a gestão pública.

Além disso, mantenho vivo o desejo de aprender e de me aperfeiçoar constantemente. A busca pelo conhecimento sempre fez parte da minha trajetória e, por isso, continuo investindo em minha

formação acadêmica e profissional. Acredito que o aprendizado é um processo contínuo, capaz de renovar perspectivas, fortalecer competências e abrir novos caminhos para o crescimento pessoal e profissional.

Assim, sigo minha caminhada com o mesmo compromisso que me acompanha desde o início da carreira: servir à educação com dedicação, responsabilidade, respeito e amor pelo que faço, valorizando cada experiência como uma oportunidade de aprendizado e de contribuição para uma sociedade mais justa e desenvolvida.

REFLEXÃO FINAL

Participar do curso de Pós-Graduação em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente representa uma das maiores conquistas da minha trajetória. Este curso ampliou minha visão sobre a importância do cuidado emocional, físico e mental dos profissionais da educação. Ao longo dessa formação, compreendi ainda mais a necessidade de promover ambientes escolares mais humanos, acolhedores e saudáveis.

Também percebi que o aprendizado nunca termina. Mesmo no final da minha carreira profissional, continuo buscando novos conhecimentos, novas experiências e novas possibilidades de crescimento pessoal e acadêmico. Meu maior desejo é continuar estudando e futuramente realizar um mestrado, mostrando para mim mesma e para outras pessoas que nunca é tarde para sonhar e aprender.

Ao olhar para o futuro, desejo continuar contribuindo com a educação de maneira humana, sensível e transformadora. Quero continuar aprendendo, pesquisando e compartilhando experiências que possam ajudar outras pessoas em suas trajetórias.

Desejo aprofundar meus conhecimentos por meio de um mestrado, ampliando minha formação acadêmica e fortalecendo minha atuação profissional. Mais do que títulos, quero continuar construindo

uma trajetória baseada na ética, na empatia, na fé e no compromisso com a educação. As lições que desejo transmitir são simples, mas profundas: nunca desistir dos sonhos, valorizar as próprias raízes e acreditar que o conhecimento pode transformar vidas.

REFERÊNCIAS

Bíblia Sagrada.

FREIRE, Paulo. Pedagogia da Autonomia. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

BOSI, Ecléa. Memória e Sociedade: lembranças de velhos. São Paulo: Companhia das Letras, 1994.

ALBERTI, Verena. Manual de História Oral. Rio de Janeiro: FGV, 2005.

SAVIANI, Dermeval. Escola e Democracia. Campinas: Autores Associados, 2008.

POLLAK, Michael. Memória e Identidade Social. Estudos Históricos, Rio de Janeiro, 1992

Capítulo 7

MEMORIAL DESCRITIVO TECENDO MEMÓRIAS, CONSTRUINDO SABERES

Eleusa Martins de Azevedo Alves

RESUMO

O presente memorial descritivo constitui-se como um exercício de reflexão acerca da minha trajetória pessoal, acadêmica e profissional, compreendida como um percurso permeado por experiências, desafios, aprendizagens e ressignificações. Mais do que relatar fatos vividos, este trabalho propõe uma análise crítica e sensível dos caminhos percorridos, articulando vivências concretas ao longo do curso de Pós-Graduação em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente. Assim a escrita deste trabalho possibilita revisitar memórias, reconhecer desafios superados e compreender caminhos percorridos na construção da minha identidade profissional, torna-se também um espaço de escuta de si, de valorização das experiências e de construção de novos sentidos para a prática docente e para a própria existência.

Palavras-chave: Trajetória profissional; Identidade docente; Formação continuada; Reflexão crítica; Ressignificação.

MEMORIAL

O presente memorial descritivo constitui-se como um exercício de reflexão acerca da minha trajetória pessoal, acadêmica e profissional, compreendida como um percurso permeado por experiências, desafios, aprendizagens e ressignificações. Mais do que relatar fatos vividos, este trabalho propõe uma análise crítica e sensível dos caminhos percorridos, articulando vivências concretas ao longo do curso de Pós-Graduação em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente. Assim a escrita deste trabalho possibilita revisitar memórias, reconhecer desafios superados e compreender caminhos percorridos na construção da minha identidade profissional, torna-se também um espaço de escuta de si, de valorização das experiências e de construção de novos sentidos para a prática docente e para a própria existência.

Este memorial tem como objetivo refletir sobre minha trajetória de vida pessoal e profissional, tecendo experiências vividas no contexto educacional com os conhecimentos construídos durante a pós-graduação em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente, especialmente no que se refere à saúde emocional, qualidade de vida, relações humanas e práticas de cuidado no ambiente escolar. Pretendo ainda, aqui apresentar um percurso histórico marcado por desafios, superações e aprendizagens que contribuíram para meu processo contínuo de formação pessoal e profissional.

Sou a quarta filha de uma família simples e minha trajetória pessoal foi marcada por valores, ensinamentos e princípios transmitidos pelos meus pais e avós. Mesmo com pouca escolaridade formal, eles sempre demonstraram grande sabedoria de vida e me ensinaram a importância da honestidade, do trabalho e da perseverança.

Desde cedo fui muito sonhadora e compreendi que a educação seria o caminho para transformar minha realidade. Fui a primeira pessoa da minha família a ingressar no ensino superior, concluindo o curso de Pedagogia, e atualmente estou cursando minha sexta

pós-graduação, com o desejo de futuramente ingressar no mestrado, nesta instituição.

TRAJETÓRIA ACADÊMICA E PROFISSIONAL

Sou graduada em pedagogia desde o ano de 2005, contudo, minha inserção efetiva na área educacional ocorreu em 2019, quando aceitei o desafio de atuar na coordenação pedagógica, de uma escola de grande porte. Essa experiência representou um divisor de águas em minha vida profissional, despertando em mim o desejo constante de buscar novos conhecimentos, realizar cursos de aperfeiçoamento e investir na formação continuada.

Ao longo dessa trajetória, desenvolvi competências relacionadas à liderança, mediação de conflitos, acolhimento e cuidado com as relações humanas no ambiente escolar. Todas essas experiências contribuíram significativamente para a construção da minha identidade profissional e para as necessidades emocionais dos sujeitos envolvidos no processo educativo.

ARTICULAÇÃO ENTRE EXPERIÊNCIA E TEORIA

A Especialização em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente, proporcionou importantes reflexões acerca da saúde emocional dos profissionais da educação, especialmente sobre os impactos da sobrecarga de trabalho e do adoecimento emocional no contexto escolar.

O curso ampliou minha compreensão sobre a necessidade do autocuidado, da inteligência emocional e da construção de estratégias de enfrentamento diante dos desafios da prática docente. Neste contexto, a Psicologia Positiva contribuiu significativamente para minhas reflexões, especialmente por meio dos estudos de Martin Seligman, que enfatizam o fortalecimento das emoções positivas, da resiliência, do propósito de vida e do bem-estar.

SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DOCENTE

A pós-graduação possibilitou repensar minha rotina profissional e compreender a importância do equilíbrio entre a vida pessoal, trabalho e autocuidado. A intensa carga horária enfrentada pelos profissionais da educação frequentemente gera desgaste físico e emocional, dificultando a conciliação entre trabalho, família, estudos, espiritualidade e lazer.

Nesse sentido, compreender a necessidade do cuidado com a saúde mental tornou-se essencial para prevenir situações de estresse excessivo e esgotamento profissional, como a síndrome de burnout.

LAZER DOCENTE COMO ESPAÇO DE RESSIGNIFICAÇÃO

Ao longo do curso, compreendi que o lazer não deve ser entendido apenas como descanso, mas como uma dimensão fundamental para promoção da saúde física, emocional e social. As discussões realizadas durante a especialização reforçaram a importância das relações familiares, da espiritualidade, do convívio social e das práticas de bem-estar como elementos indispensáveis para a qualidade de vida docente.

Essas experiências contribuíram para ressignificar minha compreensão sobre o cuidado de si e sobre a necessidade de desacelerar diante das exigências da vida contemporânea.

RELAÇÕES HUMANAS, ESCUTA E CUIDADO

Outro aspecto marcante da formação foi a compreensão sobre a importância da escuta sensível, do acolhimento e da construção de vínculos humanos no ambiente escolar. As contribuições teóricas de Lev Vygotsky reforçam a ideia de que o desenvolvimento humano ocorre por meio das interações sociais e da mediação cultural.

Nessa perspectiva, Paulo Freire destaca que o diálogo constitui elemento essencial no processo educativo, uma vez que educador e

educando aprendem mutuamente em uma relação de troca, respeito e construção coletiva do saber.

Já Edgar Morin enfatiza a necessidade de uma educação voltada para a compreensão humana, capaz de reconhecer a complexidade das relações sociais e promover práticas pedagógicas mais sensíveis, éticas e integradoras. Dessa forma. O ambiente escolar deve ser compreendido como espaço de diálogo, inclusão, empatia e construção coletiva do conhecimento.

REFLEXÃO FINAL

As experiências vivenciadas no contexto educacional durante toda minha vida estudantil e principalmente nesse último ano, evidenciaram a importância do cuidado com a saúde emocional docente. A pós-graduação provocou em mim, profundas reflexões sobre minha prática profissional, permitindo-me compreender que cuidar do outro também exige aprender a cuidar de si mesma.

As discussões desenvolvidas ao longo do curso, fundamentadas em autores como Paulo Freire, Edgar Morin e Martin Seligman, ampliaram minha visão acerca da educação como prática humanizadora, relacional e promotora do bem-estar.

Hoje percebo o bem-estar docente de maneira muito mais ampla, entendendo que saúde emocional, lazer, relações humanas e qualidade de vida estão diretamente relacionados à construção de ambientes escolares mais saudáveis e acolhedores.

Com a certeza de que levarei pra sempre comigo, como ressignificação, para os caminhos ainda não percorridos de vida profissional, acadêmica e pessoal, todos os ensinamentos e aprendizagens adquiridos.

VISÃO DE FUTURO

Ao projetar meu futuro, vislumbro a continuidade da minha trajetória acadêmica por meio de um mestrado na área da Educação Especial, campo no qual atuo atualmente e com o qual me identifico profundamente. Desejo ampliar meus conhecimentos, aprofundar minhas pesquisas e contribuir de forma ainda mais significativa para a promoção de uma educação inclusiva, humana e comprometida com o desenvolvimento de todos os estudantes.

Levo comigo, como um dos maiores legados desta pós-graduação, a compreensão de que o cuidado com o outro começa pelo autocuidado. As reflexões realizadas ao longo do curso fortaleceram em mim a importância de cultivar hábitos saudáveis, estabelecer relações de trabalho mais equilibradas e valorizar momentos de bem-estar e lazer como elementos essenciais para uma prática profissional sustentável.

Como lição para mim mesma, desejo nunca perder de vista a necessidade de cuidar da minha saúde física, emocional e relacional, reconhecendo meus limites e celebrando minhas conquistas. Quero seguir aprendendo, acolhendo e transformando realidades, sem abrir mão do equilíbrio que sustenta minha caminhada pessoal e profissional.

REFERÊNCIAS

- FREIRE, Paulo. *Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra, 2021.
- FREIRE, Paulo. *Pedagogia do Oprimido*. São Paulo: Paz e Terra, 2019.
- ROGERS, Carl. *Tornar-se Pessoa*. São Paulo: Martins Fontes, 2017.
- ROGERS, Carl. *Liberdade para aprender*. Belo Horizonte: Interlivros 1978.
- TARDIF, Maurice. *Saberes Docentes e Formação Profissional*. Petrópolis: Vozes, 2014.
- NÓVOA, António. *Professores: Imagens do Futuro Presente*. Lisboa: Educa, 2009.
- MOSQUEIRA, Juan José Mouriño; STOBÄUS, Claus Dieter. *Educação e Saúde: desafios para o bem-estar docente*. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2006.

Capítulo 8

TRAJETÓRIA DE VIDA E FORMAÇÃO ACADÊMICA: EDUCAÇÃO COMO PILAR DE TRANSFORMAÇÃO SOCIAL

Elizangela da Cunha

RESUMO

Este memorial apresenta a trajetória de minha vida, da importância da minha família, destacando momentos significativos que moldaram minha formação pessoal, acadêmica e profissional. A narrativa evidencia o entrelaçamento entre saúde, educação, liderança comunitária e participação política, ressaltando valores de superação, solidariedade e compromisso social. Conheço a importância da saúde, educação e do campo, valorizo o trabalho, a solidariedade e da transformação de realidades. O texto reflete a importância da educação e da agricultura familiar como pilares de transformação social em comunidades rurais.

Palavras-chave: Educação; Saúde; Agricultura; Compromisso Social.

INTRODUÇÃO

Este memorial apresenta minha trajetória de vida, destacando os momentos significativos que moldaram minha formação pessoal, acadêmica e profissional. A narrativa é marcada por desafios familiares, experiências comunitárias e conquistas educacionais que refletem valores de superação, solidariedade e compromisso social.

O presente Memorial Descritivo tem como finalidade apresentar e refletir sobre minha trajetória pessoal, acadêmica e profissional, evidenciando experiências, desafios, aprendizagens e conquistas que contribuíram para a construção da minha identidade humana, social e educacional. Trata-se de uma narrativa fundamentada na memória e na reflexão crítica acerca dos diferentes contextos vivenciados ao longo da vida, os quais influenciaram significativamente minha formação e atuação profissional.

Ao revisitar minha história, procuro destacar os acontecimentos que marcaram meu percurso, desde a infância em contexto rural até minha inserção nos campos da educação, da saúde e da liderança comunitária. Essas vivências possibilitaram a construção de valores como perseverança, solidariedade, responsabilidade social e compromisso com o desenvolvimento coletivo, princípios que orientam minha atuação pessoal e profissional.

A elaboração deste memorial representa uma oportunidade de compreender como as experiências familiares, educacionais, profissionais e comunitárias se articulam na constituição da minha trajetória. Nesse sentido, a educação assume papel central, configurando-se como instrumento de transformação social, ampliação de oportunidades e fortalecimento da cidadania.

Além de resgatar aspectos relevantes da minha história de vida, este trabalho busca evidenciar a importância da formação continuada para o aprimoramento das práticas profissionais e para a promoção de ações voltadas ao bem-estar, à saúde, à educação e ao desenvolvimento das comunidades rurais. Assim, este memorial

constitui não apenas um registro de experiências vividas, mas também um exercício de reflexão sobre os caminhos percorridos e as perspectivas futuras de atuação e compromisso social.

O presente Memorial Descritivo tem como objetivo analisar e refletir sobre minha trajetória de vida, formação acadêmica e atuação profissional, destacando os principais acontecimentos, desafios, aprendizagens e conquistas que contribuíram para minha constituição pessoal, social e profissional.

Busca-se evidenciar a influência da educação, da saúde, da vivência comunitária e da agricultura familiar na construção dos valores que orientam minha prática cotidiana, bem como compreender de que forma essas experiências fortaleceram meu compromisso com a transformação social, a promoção da cidadania e o desenvolvimento das comunidades rurais.

Além disso, o memorial visa registrar o percurso formativo que possibilitou minha inserção e permanência nos espaços educacionais e profissionais, ressaltando a importância da formação continuada como elemento essencial para o aperfeiçoamento das práticas pedagógicas, do trabalho comunitário e da promoção do bem-estar social.

A elaboração deste memorial descritivo justifica-se pela importância de registrar e refletir sobre a trajetória de vida, formação acadêmica e atuação profissional da autora, evidenciando os desafios, conquistas e aprendizagens que contribuíram para sua constituição pessoal e profissional. Ao narrar experiências vivenciadas no contexto familiar, educacional, comunitário e profissional, o memorial permite compreender como diferentes vivências influenciaram a construção de valores como perseverança, solidariedade, responsabilidade e compromisso social.

A relevância deste trabalho também está relacionada à valorização das histórias de vida como instrumentos de reflexão crítica sobre os processos formativos. Ao revisitar sua trajetória, a autora identifica os fatores que favoreceram seu desenvolvimento humano e acadêmico, reconhecendo o papel fundamental da família, da

educação, do trabalho e da participação comunitária na superação das dificuldades encontradas ao longo do caminho.

Além disso, o memorial evidencia a importância da educação como ferramenta de transformação social, especialmente em comunidades rurais, onde o acesso ao conhecimento representa oportunidades de crescimento pessoal, inclusão social e fortalecimento da cidadania. As experiências vivenciadas na área da educação, da saúde e da liderança comunitária demonstram que o compromisso com o desenvolvimento coletivo pode gerar impactos positivos na qualidade de vida da população.

Por fim, este memorial justifica-se como requisito acadêmico do curso de Especialização em Saúde, Bem-Estar e Lazer Docente, constituindo um espaço de reflexão sobre a própria trajetória e de projeção de novos desafios profissionais. O processo de escrita possibilita reconhecer conquistas, fortalecer a identidade profissional e reafirmar o compromisso com a promoção da educação, da saúde e do bem-estar como pilares fundamentais para a transformação social.

TRAJETÓRIA PESSOAL, ACADÊMICA E PROFISSIONAL

Nasci em 1984, na cidade de Paraíso do Norte. Meu pai, oriundo de Guaporé (Goiás), e minha mãe, da zona rural de Porto Nacional, (Norte goiano), juntos formaram a nossa família e tiveram meu irmão mais velho e eu. Meu pai já tinha seis filhos do primeiro relacionamento, sendo um já falecido. E minha mãe também já tinha um filho, totalizando oito irmãos, sendo eu a única mulher. A minha infância foi marcada por dificuldades financeiras e conflitos familiares, especialmente pela separação de meus pais. Permaneci com minha mãe e meu irmão Hélio Luiz, e continuo com eles até os dias de hoje, sou muito orgulhosa da mãe que Deus me deu, mulher forte e determinada que sempre lutou para nos oferecer uma boa criação, impondo disciplina e responsabilidade através de atividades

domésticas e pequenos trabalhos. Essa vivência consolidou valores fundamentais como trabalho, disciplina e obediência.

Figura 1 - Família



Figura 2 – Meus irmãos por parte pai: Hélio Luiz (foto à esquerda). Foto a direita meu irmão por parte de mãe.



Fonte: Acervo íparticular

Durante a adolescência, enfrentei grandes desafios para concluir os estudos. A mudança para a Vila da Balsa e posteriormente para o Reassentamento Luzimangues exigia deslocamentos diários, muitas vezes de bicicleta e balsas, para frequentar a escola na região do povoado de Canela e depois no centro de Palmas. Apesar das dificuldades, concluí o ensino médio em 2001, demonstrando persistência e determinação. Sempre morando na chácara, o trabalho rural era a principal fonte de renda.

Figura 3 – Minha mãe na roça.



Fonte: Acervo particular.

Em 2004, iniciei minha atuação como professora na primeira Escola Municipal do Reassentamento de Luzimangues, mesmo sem formação em magistério. Essa experiência despertou em mim o desejo de seguir na educação e buscar estabilidade profissional. No mesmo ano, conquistei o primeiro lugar no processo seletivo da Escola Técnica de Saúde do Tocantins (ETSUS), concluindo em 2007 o curso de Técnico em Saúde Bucal. Trabalhei em consultórios especializados, acumulando experiência prática.

Figura 4 – Minha turma de 2004 da primeira Escola Municipal do Distrito de Luzimangues, Porto Nacional, Tocantins.



Fonte: Acervo Particular.

Figura 5 - Palestra de saúde bucal realizada na Escola Municipal no município de Palmas, Tocantins.



Fonte: Acervo Particular.

Em 2005, enfrentei a perda de minha avó, Sabina Rodrigues Lima, e em 2010, o falecimento de meu pai José Luiz da Cunha. Esses episódios de dor fortaleceram minha resiliência e reafirmaram meu compromisso em seguir adiante, sempre pautada pela perseverança e pela busca de novas oportunidades.

Em 2012, fui aprovada no vestibular da Universidade Federal do Tocantins (UFT) para o curso de Pedagogia, concluído em 2017. Conquista recebida com muita alegria por toda minha família.

Figura 6 - Formatura de Pedagogia com minha mãe e meus irmãos Nilson, Hélio Luiz e o sobrinho João Pedro.



Fonte: Acervo Particular.

Durante esse período, exerci a presidência da Associação dos Chacareiros do Reassentamento de Luzimangues por dois mandatos, conquistando avanços significativos, como a criação da Feira dos Pioneiros e a regularização fundiária de grande parte das chácaras da

comunidade. Essas experiências reforçaram meu compromisso com o trabalho comunitário e a promoção da inclusão social.

Figura 7 - Eventos da Associação dos Chacareiros de Luzimangues, Porto Nacional, Tocantins.



Fonte: Acervo Particular.

Recebi uma homenagem muito especial em reconhecimento aos trabalhos prestados à comunidade. Esse gesto simboliza não apenas o valor das ações realizadas, mas também o impacto positivo que elas tiveram na vida das pessoas ao meu redor. Foi um momento de grande emoção, marcado pela gratidão e pelo reconhecimento coletivo, que reforça ainda mais meu compromisso em continuar contribuindo para o bem-estar e o desenvolvimento da sociedade.

Figura 8 – Recebimento do reconhecimento prestado à comunidade local.



Fonte: Acervo Particular.

Após a formação técnica, fui aprovada em concursos públicos, atuando como Técnica em Saúde Bucal em Palmas e, posteriormente, como professora de educação infantil em Porto Nacional. Essa dupla atuação, conciliando saúde e educação, reflete minha dedicação em contribuir para o bem-estar coletivo e para a formação de crianças em comunidades rurais.

Figura 9 - A direita posse no concurso público municipal da saúde de Palmas em 2014, a esquerda posse no concurso público da educação de Porto Nacional no ano de 2021.



Fonte: Acervo Particular.

Em 2024, aceitei o desafio de me candidatar ao cargo de vereadora em Porto Nacional. Embora não tenha sido eleita, vivenciei uma campanha ética e comprometida, que fortaleceu meu vínculo com a comunidade e reafirmou meu compromisso com a participação ativa e responsável na sociedade.

Figura 10 - Disputa da campanha eleitoral 2024 por Luzimangues em Porto Nacional.



Fonte: Acervo Particular.

Meu avô Domingos Adorno, com 97 anos, nascido na região de Luzimangues tem uma vida inteira dedicada a esse lugar. Prestes a completar 98 anos, permanece lúcido e alegre em sua chácara, sendo fonte constante de inspiração para toda a família. Sou profundamente agradecida a Deus por ter tão próximo de mim um exemplo de vida marcado por força, simplicidade e sabedoria. Minha trajetória é

marcada por superação, dedicação e compromisso social, sempre guiada pelos valores de trabalho, solidariedade e perseverança. A vivência no meio rural e a valorização da agricultura familiar consolidaram princípios que orientam minha vida e atuação comunitária.

Figura 11 – Comemoração do aniversário de meu avô Domingos Adorno.



Fonte: Acervo Particular.

Sinto-me plenamente realizada por viver em uma região acolhedora e promissora, cuja história foi construída com muita luta e conquistas. Meu maior objetivo sempre foi oferecer o melhor para minha família, especialmente para minha mãe, Raimunda Rodrigues de França, que merece todo o meu carinho e amor. Ela é um verdadeiro exemplo de força, dedicação e amor incondicional, sempre presente nos momentos mais difíceis e também nos mais felizes.

Sua generosidade inspira, sua sabedoria orienta e sua coragem demonstra que não existem limites quando se trata de cuidar e proteger aqueles que ama. Incansável, ela consegue cuidar de mim com ternura, sempre trazendo as palavras certas e o apoio necessário, tornando-se o alicerce sólido e indispensável da nossa vida.

Figura 12 – Minha Mãe



Fonte: Acervo Particular.

O caminho percorrido até aqui evidencia que a educação foi o eixo central de transformação em minha trajetória, permitindo superar adversidades familiares e sociais e abrir caminhos para novas oportunidades. A conquista da graduação em Pedagogia representou não apenas um avanço acadêmico, mas também um fortalecimento pessoal e comunitário, sustentado pela perseverança e pela solidariedade que hoje orientam minha atuação. Assim, a educação ultrapassou a função de transmitir conhecimentos, tornando-se instrumento de emancipação e compromisso social, pilares que reafirmam o poder do acesso ao saber em transformar vidas e realidades coletivas. Nesse sentido, a pós-graduação representa mais um passo essencial para aprimorar minhas práticas.

REFLEXÃO FINAL: O caminho da jornada ao longo da vida

O caminho percorrido até aqui mostra que a educação, a saúde e a política comunitária são pilares fundamentais para transformar vidas. A pós-graduação representa mais um passo para aprimorar minhas práticas e contribuir de forma mais significativa para minha comunidade. Desejo consolidar minha atuação como educadora e ampliar projetos voltados à saúde e lazer, promovendo qualidade de vida e fortalecendo vínculos comunitários. Vejo o futuro como um

espaço de construção coletiva, onde o conhecimento se transforma em ação.

Em outras palavras, pode-se afirmar que, a trajetória apresentada neste memorial evidencia que a educação, a saúde e a participação comunitária constituem pilares essenciais para a promoção do desenvolvimento humano e da transformação social. Ao revisitar minha história de vida, percebo que cada experiência vivenciada, marcada por desafios, superações e conquistas, contribuiu significativamente para a construção da minha identidade pessoal, acadêmica e profissional. Os ensinamentos adquiridos no ambiente familiar, aliados às oportunidades educacionais e à atuação junto à comunidade, fortaleceram valores como responsabilidade, solidariedade, perseverança e compromisso com o bem coletivo.

Ao longo dessa caminhada, compreendi que a educação ultrapassa os limites da sala de aula, configurando-se como um instrumento de emancipação, inclusão social e formação cidadã. Foi por meio dela que encontrei oportunidades para superar dificuldades, ampliar horizontes e desenvolver competências que hoje orientam minha atuação profissional. Da mesma forma, a experiência na área da saúde e o envolvimento com ações comunitárias permitiram ampliar minha compreensão sobre a importância de práticas integradas voltadas à promoção da qualidade de vida e do bem-estar social.

Nesse contexto, a realização da pós-graduação representa mais uma etapa relevante em meu processo de formação continuada. Além de possibilitar o aprofundamento de conhecimentos teóricos e práticos, esse percurso acadêmico fortalece minha capacidade de desenvolver ações mais qualificadas e comprometidas com as necessidades da comunidade em que estou inserida. A busca constante pelo aperfeiçoamento profissional reflete o entendimento de que a formação docente é um processo permanente, que exige reflexão crítica, atualização e disposição para enfrentar novos desafios.

As experiências relatadas neste memorial reforçam meu desejo de consolidar minha atuação como educadora e agente de transformação

social, contribuindo para a construção de espaços educativos mais inclusivos, humanizados e comprometidos com a realidade das comunidades rurais. Pretendo ampliar minha participação em projetos voltados à educação, à saúde e ao lazer, reconhecendo que essas áreas, quando articuladas, favorecem o fortalecimento dos vínculos comunitários, a valorização da cultura local e a promoção de melhores condições de vida para a população.

Por fim, compreendo o futuro como um espaço de construção coletiva, no qual o conhecimento produzido e compartilhado se transforma em ações concretas capazes de gerar mudanças significativas na sociedade. Assim, reafirmo meu compromisso com a educação, com o desenvolvimento comunitário e com a busca permanente por iniciativas que promovam inclusão, cidadania e justiça social. Acredito que cada experiência vivida até aqui representa não apenas uma conquista pessoal, mas também uma oportunidade de contribuir para a formação de uma sociedade mais humana, solidária e comprometida com o bem comum.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília: MEC, 2018. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/> (basenacionalcomum.mec.gov.br in Bing). Acesso em: 16 jun. 2026.

Capítulo 9

FILHA DA ESCASSEZ, HERDEIRA DOS SONHOS: TRAJETÓRIA DE VIDA, FORMAÇÃO E TRANSFORMAÇÃO PELA EDUCAÇÃO

Elzilene Rodrigues da Silva

RESUMO

Este trabalho apresenta uma narrativa autobiográfica que aborda minha trajetória pessoal, acadêmica e profissional, destacando experiências que contribuíram para a construção da minha identidade e formação docente. A narrativa inicia-se na infância, marcada por condições de vulnerabilidade social, dificuldades econômicas e constantes mudanças familiares, passando pela vivência em assentamentos rurais e posteriormente pela adaptação à vida urbana. Ao longo da trajetória escolar, a educação constituiu-se como um importante instrumento de transformação social, possibilitando o desenvolvimento de habilidades, conhecimentos e perspectivas de futuro. São abordadas experiências significativas relacionadas à formação no IFTO-Campus Araguatins, à graduação em Educação Física na Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, à participação em programas de residência multiprofissional, bem como aos desafios enfrentados na inserção profissional e na busca por estabilidade por meio de concursos públicos. O trabalho também evidencia a influência de professores, familiares e outras pessoas que contribuíram para meu desenvolvimento pessoal e acadêmico. Por fim, apresenta reflexões sobre os desafios superados, as aprendizagens construídas ao longo da vida e as perspectivas futuras, incluindo a continuidade da formação acadêmica por meio de estudos na área de tecnologia e a intenção de ingressar em um programa de mestrado que articule educação e inovação tecnológica. A autobiografia evidencia o papel da educação como elemento fundamental na transformação de trajetórias e na construção de novos projetos de vida.

Palavras-chave: Autobiografia. Educação. Formação docente. Transformação social.

APRESENTAÇÃO GERAL

Escrever sobre a própria vida é um exercício que exige muito mais do que recordar acontecimentos. Significa revisitar lembranças, reconhecer marcas deixadas pelo tempo e compreender como cada experiência contribuiu para a construção da pessoa que somos hoje. Durante a escrita desta autobiografia, percebi que muitas das memórias que julgava esquecidas reapareceram com intensidade, permitindo-me olhar para minha trajetória sob uma nova perspectiva.

Ao longo deste trabalho, procuro narrar não apenas os fatos que marcaram minha infância, adolescência, formação acadêmica e atuação profissional, mas também as reflexões que surgiram a partir dessas vivências. Em diversos momentos, compreendi situações que, quando vividas, não possuíam o mesmo significado que possuem hoje. Assim, esta autobiografia representa também um exercício de ressignificação e autoconhecimento.

A narrativa está organizada de forma cronológica, acompanhando minha trajetória desde a infância até o momento atual, culminando em uma reflexão sobre meus projetos para o futuro e na apresentação de um esboço de pré-projeto de pesquisa para o mestrado. Mais do que registrar memórias, este trabalho busca evidenciar como a educação transformou minha vida e continua sendo o principal instrumento para alcançar os objetivos que ainda desejo realizar.

O objetivo desta autobiografia é apresentar minha trajetória de vida, destacando os acontecimentos que marcaram minha formação pessoal, acadêmica e profissional. Por meio da reflexão sobre experiências vividas, busco compreender como cada etapa contribuiu para a construção da pessoa e da professora que sou hoje, bem como apresentar minhas perspectivas de desenvolvimento acadêmico e profissional para o futuro.

A presente autobiografia foi elaborada com o intuito de registrar e refletir sobre minha trajetória pessoal, acadêmica e profissional,

destacando experiências que contribuíram para a minha formação enquanto indivíduo e profissional.

A decisão de narrar minha história surge da necessidade de compreender os caminhos percorridos, as dificuldades enfrentadas e as aprendizagens construídas ao longo da vida, especialmente no contexto educacional e social em que estou inserida. Além disso, este trabalho busca evidenciar que trajetórias marcadas por desafios também podem ser espaços de crescimento e transformação, podendo servir de reflexão para outras pessoas que vivenciam realidades semelhantes.

Raízes: infância entre a escassez e a liberdade

Durante muito tempo, acreditei que minha infância pudesse ser resumida pela palavra escassez. Escassez de comida, de conforto e de oportunidades. Hoje, entretanto, percebo que essa é apenas parte da história. Enquanto faltava quase tudo dentro de casa, sobrava aquilo que dinheiro nenhum poderia comprar: liberdade. Cresci correndo pelo mato, subindo em árvores, pescando, levando carreira de vacas, colhendo frutas diretamente do pé e descobrindo o mundo muito antes de compreender as dificuldades que cercavam minha família. A pobreza moldou minhas circunstâncias, mas foi a liberdade que moldou a criança que eu fui.

Nasci em Guarantã do Norte, Mato Grosso, sendo a caçula entre as filhas de minha mãe. Ainda muito pequena, ela precisou fugir da violência praticada por meu pai, levando consigo os filhos em busca de um lugar onde pudéssemos recomeçar. Depois de passar por diferentes lugares, foi no norte do Tocantins que minhas primeiras lembranças ganharam forma.

Quando comecei a entender o mundo ao meu redor, morávamos no Assentamento Bacaba, na região do Bico do Papagaio, eu tinha uns 5/6 anos. Nossa primeira casa era extremamente simples: inicialmente coberta por lona e, aos poucos, transformada em um pequeno barraco de palha de babaçu e paredes de pau a pique. Não havia energia

elétrica, água encanada ou qualquer conforto. O trabalho começava cedo. Minha mãe enfrentava jornadas exaustivas na roça, quebrando coco babaçu, enquanto nós, ainda crianças, também ajudávamos como podíamos. A sobrevivência dependia do esforço coletivo da família.

Apesar das limitações materiais, nunca me recordo de ter visto minha mãe desistir. Hoje, adulta, pergunto-me como ela conseguiu alimentar tantos filhos (12 no total) em condições tão adversas. Muitas vezes, nossa alimentação vinha daquilo que a própria natureza oferecia: peixes pescados nos riachos, frutos silvestres, gongo retirado do coco babaçu ou vísceras de animais doadas por fazendeiros. Na época, eu não compreendia a dimensão daquela realidade. Para mim, aquilo simplesmente era a vida, e eu era muito feliz.

Curiosamente, as lembranças mais felizes da minha infância não estão associadas ao que possuíamos, mas ao modo como vivíamos. Eu e meus irmãos passávamos os dias explorando o mato, inventando brincadeiras, subindo em mangueiras, atravessando pastos, pescando, construindo esconderijos e voltando para casa apenas quando o sol já começava a desaparecer. Cresci em contato direto com a natureza, aprendendo desde cedo que a imaginação é capaz de preencher muitos dos vazios deixados pela falta de recursos materiais.

Nem todas as lembranças daquele período, entretanto, são leves. Somente muitos anos depois compreendi que alguns episódios vividos na infância não eram simples brincadeiras, mas situações de violência para as quais eu sequer possuía maturidade para compreender. A criança que eu era não entendia o perigo; apenas seguia vivendo. A mulher que me tornei olha para essas memórias com outro entendimento e reconhece que, mesmo diante de tantas vulnerabilidades, a vida encontrou maneiras de me proteger.

Hoje percebo que foi naquele pequeno assentamento, cercado por dificuldades, que nasceram algumas das características que ainda me acompanham: a capacidade de adaptação, a resistência diante das adversidades, o apreço pela natureza e a convicção de que a educação

seria o caminho capaz de transformar a realidade em que eu havia nascido. Sem saber, aquela menina que corria descalça entre árvores e estradas de terra já começava a construir a professora que um dia eu me tornaria.

A Menina que Descobriu os Livros

A infância no assentamento ficou para trás, mas a simplicidade continuou fazendo parte da nossa realidade. Nossa família mudou-se para Araguatins, onde passamos a morar em uma pequena casa de tábuas, próxima à casa da minha avó. Embora a mudança para a cidade representasse um novo começo, as dificuldades financeiras permaneciam presentes. Ainda assim, aquele período marcou o início de uma transformação silenciosa que mudaria completamente o rumo da minha vida.

Minhas lembranças dessa fase são fragmentadas. A escassez de alimentos, a rotina de privações e, talvez, a própria forma como a mente protege algumas experiências difíceis fizeram com que muitas recordações se perdessem com o tempo. Ainda assim, alguns acontecimentos permanecem vivos em minha memória, não pela intensidade do sofrimento, mas pelo significado que adquiriram anos depois.

Foi nesse período que comecei a frequentar a Escola Municipal Nair Duarte. Diferentemente da menina que passava o dia explorando o mato, eu era extremamente tímida dentro da sala de aula. Sentava sempre nas últimas carteiras, evitava chamar atenção e dificilmente iniciava uma conversa com alguém. O recreio, para a maioria dos alunos, era o momento mais esperado do dia; para mim, era apenas mais uma oportunidade para permanecer em silêncio. Enquanto meus colegas brincavam no pátio, eu preferia ficar na sala ou na biblioteca, acompanhada por um livro ou me dirigia até a biblioteca.

Hoje compreendo que aquele comportamento não significava falta de interesse pelas pessoas. Era apenas a forma que encontrei de existir em um ambiente onde eu ainda não sabia ocupar meu espaço.

Os livros tornaram-se refúgio, companhia e, sem que eu percebesse, começaram a ampliar meu modo de enxergar o mundo.

Entre todos os professores que passaram pela minha vida, alguns ocuparam um lugar especial na construção da pessoa que sou hoje. Recordo-me, com muito carinho, da professora Rai, que me emprestou o primeiro livro que li por iniciativa própria: *Nunca Desista dos Seus Sonhos*, de Augusto Cury. Talvez ela nunca tenha imaginado a importância daquele gesto. Para muitos, era apenas um empréstimo; para mim, representava a descoberta de um universo completamente novo.

Também guardo profunda gratidão ao professor Vaner Patrício de Andrade Pessoa. Sua influência ultrapassou os conteúdos ensinados em sala de aula. Ele acreditou em mim em momentos nos quais eu mesma ainda não acreditava. Ao longo dos anos, ofereceu conselhos, incentivo e apoio, acompanhando parte da minha trajetória mesmo depois que deixei a escola. Existem professores que ensinam disciplinas. Outros ensinam possibilidades. Ele pertence ao segundo grupo.

Outro educador que marcou minha formação foi o professor Rhaniery, responsável pelas aulas de Educação Física. Foi com ele que aprendi a jogar xadrez, uma experiência que despertou em mim o prazer pelo raciocínio estratégico, pela paciência e pela tomada de decisões. Curiosamente, anos mais tarde, seria justamente a Educação Física que definiria minha escolha profissional.

Uma lembrança curiosa dessa época ainda me faz sorrir. Certa vez, completamente envolvida por uma leitura na biblioteca, não percebi o fim do recreio. Permaneci tão concentrada que todos voltaram para as salas e a biblioteca foi trancada. Quando tentei sair, encontrei a porta fechada e o silêncio tomando conta da escola. Convencida de que todos haviam ido embora e me esquecido ali, entrei em desespero. Chorei, bati na porta e gritei por ajuda até que alguém finalmente apareceu para me libertar. Hoje essa lembrança parece

engraçada, mas ela revela o quanto os livros já ocupavam um lugar especial na minha vida.

Ao olhar para trás, percebo que foi naquela pequena biblioteca, entre estantes simples e livros emprestados, que comecei a construir o sonho que transformaria minha trajetória. Antes mesmo de imaginar que um dia seria professora, eu já havia descoberto o poder que a educação exerce sobre a vida de uma criança. Os professores que acreditaram em mim plantaram sementes que continuariam florescendo muitos anos depois, quando chegou o momento de escolher qual caminho seguir.

Quando o mundo ficou maior

Ao concluir o Ensino Fundamental, surgiu a oportunidade de prestar o processo seletivo para a então Escola Agrotécnica Federal de Araguatins, instituição que, pouco tempo depois, se tornaria o Instituto Federal do Tocantins (IFTO). Entre todos os alunos da minha escola, apenas eu e outras duas colegas conseguimos aprovação. Aquela conquista representava muito mais do que o ingresso em uma nova escola: era a prova de que o esforço dedicado aos estudos começava a abrir portas que antes pareciam inalcançáveis.

No mesmo período da minha aprovação, minha mãe decidiu voltar a morar na zona rural. Enquanto ela seguia para a roça, eu permaneci na cidade para continuar estudando. Foi a primeira vez que morei sozinha. A casa que antes era minúscula para tanta gente, ficou gigante e silenciosa. Ainda adolescente, precisei aprender a administrar uma casa, organizar minha rotina, preparar minhas refeições e lidar com responsabilidades que normalmente chegam apenas na vida adulta. Nos finais de semana, retornava para a roça para visitar minha família, mas, durante a semana, era apenas eu, meus estudos e a responsabilidade de cuidar da minha própria vida.

Morar sozinha tão cedo acelerou meu amadurecimento. Muitas vezes senti medo, solidão e o peso das responsabilidades, mas também aprendi a confiar mais em mim mesma. Embora ainda fosse uma

adolescente insegura em muitos aspectos, aquele período me ensinou que eu era capaz de enfrentar desafios muito maiores do que imaginava.

Como presente pela aprovação, minha mãe fez um dos maiores sacrifícios financeiros que poderia fazer naquele momento: comprou uma bicicleta para que eu pudesse ir à escola. A instituição ficava a aproximadamente cinco quilômetros de casa e, sem condições de pagar o transporte diariamente, eu percorria esse trajeto pedalando todas as manhãs e retornando ao final da tarde. Na época, talvez eu não compreendesse completamente o tamanho daquele gesto. Hoje sei que aquela bicicleta carregava muito mais do que uma estudante; carregava os sonhos de uma mãe que sempre acreditou que a educação poderia transformar a vida dos filhos.

A rotina era intensa. A escola funcionava em período integral: pela manhã cursávamos as disciplinas do Ensino Médio e, à tarde, as disciplinas técnicas voltadas às Ciências Agrárias. Apesar da excelente estrutura da instituição, minha adaptação foi difícil. A maioria dos estudantes possuía uma realidade financeira muito diferente da minha, e essa diferença despertava em mim um sentimento constante de inadequação. Durante muito tempo, acreditei que aquele espaço não me pertencia.

Minha timidez também se fazia presente. Eu continuava sendo a aluna que observava mais do que falava, que preferia permanecer em silêncio e evitava chamar atenção. Além disso, por ser beneficiária dos programas de assistência estudantil, precisei trabalhar na cozinha da escola em alguns dias da semana para garantir minhas refeições. Mais tarde, também atuei como monitora do transporte escolar, atividades que, embora importantes para minha permanência na instituição, reforçavam minha percepção de vulnerabilidade diante dos colegas.

Entretanto, foi justamente naquele ambiente que comecei a descobrir capacidades que eu mesma desconhecia. Entre os professores que marcaram profundamente essa fase, destaco o professor Ronano Pereira, responsável pelas aulas de Educação Física.

Foi ele quem me apresentou o atletismo e me mostrou que o esporte poderia ser muito mais do que uma atividade física: poderia ser um instrumento de superação e autoconhecimento.

O atletismo não me proporcionou apenas medalhas ou viagens. Ele me ensinou disciplina, persistência, responsabilidade e mostrou que eu era capaz de competir em igualdade com pessoas de diferentes lugares.

Sob a orientação do professor Ronano, participei de competições esportivas que me permitiram viajar para outras cidades e representar a escola em eventos estaduais e nacionais. Para uma adolescente que havia crescido em um assentamento rural e conhecido tão pouco do mundo além da própria realidade, cada viagem significava a descoberta de novas possibilidades. O esporte ampliou meus horizontes, fortaleceu minha autoconfiança e, sem que eu percebesse, começou a aproximar-me da profissão que escolheria anos depois.

Hoje compreendo que o IFTO me ensinou muito mais do que conteúdos curriculares. Ele me colocou diante de pessoas diferentes, de desafios que pareciam maiores do que eu e de oportunidades que exigiam coragem para serem aproveitadas. Embora, naquela época, eu ainda me sentisse pequena, foi ali que comecei a perceber que a origem de uma pessoa não determina até onde ela pode chegar.

Ao olhar para trás, vejo que aquele período foi marcado por uma contradição constante. Enquanto meu conhecimento crescia, minha insegurança também crescia. Eu estudava, aprendia, conquistava espaço no esporte e acumulava experiências que jamais imaginei viver, mas ainda duvidava profundamente da minha própria capacidade. Sem saber, essa insegurança se tornaria o maior desafio da minha trajetória nos anos seguintes.

Do Tocantins para o Rio de Janeiro: aprendendo a acreditar em mim

Ao concluir o Ensino Médio, chegou o momento de decidir qual caminho seguir. Como muitos jovens, carregava sonhos, dúvidas e expectativas sobre o futuro. Fiz o Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) e fui aprovada em dois cursos superiores: Letras, na Universidade Federal do Tocantins (UFT), em Araguaína, e Educação Física, na Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ).

A aprovação na UFT parecia a escolha mais lógica. Estava mais próxima da minha família e exigiria uma mudança menos radical. No entanto, a oportunidade de estudar em uma universidade federal no Rio de Janeiro despertava em mim algo maior: a possibilidade de conhecer um mundo completamente diferente daquele em que havia crescido.

A decisão não foi simples. Minha família possuía poucos recursos financeiros, e a mudança exigia um investimento que estava muito além das nossas condições. Ainda assim, contei com a ajuda de pessoas que acreditaram no meu potencial. Realizei rifas, arrecadei contribuições e recebi apoio de professores que marcaram minha trajetória escolar. Entre eles, o professor Vane Patrício teve participação importante nesse processo, oferecendo incentivo, orientação e auxílio em um momento decisivo da minha vida.

Aos dezoito anos, embarquei sozinha em um avião pela primeira vez. Até hoje consigo lembrar da mistura de medo, ansiedade e expectativa que senti naquele momento. Eu estava deixando para trás minha cidade, minha família e tudo o que conhecia para iniciar uma nova etapa a mais de dois mil quilômetros de distância de casa.

Os primeiros meses foram extremamente difíceis. A adaptação à universidade, à nova cidade e à distância da família trouxe desafios que eu não imaginava enfrentar. Chorei muitas vezes. Senti saudades da minha mãe, da minha casa e da sensação de pertencimento que existia nos lugares onde eu havia vivido até então. Em vários momentos pensei em desistir e voltar para o Tocantins.

Entretanto, aos poucos, fui construindo novas relações e encontrando meu lugar naquele ambiente. Graças às políticas de

assistência estudantil, consegui alojamento e alimentação, o que tornou possível minha permanência na universidade. Pela primeira vez, vivi em um espaço onde pessoas de diferentes regiões, culturas e histórias compartilhavam sonhos semelhantes aos meus.

Com o passar do tempo, a universidade tornou-se muito mais do que um local de formação acadêmica. Foi ali que comecei a descobrir aspectos de mim mesma que até então permaneciam escondidos. A menina tímida, que passava os recreios sozinha na biblioteca, começou a desenvolver confiança para falar, argumentar e ocupar espaços que antes acreditava não lhe pertencerem.

A graduação proporcionou experiências que ampliaram profundamente minha visão de mundo. Participei de projetos, eventos acadêmicos, competições esportivas, viagens e atividades que jamais imaginei vivenciar quando criança. Também foi durante esse período que conheci a filosofia de forma mais profunda. Passei a questionar ideias, crenças e certezas que haviam me acompanhado durante toda a vida. Foi um período intenso de descobertas, reflexões e reconstruções pessoais.

A universidade também me apresentou às experiências típicas da juventude. Fiz amizades que guardo até hoje, vivi momentos de alegria, aventuras e aprendizado fora da sala de aula. Conheci o amor, experimentei as dores da primeira grande decepção amorosa e aprendi que crescer significa lidar tanto com conquistas quanto com frustrações.

Apesar de todas as transformações positivas, havia algo que continuava me acompanhando: a insegurança. Embora fosse uma boa aluna e tivesse capacidade para alcançar objetivos ainda maiores, frequentemente duvidava de mim mesma. Essa insegurança fez com que eu deixasse passar oportunidades importantes, como programas de intercâmbio e possibilidades de continuidade acadêmica que poderiam ter me levado ao mestrado logo após a graduação.

Ingressar na Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro representou uma das maiores conquistas da minha vida. Mais do que

ser aprovada em uma universidade pública, tornei-me a primeira e, até o presente momento, a única pessoa da minha família a ingressar e concluir o ensino superior. Para alguém que cresceu em um contexto de escassez e com poucas perspectivas educacionais ao seu redor, essa conquista simbolizou a ruptura de um ciclo histórico. Pela primeira vez, alguém da minha família alcançava esse espaço. Essa realização fortaleceu em mim a convicção de que a educação é capaz de transformar destinos, ampliar horizontes e inspirar novas possibilidades para as próximas gerações.

Hoje reconheço que a universidade me ensinou muito mais do que conteúdos relacionados à Educação Física. Foi ali que aprendi a viver longe da família, a construir minha autonomia, a respeitar diferentes perspectivas e a compreender que o conhecimento tem o poder de transformar vidas. Acima de tudo, foi o lugar onde comecei a descobrir uma verdade que levaria anos para aceitar plenamente: eu era mais capaz do que imaginava.

O Retorno ao Tocantins e os Primeiros Passos Profissionais

Em 2015, concluí minha graduação em Educação Física pela Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro. Depois de anos vivendo longe de casa, chegou o momento de retornar ao Tocantins. Eu carregava comigo um diploma, experiências que jamais imaginei viver e a expectativa de iniciar minha trajetória profissional.

Como muitos recém-formados, acreditava que a formação em uma universidade federal seria suficiente para abrir portas no mercado de trabalho. Imaginava que encontraria oportunidades com relativa facilidade e que finalmente começaria a construir a carreira que havia sonhado durante tantos anos.

A realidade, entretanto, mostrou-se diferente. Retornei para Araguatins em 2016, cheia de expectativas, mas as oportunidades não apareceram da forma como eu esperava. Enviei currículos, procurei vagas e busquei alternativas para atuar na minha área, mas os resultados demoravam a chegar. Aos poucos, fui percebendo que a

formação acadêmica, por si só, não garantia espaço profissional. Foi nesse período que recebi novamente a ajuda de uma pessoa que já havia marcado minha vida anos antes: o professor Vâner Patrício.

Muito além de um antigo professor, Vâner tornou-se um mentor e um amigo. Foi ele quem me incentivou a buscar novas oportunidades em Palmas e me ajudou a conquistar minhas primeiras experiências profissionais na área da Educação Física. Por meio de sua confiança, de seus conselhos e de sua rede de contatos, consegui iniciar minha trajetória profissional.

Mais uma vez, um professor ajudava a mudar o rumo da minha história. Decidi então me mudar para Palmas. A mudança representava mais um recomeço, algo que já havia acontecido outras vezes ao longo da minha vida. Eu deixava novamente um ambiente conhecido para enfrentar desafios em uma cidade maior e com mais possibilidades.

Apesar das dificuldades iniciais, esse período foi fundamental para meu amadurecimento profissional. Pela primeira vez, comecei a vivenciar a profissão na prática, enfrentando os desafios reais do mercado de trabalho, lidando com responsabilidades, inseguranças e aprendizados que nenhuma disciplina universitária poderia ensinar.

Ao mesmo tempo, eu ainda carregava muitas dúvidas sobre mim mesma. Embora tivesse concluído uma graduação em uma instituição de excelência, frequentemente questionava minha capacidade profissional. Sentia que precisava estudar mais, aprender mais e me preparar mais antes de me considerar realmente pronta. Hoje percebo que parte dessas inseguranças vinha da minha própria história. Durante muito tempo, enxerguei minhas limitações com mais facilidade do que minhas conquistas. Eu conseguia reconhecer os méritos das outras pessoas, mas tinha dificuldade para reconhecer os meus. Mesmo assim, continuei seguindo em frente. Sem saber, estava prestes a iniciar uma das relações mais importantes da minha vida e a viver experiências que mudariam para sempre a forma como eu enxergava a mim mesma e ao meu futuro.

Amor, Coragem e Pertencimento

Se a universidade me ensinou a questionar o mundo, os anos seguintes me ensinaram a questionar a mim mesma. Durante muito tempo, vivi tentando corresponder às expectativas das pessoas ao meu redor. Cresci em um ambiente conservador, onde determinadas questões simplesmente não eram discutidas. Como muitas pessoas, fui construindo minha identidade aos poucos, compreendendo meus sentimentos e tentando entender meu lugar no mundo.

No final de 2017, já morando em Palmas, conheci aquela que viria a se tornar minha companheira de vida. O que começou como uma amizade foi se transformando gradualmente em algo mais profundo. Em junho de 2018, oficializamos nosso relacionamento.

Foi a primeira vez que vivi uma relação afetiva com uma mulher. Mais do que descobrir um relacionamento, foi um período de descoberta pessoal. Passei a compreender melhor meus sentimentos, minha forma de amar e aspectos da minha identidade que durante muito tempo permaneceram adormecidos ou pouco compreendidos.

Ao mesmo tempo em que vivi momentos de felicidade e realização, também enfrentei desafios significativos. Nem todas as pessoas aceitaram minha decisão com naturalidade. Entre os episódios mais dolorosos daquele período estive o rompimento com minha mãe. Quando soube do meu relacionamento, sua reação foi extremamente negativa. Palavras duras foram ditas, sentimentos foram feridos e, durante quase dois anos, permanecemos sem nos falar.

Aquele afastamento provocou uma dor difícil de explicar. Minha relação com minha mãe nunca foi simples. Ao longo da vida tivemos conflitos, diferenças e momentos difíceis. Ainda assim, ela sempre foi uma das figuras mais importantes da minha trajetória. Perder aquele vínculo, ainda que temporariamente, foi uma experiência profundamente dolorosa.

Muitas vezes me vi dividida entre o desejo de preservar minha relação familiar e a necessidade de viver minha vida de forma autêntica. Foi um período de dúvidas, tristeza e amadurecimento. Pela primeira vez, precisei escolher entre atender às expectativas dos outros ou permanecer fiel a mim mesma.

Escolhi permanecer fiel a quem eu era. Ao longo dos anos, eu e minha esposa enfrentamos diversos desafios juntas. Vivemos períodos de instabilidade financeira, mudanças, incertezas profissionais e momentos em que parecia que nada estava dando certo. Mesmo assim, continuamos caminhando lado a lado.

Construímos uma relação baseada no companheirismo, no respeito e na parceria. Compartilhamos conquistas, sonhos, derrotas e recomeços. Aprendemos a celebrar as pequenas vitórias e a enfrentar juntas os momentos difíceis. Hoje, ao olhar para trás, percebo que esse relacionamento representou muito mais do que uma história de amor. Foi também uma história de coragem.

Coragem para enfrentar preconceitos. Coragem para sustentar minhas escolhas. Coragem para compreender que amar alguém nunca deveria ser motivo de vergonha. Com o tempo, algumas feridas familiares começaram a cicatrizar. Relações foram reconstruídas, diálogos foram retomados e novas formas de convivência foram sendo construídas. Nem tudo voltou a ser como antes, mas aprendi que amadurecer também significa aceitar que algumas relações se transformam ao longo da vida.

Enquanto minha vida afetiva encontrava novos caminhos, outra oportunidade transformadora começava a surgir em minha trajetória profissional. Sem imaginar, eu estava prestes a viver uma das maiores conquistas acadêmicas da minha vida: a aprovação na Residência Multiprofissional.

A Residência Multiprofissional e o fortalecimento da minha autoconfiança

O processo seletivo para o ingresso na Residência Multiprofissional foi extremamente concorrido, considerando que eram apenas 3 vagas disponíveis, o que exigiu dedicação intensa. Pela primeira vez, decidi me preparar de forma sistemática. Durante uma semana inteira, estabeleci uma rotina rigorosa de estudos. Acordava cedo, tomava café e passava o dia estudando.

Quando o resultado foi divulgado, recebi uma notícia que jamais esquecerei: havia conquistado o segundo lugar em um processo que oferecia apenas três vagas. Aquele resultado teve um significado muito maior do que a aprovação em si.

Pela primeira vez, enxerguei de forma concreta que eu tinha capacidade para competir e conquistar uma vaga por mérito próprio. Depois de tantos anos convivendo com a insegurança, aquele resultado funcionou como uma prova de que minhas limitações existiam muito mais na minha mente do que na realidade. Durante os dois anos de Residência Multiprofissional, vivi uma das fases mais importantes da minha formação profissional. Foi um período de intenso aprendizado, amadurecimento e crescimento pessoal. Pela primeira vez, senti que estava construindo uma trajetória sólida dentro da minha área de atuação.

A residência também representou minha primeira experiência de independência financeira mais consistente. Depois de uma vida marcada por limitações econômicas, passei a receber uma remuneração que me permitia viver com mais tranquilidade. Como acontece com muitas pessoas que experimentam pela primeira vez uma melhora significativa na condição financeira, também cometi erros. Gastei mais do que deveria, fiz escolhas impulsivas e demorei a desenvolver uma relação equilibrada com o dinheiro. Ainda assim, aquele período foi fundamental para meu crescimento.

Ao final da residência, precisei elaborar e defender meu Trabalho de Conclusão de Curso. E foi justamente nesse momento que a vida me proporcionou um reencontro especial. Anos depois de ter sido sua

aluna na Escola Agrotécnica Federal de Araguatins, durante o Ensino Médio, reencontrei o professor Ronano Pereira.

Dessa vez, porém, nossa relação já não era a mesma. Eu não era mais a adolescente tímida que participava das competições de atletismo organizadas por ele. Agora eu era uma profissional em formação, prestes a concluir uma especialização. E Ronano tornou-se meu orientador de TCC.

Aquele reencontro simbolizou algo muito maior do que uma coincidência. Representou a continuidade de uma história iniciada muitos anos antes, quando ele me apresentou o atletismo e me mostrou que eu era capaz de ir além dos limites que eu mesma acreditava possuir.

Ao olhar para trás, percebo que alguns professores deixam marcas que ultrapassam a sala de aula. Eles acompanham, inspiram e, de certa forma, caminham conosco ao longo da vida. Ronano, assim como o professor Vâner, foram uma dessas pessoas.

Com o TCC defendido, o título de especialista conquistado e novos planos para o futuro, eu acreditava que finalmente estava pronta para iniciar uma fase de estabilidade profissional. Mas a vida ainda reservava novos desafios. Poucos meses depois, o mundo inteiro seria impactado pela pandemia da COVID-19.

Recomeços, Concursos e a Conquista da Estabilidade

A pandemia da COVID-19 transformou a realidade de milhões de pessoas e não foi diferente comigo. De forma repentina, eu e minha esposa nos vimos desempregadas ao mesmo tempo. As oportunidades desapareceram, os processos seletivos foram suspensos e a incerteza tomou conta do cotidiano.

Durante aproximadamente dez meses, sobrevivemos graças ao dinheiro que eu havia conseguido guardar nos últimos meses da residência. Na época, parecia apenas uma escolha financeira prudente. Mais tarde, percebi que aquela reserva seria responsável por garantir

nossa sobrevivência durante um dos períodos mais complicados financeiramente que enfrentamos juntas. Sem aquela reserva, as dificuldades enfrentadas durante a pandemia teriam sido muito maiores.

Quando as oportunidades começaram a reaparecer, aceitei diferentes empregos para garantir nossa sobrevivência. Foram experiências importantes, mas também desgastantes. Trabalhei em empresas privadas, enfrentei jornadas cansativas, salários baixos e condições de trabalho que muitas vezes me faziam questionar se aquele seria realmente o caminho que eu desejava seguir.

Entre esses empregos, um dos mais marcantes foi o trabalho na Pizza Hut, localizada no shopping de Palmas. Porque foi quando eu conquistei esse emprego que decidi que construiria minha casa. Que sairia do aluguel.

A rotina era intensa, os horários eram desgastantes e a remuneração estava muito distante daquilo que eu havia imaginado ao concluir uma graduação e uma especialização. Apesar das dificuldades, aquele período me ensinou algo importante: nenhum trabalho digno diminui uma pessoa. Cada experiência contribuiu para fortalecer minha resiliência e ampliar minha compreensão sobre as diferentes realidades enfrentadas pelas pessoas.

Foi justamente nesse período que tomei uma decisão que mudaria novamente os rumos da minha vida: eu passaria em um concurso público! Não era apenas um desejo. Tornou-se um objetivo, quase uma obsessão. Continuei estudando, conciliando trabalho e preparação para concursos, mesmo quando os resultados demoravam a aparecer. No intervalo do serviço, lá estava eu com o celular na mão resolvendo questões.

Uma das primeiras aprovações veio por meio do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), durante a realização do Censo Demográfico. Assumi a função acreditando que encontraria uma oportunidade interessante de trabalho temporário, mas a experiência foi mais difícil do que imaginei.

O trabalho exigia visitas domiciliares, contato constante com a população e grande capacidade de adaptação. Como atuava em Luzimangues, uma região com extensa área rural e baixa densidade populacional, muitas vezes percorria grandes distâncias sem conseguir concluir entrevistas. Além disso, o período eleitoral tornava o ambiente ainda mais delicado, exigindo paciência diante de situações de desconfiança, desinformação e resistência por parte de algumas pessoas.

Quando o contrato terminou, encontrei-me novamente desempregada. Mais uma vez precisei recomeçar. Foi então que surgiu uma oportunidade completamente diferente das anteriores. Consegui trabalho em uma creche particular localizada em Luzimangues também, atuando como monitora de crianças pequenas.

As crianças tinham entre onze meses e três anos de idade. Meu trabalho envolvia cuidados básicos, como alimentação, banho, troca de fraldas e acompanhamento das atividades diárias. Era uma rotina exigente, mas surpreendentemente acolhedora. Não parecia que eu estava trabalhando. Era flexível, leve, sem rotina exaustiva, apesar do pouco que eu recebia de salário.

Entre todos os empregos que tive naquele período de instabilidade, aquele foi um dos que mais me marcou positivamente. Não apenas pelo trabalho em si, mas pelas pessoas que encontrei ali.

A proprietária da creche, Silvandira, demonstrou humanidade, empatia e acolhimento em um momento em que eu precisava muito dessas qualidades. Seu apoio e sua confiança contribuíram para que aquele período difícil fosse enfrentado com mais leveza. Até hoje guardo profunda gratidão por tudo o que ela fez por mim. E tenho esperança que um dia conseguirei retribuir de alguma forma tudo que ela me proporcionou.

Permaneci na creche por aproximadamente um ano. Durante esse período, continuava estudando diariamente para concursos públicos. Eu sabia que aquela fase era temporária e que precisava continuar investindo no meu futuro.

O esforço começou a gerar resultados. No ano de 2023, fui aprovada em diversos concursos públicos. Entre eles, a Guarda Metropolitana de Palmas, onde avancei por várias etapas do processo seletivo, incluindo teste físico e avaliação psicológica. Também obtive aprovação em outros certames, embora nem todos tenham resultado em convocação.

A conquista mais significativa daquele período foi a aprovação dentro do número de vagas para o cargo de Agente de Combate às Endemias (ACE). Pela primeira vez, assumi um cargo público efetivo.

Permaneci nessa função durante aproximadamente seis meses. Embora tenha sido uma experiência importante, um novo desafio estava prestes a surgir. Pouco tempo depois, fui aprovada no concurso da Secretaria Municipal de Educação de Palmas (SEMED), para atuar como professora de Educação Física. Aquele momento representou a realização de um sonho construído ao longo de muitos anos. Não foi uma vitória repentina. Foi o resultado de anos de persistência.

A Professora que Continua Sonhando

Assumir o cargo de Professora de Educação Física na rede municipal de ensino de Palmas representou a realização de um objetivo construído ao longo de muitos anos. Depois de inúmeras tentativas, reprovações, inseguranças, empregos temporários e horas de estudo, finalmente havia conquistado a tão sonhada estabilidade profissional. Entretanto, a aprovação no concurso não significou o fim dos desafios. Na verdade, foi apenas o início de uma nova etapa.

Meu primeiro ano na rede municipal foi marcado por adaptações, aprendizados e muitas incertezas. Como acontece com grande parte dos professores recém-ingressos no serviço público, fui lotada em unidades que possuíam necessidade de profissionais. Em determinado momento, minha carga horária precisou ser dividida entre duas instituições: a Escola Municipal Paulo Freire e o CMEI Pequeno Príncipe.

A experiência foi importante para meu crescimento profissional, mas também revelou algumas características sobre mim mesma e sobre a área em que realmente me identifico. Enquanto me sentia mais confortável trabalhando com alunos maiores, encontrava dificuldades para me adaptar à Educação Infantil.

Sempre admirei os profissionais que atuam com crianças pequenas. Reconheço a importância desse trabalho e a dedicação necessária para desempenhá-lo com excelência. Contudo, compreendi que esse não era o público com o qual eu mais me identificava profissionalmente.

No ano seguinte, passei a atuar na Escola Mestre Pacífico, experiência que tem sido extremamente positiva. Encontrei um ambiente acolhedor, colegas comprometidos e uma rotina com a qual me adaptei muito melhor. Atualmente, sinto-me mais realizada profissionalmente e mais segura em relação à minha atuação docente. Ainda assim, continuo acreditando que o aprendizado não termina quando conquistamos um cargo ou alcançamos determinada posição profissional.

A educação transformou minha vida e continua transformando.

Mesmo após a aprovação no concurso, permaneci estudando. Em 2025, ingressei em mais uma pós-graduação, desta vez na área de Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente, na Universidade Federal do Tocantins (UFT). Além disso, consegui uma aprovação que havia tentado alcançar nos anos anteriores: o ingresso no curso de Tecnologia em Análise e Desenvolvimento de Sistemas (TADS), pela Universidade Estadual do Tocantins (Unitins).

Essa conquista possui um significado especial. Durante dois anos consecutivos tentei ingressar no curso e não obtive êxito. Em uma das seleções, fiquei muito próxima da convocação, mas não cheguei a ser chamada. A frustração foi grande. Ainda assim, continuei tentando.

Quando finalmente fui aprovada, tive a confirmação de que a persistência continua sendo uma das maiores responsáveis pelas conquistas que alcancei ao longo da vida.

Atualmente, sigo conciliando trabalho, estudos e novos projetos. Continuo me preparando para concursos públicos e buscando oportunidades de crescimento profissional. Cultivo o desejo de ampliar meus conhecimentos na área da tecnologia. O ingresso no curso de TADS representa não apenas uma nova formação, mas a possibilidade de construir caminhos profissionais diferentes no futuro, integrando áreas que me despertam interesse e curiosidade.

Ao revisitar minha trajetória para escrever esta autobiografia, percebi que minha maior dificuldade nunca foi apenas a escassez material, mas a dificuldade de acreditar no meu próprio potencial. Muitas oportunidades que deixei passar foram consequência da insegurança, e reconhecer isso foi um dos maiores aprendizados deste trabalho.

Ainda tenho sonhos que não realizei. Ainda existem caminhos que desejo percorrer. Ainda existem desafios que pretendo enfrentar.

Mas hoje compreendo algo que levei muitos anos para aprender: não preciso estar pronta para começar. Não preciso ter certeza absoluta para tentar. Grande parte das conquistas mais importantes da minha vida aconteceu justamente quando decidi seguir em frente apesar do medo. E talvez essa seja a principal lição que minha trajetória me ensinou até aqui. A coragem não é a ausência da insegurança. A coragem é continuar caminhando mesmo quando ela está presente.

Ao concluir esta autobiografia, percebo que minha trajetória foi marcada por constantes transformações. A educação esteve presente em todos os momentos decisivos da minha vida, funcionando não apenas como instrumento de formação profissional, mas também como ferramenta de emancipação pessoal e social.

Atualmente, atuo como professora de Educação Física na rede municipal de ensino de Palmas e considero essa uma das maiores conquistas da minha trajetória. A estabilidade profissional conquistada por meio do serviço público representa a realização de um objetivo

construído ao longo de muitos anos de estudo, dedicação e persistência.

Entretanto, não considero minha formação concluída. Pelo contrário, compreendo que o aprendizado é um processo contínuo e permanente. Por essa razão, continuo investindo em minha qualificação acadêmica e profissional.

Apesar das dificuldades, estudar nunca foi uma obrigação para mim. Sempre foi um prazer e uma oportunidade de conhecer um mundo maior do que aquele em que eu vivia.

Entre meus objetivos futuros está a conclusão do curso de Tecnologia em Análise e Desenvolvimento de Sistemas (TADS), iniciado na Universidade Estadual do Tocantins (Unitins). A área da tecnologia desperta meu interesse por representar um campo em constante crescimento e inovação, além de oferecer novas possibilidades de atuação profissional.

Também pretendo ingressar em um programa de mestrado nos próximos anos. Durante minha graduação e pós-graduações, deixei passar oportunidades importantes por insegurança e imaturidade. Hoje, com mais experiência e maturidade, reconheço a importância da formação continuada e da produção científica para meu crescimento pessoal e profissional.

Minha intenção é desenvolver pesquisas relacionadas à educação, à inclusão social e às trajetórias de estudantes oriundos de contextos de vulnerabilidade social. Acredito que minha própria história demonstra o potencial transformador da educação pública quando existem oportunidades de acesso, permanência e apoio aos estudantes.

Hoje, como professora, compreendo que cada estudante pode estar vivendo uma realidade semelhante àquela que um dia vivi. Essa consciência influencia minha prática docente e fortalece meu compromisso com uma educação acolhedora e transformadora

No âmbito profissional, pretendo continuar buscando aperfeiçoamento constante, contribuindo para a formação integral dos alunos e desenvolvendo práticas pedagógicas cada vez mais qualificadas. Além disso, mantenho o objetivo de participar de novos concursos públicos e ampliar minhas possibilidades de atuação tanto na educação quanto na área tecnológica.

Por fim, espero que minha trajetória sirva como exemplo de que as circunstâncias de origem não determinam o destino de uma pessoa. A caminhada nem sempre é fácil, e muitas vezes é marcada por dificuldades, dúvidas e recomeços. No entanto, aprendi que a persistência, aliada à educação, pode abrir caminhos antes considerados impossíveis.

Ao concluir este relato, percebo que minha história não é marcada apenas pelas dificuldades que enfrentei, mas principalmente pelas oportunidades que encontrei e pelas pessoas que acreditaram em mim quando eu mesma ainda não acreditava. A menina que cresceu em um assentamento sem energia elétrica jamais imaginaria que um dia estudaria em uma universidade federal, se tornaria especialista, professora concursada e continuaria sonhando com novos caminhos. Minha trajetória ainda está sendo escrita, mas hoje sigo com uma certeza que levei anos para construir: minhas origens fazem parte de quem sou, mas não determinam até onde posso chegar. Sigo adiante segura de que sou capaz de conquistar aquilo que me proponho a acreditar.

Àquela adolescente insegura: você sobreviverá aos dias mais sombrios da sua vida e se tornará uma mulher forte, autoconfiante e segura de si.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Ministério da Educação. Disponível em: <https://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. Acesso em: 20 jun. 2026.

BRASIL. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm. Acesso em: 20 jun. 2026.

BRASIL. Plano Nacional de Educação (PNE). Disponível em: <https://pne.mec.gov.br/>. Acesso em: 20 jun. 2026.

SCIELO BRASIL. Biblioteca eletrônica científica online. Disponível em: <https://www.scielo.br/>. Acesso em: 20 jun. 2026.

INSTITUTO BRASILEIRO DE INFORMAÇÃO EM CIÊNCIA E TECNOLOGIA (IBICT). Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações. Disponível em: <https://bdtd.ibict.br/>. Acesso em: 20 jun. 2026.

Capítulo 10

BEM-ESTAR DOCENTE NA EDUCAÇÃO BÁSICA: FATORES QUE INFLUENCIAM A SAÚDE, A SATISFAÇÃO PROFISSIONAL E A PERMANÊNCIA NA CARREIRA

Fabiane Mota da Silva Neves

RESUMO

O bem-estar docente tem se consolidado como uma temática relevante nas pesquisas educacionais em virtude das crescentes demandas impostas ao trabalho do professor e de seus impactos na saúde, na satisfação profissional e na permanência na carreira. Nesse contexto, este projeto de pesquisa tem como objetivo analisar os fatores que influenciam o bem-estar dos professores da Educação Básica, considerando suas implicações para a prática pedagógica e para a qualidade de vida profissional. A pesquisa parte do seguinte problema: como as condições de trabalho e as relações estabelecidas no ambiente escolar influenciam o bem-estar dos professores da Educação Básica? Para responder a essa questão, será desenvolvida uma pesquisa de abordagem qualitativa, com elementos quantitativos complementares, caracterizando-se como um estudo descritivo, exploratório e de campo. Os participantes serão professores da rede pública estadual de ensino do Tocantins, selecionados por adesão voluntária. A coleta de dados será realizada por meio de questionários estruturados, entrevistas semiestruturadas e registros em diário de campo. Os dados quantitativos serão tratados mediante estatística descritiva, enquanto os dados qualitativos serão analisados conforme a técnica de Análise de Conteúdo proposta por Bardin. Espera-se que os resultados contribuam para a compreensão dos fatores que favorecem ou comprometem o bem-estar docente, oferecendo subsídios para a elaboração de estratégias de valorização profissional, promoção da saúde mental e melhoria das condições de trabalho dos professores, fortalecendo políticas públicas e práticas institucionais voltadas à construção de ambientes escolares mais saudáveis e ao aprimoramento da qualidade da educação.

Palavras-chave: Bem-estar docente. Educação Básica. Saúde mental. Trabalho docente.

APRESENTAÇÃO GERAL

A educação básica desempenha um papel essencial na formação dos indivíduos e no desenvolvimento social, sendo o professor um dos principais agentes desse processo. Entretanto, as constantes transformações no contexto educacional, o aumento das demandas profissionais, a intensificação das atividades administrativas, a necessidade de adaptação às novas tecnologias e os desafios cotidianos da prática pedagógica têm impactado significativamente a saúde, a satisfação profissional e a permanência dos docentes na carreira.

Nesse cenário, o bem-estar docente emerge como um tema de grande relevância para a pesquisa educacional, por estar diretamente relacionado à qualidade do trabalho pedagógico, ao desempenho profissional e à promoção de ambientes escolares mais saudáveis. Compreender os fatores que favorecem ou comprometem o bem-estar dos professores torna-se fundamental para subsidiar ações de valorização profissional, prevenção do adoecimento e fortalecimento das políticas públicas voltadas à educação.

Este projeto de pesquisa, intitulado "Bem-Estar Docente na Educação Básica: fatores que influenciam a saúde, a satisfação profissional e a permanência na carreira", tem como objetivo analisar os fatores que influenciam o bem-estar dos professores da Educação Básica, considerando as condições de trabalho, as relações interpessoais, a saúde mental e a satisfação profissional. A investigação busca compreender como esses elementos repercutem na prática pedagógica e na permanência dos docentes na profissão.

A pesquisa será desenvolvida por meio de abordagem qualitativa, com elementos quantitativos complementares, utilizando questionários, entrevistas semiestruturadas e análise de conteúdo para compreender as experiências e percepções dos professores da rede pública estadual de ensino.

Espera-se que os resultados obtidos contribuam para o avanço das discussões científicas sobre o trabalho docente, oferecendo subsídios para gestores educacionais, formuladores de políticas públicas e instituições de ensino na construção de estratégias voltadas à promoção do bem-estar, da saúde e da valorização profissional dos professores. Dessa forma, pretende-se fortalecer ações que favoreçam ambientes escolares mais acolhedores, colaborativos e comprometidos com a qualidade da educação e com a permanência dos docentes na carreira.

Este trabalho contou com o auxílio de ferramentas de inteligência artificial para apoio à revisão linguística, organização textual e aprimoramento da redação. Todo o conteúdo foi revisado, validado e aprovado pela autora, que permanecem integralmente responsáveis pelas informações, análises e conclusões apresentadas.

Histórico Pessoal e Familiar

Eu, Fabiane Mota da Silva Neves, apresento este Memorial Descritivo com o objetivo de relatar minha trajetória pessoal, acadêmica e profissional, destacando experiências, conquistas, desafios e perspectivas para o futuro.

Nasci em Araguaína, Estado do Tocantins, em 01 de novembro de 1978. Sou filha de Antônia Mota da Silva (in memoriam) e de pai não declarado. Minha infância foi marcada por desafios familiares significativos, tendo sido criada por minha avó materna, Dona Eva Mota da Silva, que assumiu um papel fundamental em minha formação e desenvolvimento.

Cresci em um contexto de grande vulnerabilidade social e econômica, em uma família com recursos financeiros limitados e marcada por conflitos familiares e pela presença de vícios. Apesar das dificuldades enfrentadas, esse ambiente contribuiu para o fortalecimento de valores como resiliência, perseverança e determinação, características que me acompanharam ao longo da vida e que foram essenciais para a superação dos obstáculos.

Trajetória Escolar

Iniciei minha trajetória escolar no Colégio Estadual Rui Barbosa, localizado no Bairro JK, em Araguaína-TO. Não fui alfabetizada na idade considerada adequada, pois ingressei na escola apenas aos 8 anos de idade. Esse atraso ocorreu porque eu não possuía certidão de nascimento. Com muita luta e determinação, minha avó, a quem considero e chamo de mãe, conseguiu registrar a mim e aos meus irmãos no mesmo dia, na cidade de Ananás-TO, localizada na região do Bico do Papagaio. Minha avó contou com o apoio do diretor do Colégio Rui Barbosa, senhor Raimundo, para garantir meu acesso à educação.

O início da minha vida escolar foi marcado por muitas dificuldades. Além de começar os estudos tardiamente, fui reprovada na primeira e na terceira séries do Ensino Fundamental. Para mim e para meus irmãos, estudar exigia enfrentar desafios que hoje parecem inimagináveis. Todos os dias precisávamos atravessar a BR-153 para chegar à escola. Íamos sozinhos, ainda crianças, caminhando entre brincadeiras, conversas e, às vezes, pequenas brigas de irmãos, vivendo uma infância marcada pela liberdade e pela simplicidade. As condições financeiras da família eram bastante limitadas, e durante muitos anos nossa mochila escolar foi um simples saco de arroz adaptado para carregar os materiais.

Apesar das dificuldades, guardo lembranças de gestos e políticas públicas que fizeram diferença em minha vida. Sou grata ao então governador Siqueira Campos (in memoriam), que possibilitou a distribuição de uniformes e materiais escolares para os estudantes da rede pública. A merenda escolar também era de excelente qualidade e tinha grande importância para mim e meus irmãos, representando não apenas uma refeição, mas um incentivo para permanecermos na escola e continuarmos sonhando com um futuro melhor. Mesmo diante de tantos obstáculos, segui firme em minha caminhada e consegui concluir o Ensino Fundamental em 1996.

Em seguida, iniciei o Ensino Médio, mas precisei interromper os estudos ao me tornar mãe solo aos 16 anos. Naquele momento, não consegui conciliar as responsabilidades da maternidade, do trabalho e da vida escolar. Após um longo período afastada da escola, retomei meus estudos e concluí o Ensino Médio em 2006, no Centro de Ensino Médio José Alves de Assis, em Paraíso do Tocantins-TO.

A partir desse momento, passei a compreender a educação como um instrumento de transformação pessoal e profissional. Em 2011, concluí minha primeira graduação, em Letras, pela Universidade Estadual do Tocantins. Em 2014, realizei uma complementação pedagógica em Pedagogia pela Faculdade FAIARA e, no mesmo ano, concluí a Especialização em Gestão Escolar: Orientação e Supervisão Educacional.

Dando continuidade à minha formação, concluí, em 2018, a graduação em Administração Pública pela Universidade Federal do Tocantins. Mais recentemente, em 2025, concluí a Pós-Graduação em Neurociência, Comunicação e Desenvolvimento Humano pela Faculdade Centro de Mediadores.

Atualmente, continuo investindo em minha formação acadêmica. Estou cursando a Pós-Graduação em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente, ofertada pela CEPELS, em parceria com a UFT, e a disciplina especial de mestrado Teorias da Educação, na Universidade Federal do Tocantins.

Minha trajetória educacional demonstra que o acesso ao conhecimento pode transformar vidas. O estudo abriu portas, ampliou horizontes e me proporcionou experiências que jamais imaginei vivenciar. Entretanto, quanto mais aprendo, mais percebo o quanto ainda há para aprender. Carrego comigo as marcas das lacunas deixadas pelas dificuldades enfrentadas ao longo da minha formação escolar, mas busco constantemente superar esses desafios por meio do estudo, da dedicação e da busca permanente pelo conhecimento. Minha história é a prova de que a educação tem o poder de

ressignificar trajetórias, romper ciclos de exclusão e criar possibilidades de vida.

Experiência Profissional

Em 2005, a Prefeitura Municipal de Paraíso do Tocantins lançou um concurso público para a área da Educação. Na ocasião, inscrevi-me para o cargo de merendeira, pois era a função que melhor se adequava à minha formação naquele momento, uma vez que o requisito exigido era o Ensino Fundamental completo, que era a escolaridade que eu possuía. Realizei o concurso e fui aprovada em primeiro lugar. Tomei posse com muito orgulho e iniciei minha trajetória na Escola Municipal Bernardo Sayão, localizada na zona rural de Paraíso do Tocantins.

Ao longo dos anos, continuei investindo em minha formação acadêmica. À medida que avançava nos estudos, novas oportunidades profissionais surgiam. Permaneci na função de merendeira por cerca de dois anos e, posteriormente, exerci diversas funções dentro da área educacional, entre elas: Coordenadora de Apoio Escolar, professora da Educação de Jovens e Adultos (EJA), Secretária Escolar, Coordenadora Financeira e, por fim, Gestora Escolar.

Foi uma trajetória marcada por desafios, aprendizado e muitas conquistas. Mais do que crescer profissionalmente, tive a satisfação de servir de exemplo para outras mulheres, demonstrando que a educação pode transformar vidas e abrir caminhos antes inimagináveis.

Permaneci na Escola Municipal Bernardo Sayão por dezoito anos e meio. Em seguida, solicitei exoneração para assumir um novo desafio profissional, após aprovação em concurso da Educação Estadual. Desde 22 de janeiro de 2024 até a presente data, exerço a função de Orientadora Educacional no Instituto Presbiteriano Vale do Tocantins, uma escola confessional que tem me proporcionado vivenciar novas experiências e ampliar ainda mais meus conhecimentos profissionais.

Minha trajetória formal na educação soma mais de 21 anos de contribuição previdenciária e de dedicação ao serviço educacional.

Contudo, minha história de trabalho começou muito antes disso. Desde a infância, aprendi o valor do trabalho e da responsabilidade. Aos nove anos de idade, tive meu primeiro trabalho informal, auxiliando nos cuidados de uma mulher no período pós-parto, realizando atividades como lavar e passar as roupas do bebê. Posteriormente, trabalhei como empregada doméstica e, durante a noite, também atuava em um pit dog para complementar a renda.

Mais tarde, ao constituir minha família e assumir os cuidados com minhas filhas e com o lar, busquei diferentes formas de contribuir para o sustento da casa. Produzia tapetes de barbante artesanalmente, que eram revendidos em um supermercado da cidade de Gurupi. Ainda na infância, também vendia “dindin”, o tradicional geladinho, aprendendo desde cedo a importância do esforço e da perseverança.

Olho para minha história com gratidão e orgulho. Sou exemplo de uma pessoa que aprendeu a se reinventar diante das dificuldades e a aproveitar as oportunidades que surgiram em cada etapa da vida. Cada desafio enfrentado me permitiu adquirir novos conhecimentos, desenvolver diferentes habilidades e fortalecer minha determinação.

Sou profundamente grata a Deus por cada aprendizado, por cada conquista e por todas as pessoas que fizeram parte dessa caminhada. Minha trajetória demonstra que, com trabalho, dedicação, fé e educação, é possível transformar sonhos em realidade e construir uma história de superação e crescimento contínuo.

Conquistas e Desafios

Ao longo da minha vida, enfrentei diversos desafios que contribuíram significativamente para meu amadurecimento pessoal e profissional. Entre minhas principais conquistas acadêmicas, destaco a conclusão de três graduações, a obtenção de duas especializações, estando prestes a concluir a terceira, além de cursar uma disciplina como aluna especial no Mestrado em Educação.

No âmbito profissional, uma das realizações que mais me enche de orgulho foi a aprovação em dois concursos públicos no ano de 2023, conquistando vagas de nível superior tanto em um concurso estadual quanto em um municipal. Essas aprovações representaram o reconhecimento de anos de dedicação aos estudos e ao aperfeiçoamento profissional.

Em relação às conquistas pessoais, sinto-me profundamente realizada ao ver minhas duas filhas criadas, formadas e seguindo seus próprios caminhos com sucesso. Ambas são graduadas, e minha primogênita já concluiu o mestrado, o que representa uma grande satisfação para mim como mãe.

Entretanto, a experiência que mais transformou minha vida e fez meu coração transbordar de alegria foi o nascimento da minha neta, Emanuelle. Sua chegada trouxe uma nova luz à minha vida, renovando sentimentos de amor, esperança e felicidade.

Todas essas experiências fortaleceram minha capacidade de adaptação, perseverança e comprometimento com meus objetivos, ensinando-me que, com dedicação e determinação, é possível superar desafios e alcançar grandes realizações.

Pretendo continuar investindo em minha formação acadêmica e profissional, buscando novas oportunidades de aprendizado e crescimento. Meu objetivo é contribuir positivamente para a sociedade por meio do meu trabalho e das minhas ações, sempre pautadas pela ética e responsabilidade.

Considerações Finais

Este memorial reflete parte da minha trajetória de vida, evidenciando experiências que contribuíram para minha formação pessoal, acadêmica e profissional. Reafirmo meu compromisso com o desenvolvimento contínuo e com a busca por novos conhecimentos e desafios.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Lucianne Oliveira Monteiro; LOURENÇO, Lucivania Rodrigues; NUNES, Simone Pelaes Maciel; SANTOS, Francisca Medeiros dos. Saúde mental e adoecimento docente: os impactos do trabalho precarizado sobre o bem-estar dos professores da Educação Básica. *Revista Tópicos*, v. 5, n. especial, 2026. DOI: 10.70773/revistatopicos/778211509.

BARDIN, Laurence. *Método. Análise de Conteúdo* (Tradução de: Luís Antero Reto e Augusto Pinheiro), v. 20, 2016.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. *Diário Oficial da União*: Brasília, DF, 24 maio 2016. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/atos-normativos/resolucoes/2016/resolucao-no-510.pdf/view>. Acesso em: 26 jun. 2026.

FRANCO, Andréa F.; MURGO, Camila S.; COSTA FILHO, José O. Bem-estar docente: uma revisão da literatura. *Revista Psicologia: Organizações & Trabalho*, v. 22, n. 4, p. 2194-2202, 2022.

G1 TOCANTINS. Saúde dos professores: mais de 1,7 mil profissionais da rede estadual se afastaram por adoecimento mental em 2025. G1, 25 out. 2025. Disponível em: <https://g1.globo.com/to/tocantins/noticia/2025/10/25/saude-dos-professores-mais-de-17-mil-profissionais-da-rede-estadual-se-afastaram-por-adoecimento-mental-em-2025.ghtml>. Acesso em: 26 jun. 2026.

MACHADO, Laeda Bezerra; ARAÚJO, Camila Afonso Ferreira de. Sinais de bem-estar docente em práticas de professores de Educação Básica. *Revista Educar Mais*, v. 5, n. 5, p. 1363-1375, 2021. DOI: 10.15536/reducarmais.5.2021.2626.

MATTOS, Rosa Carine Menezes de; TIMM, Jordana Wruck. Interfaces entre a formação de professores e o bem/mal-estar na docência na Educação Básica. *Temas em Educação e Saúde*, Araraquara, v. 17, e021014, 2021. DOI: 10.26673/tes.v17i00.15196.

MATTOS, Rosa Carine Menezes de; TIMM, Jordana Wruck. Necessidades psicológicas básicas e o bem-estar na docência na Educação Básica. *ETD – Educação Temática Digital*, Campinas, v. 25, e023038, 2023. DOI: 10.20396/etd.v25i00.8666878.

TATSCH, Sabrina; LUCAS, João Ignacio Pires. Promoção do bem-estar do docente da Educação Básica. *Revista Latino-Americana de Saúde (rLAS®)*, v. 5, n. 4, edição especial, p. 38-46, 2023.

ZACHARIAS, Jamile; MENDES, Aline Rocha; LETTNIN, Carla; DOHMS, Karina Pacheco; MOSQUERA, Juan José Mouriño; STOBÄUS, Claus Dieter. Saúde e educação: do mal-estar ao bem-estar docente. *Revista Educação por Escrito*, Porto Alegre, v. 2, n. 1, p. 16-30, 2011.

Capítulo 11

TERRITÓRIO ESCOLAR, SAÚDE E BEM-ESTAR DOCENTE NA EDUCAÇÃO INFANTIL DE PALMAS (TO)

Fernanda dos Santos da Silva

RESUMO

Este trabalho é composto por um memorial acadêmico e um pré-projeto de pesquisa, elaborados como requisito parcial para conclusão da especialização em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente, da Universidade Federal do Tocantins. O memorial acadêmico narra a trajetória pessoal, acadêmica e profissional da autora, evidenciando as experiências formativas que contribuíram para a construção de sua identidade docente como educadora, pedagoga e supervisora pedagógica da rede municipal de Palmas (TO). A narrativa contempla desde a infância marcada por perdas e resiliência até a atuação profissional na educação infantil e na supervisão pedagógica, passando por uma formação acadêmica plural que inclui especializações em Gestão Ambiental, Educação Especial, Psicopedagogia, coordenação pedagógica e a presente pós-graduação. O pré-projeto de pesquisa tem como tema: Território Escolar, Saúde e Bem-Estar Docente na Educação Infantil de Palmas (TO). A investigação parte da perspectiva geográfica para compreender a escola como território socialmente produzido, analisando como as condições físicas, organizacionais e relacionais dos espaços escolares influenciam a saúde e o bem-estar dos professores da educação infantil. O estudo adotará abordagem qualitativa, de caráter exploratório e descritivo, com coleta de dados por meio de questionários, entrevistas semiestruturadas e observações. O referencial teórico articula contribuições de Milton Santos, Raffestin, Haesbaert, Tuan, Abrão e Jesus, entre outros autores que discutem espaço, território, saúde e bem-estar docente.

Palavras-chave: Bem-estar docente. Território escolar. Educação Infantil. Saúde docente.

MEMORIAL

Meu nome é Fernanda dos Santos da Silva, nascida em Xinguara, no estado do Pará, em 24 de agosto de 1984. Minha trajetória de vida foi construída entre diferentes territórios, experiências, desafios e

aprendizagens que contribuíram para a constituição da mulher, educadora, supervisora pedagógica e pesquisadora que sou hoje. Ao longo dos anos, percorri caminhos marcados por perdas, reconstruções, formação acadêmica contínua e atuação profissional comprometida com a educação.

Este memorial tem como objetivo apresentar minha trajetória pessoal, acadêmica e profissional, evidenciando os processos formativos que contribuíram para a construção da minha identidade docente e para minha inserção no campo da pesquisa em Geografia. Ao revisitar minha história, procuro compreender como as experiências vividas influenciaram minhas escolhas, minhas concepções de educação e meu interesse pelas relações entre espaço, aprendizagem e formação humana.

Narrar a própria trajetória é também um exercício de reflexão. Conforme destaca Bruner (2001), as narrativas permitem que os sujeitos atribuam sentido às suas experiências e organizem sua compreensão sobre si mesmos e sobre o mundo. Assim, escrever este memorial representa não apenas recordar acontecimentos, mas reinterpretar percursos e compreender como cada etapa contribuiu para a construção da minha identidade pessoal e profissional.

Infância: afeto, perda e resiliência

Minhas primeiras lembranças são atravessadas pelo afeto e pela convivência familiar. Cresci ao lado de meu pai, Eneias Francisco da Silva, e de minha irmã, Leidevane dos Santos. Nossa família era pequena, composta apenas por nós três, mas sustentada por fortes vínculos afetivos. Meu pai exerceu simultaneamente os papéis de pai e mãe, proporcionando uma infância marcada pelo cuidado, pela proteção e pelo amor.

A relação com minha irmã ocupava lugar central em minha vida. É impossível falar da minha infância sem mencioná-la. Éramos inseparáveis. Compartilhávamos brincadeiras, sonhos e descobertas. Entre as memórias mais marcantes estão as brincadeiras de

“escolinha”, nas quais ela assumia o papel de professora e eu, de aluna. Hoje compreendo que aquelas experiências lúdicas representaram minhas primeiras aproximações com o universo educativo. De certa forma, foi ali que nasceram os primeiros vínculos com o ensinar e o aprender.

Quando eu tinha apenas oito anos de idade, vivenciei um dos acontecimentos mais difíceis da minha vida: a perda do meu pai. Sua morte interrompeu abruptamente a estabilidade emocional que sustentava minha infância. Pouco tempo depois, também perdi minha avó paterna, que havia assumido nossa criação após a morte dele. Como consequência, eu e minha irmã fomos separadas entre familiares distintos.

Essas experiências deixaram marcas profundas. Entretanto, também contribuíram para o desenvolvimento da minha capacidade de enfrentar adversidades. Cyrulnik (2004) denomina esse processo de resiliência, compreendendo-o como a capacidade humana de reconstruir sentidos e projetos de vida diante de situações traumáticas. Ao olhar para minha trajetória, percebo que as perdas não definiram quem me tornei, elas me ensinaram a seguir em frente, reconstruindo caminhos e encontrando novas possibilidades de existência.

Além da resiliência, essas experiências despertaram em mim uma sensibilidade especial para compreender o sofrimento, a vulnerabilidade e a importância do acolhimento. Talvez por isso eu tenha encontrado na educação um espaço de pertencimento e de construção de vínculos humanos significativos.

Formação acadêmica: construindo caminhos de aprendizagem

Minha trajetória acadêmica foi marcada pela busca constante por conhecimento e pela compreensão de que a formação profissional é um processo permanente. Inicialmente, concluí o curso superior de Tecnologia em Gestão Agroindustrial. Durante essa formação, desenvolvi interesse pelas questões ambientais, territoriais e pelas políticas públicas relacionadas à sustentabilidade.

Esse interesse foi aprofundado na especialização em Gestão e Planejamento Ambiental, quando realizei estudos sobre a gestão de resíduos sólidos no município de Pedro Afonso-TO. Essa experiência permitiu compreender a importância do planejamento e da gestão dos espaços, despertando reflexões que, anos mais tarde, contribuíram para minha aproximação com a Geografia.

Posteriormente, movida pelo desejo de atuar diretamente na área educacional, ingressei no curso de Pedagogia. Essa escolha representou uma mudança significativa em minha trajetória profissional, mas não uma ruptura. Pelo contrário, foi a continuidade de um interesse que já se manifestava desde a infância, nas brincadeiras com minha irmã e nas experiências de ensino vivenciadas ao longo da vida.

Conforme afirma Nóvoa (2000), a formação docente não se limita à aquisição de conhecimentos acadêmicos, mas resulta da articulação entre histórias de vida, experiências profissionais e percursos formativos. Ao revisitar minha trajetória, percebo que minha formação foi construída justamente na intersecção entre esses diferentes espaços de aprendizagem.

Ao longo dos anos, ampliei meus estudos por meio de especializações em Educação Especial na Perspectiva da Educação Inclusiva, Psicopedagogia Clínica e Institucional, Coordenação Pedagógica e Supervisão Escolar e Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente. Cada uma dessas formações contribuiu para ampliar minha compreensão sobre os processos educativos e sobre a complexidade do trabalho pedagógico.

Mais do que acumular certificados, essas experiências permitiram construir uma visão interdisciplinar da educação, compreendendo que ensinar envolve dimensões cognitivas, afetivas, sociais e culturais que se articulam continuamente no cotidiano escolar.

Trajetoária profissional: ensinar para transformar

Minha experiência profissional iniciou-se muito antes de meu ingresso formal na educação escolar. Em 2006, participei da criação da Autoescola Educar, em Pedro Afonso, onde atuei durante muitos anos como instrutora de trânsito teórica e prática. Nesse contexto, desenvolvi atividades de formação de jovens e adultos, ministrando conteúdos relacionados à legislação de trânsito, direção defensiva, cidadania, primeiros socorros e meio ambiente.

Embora atuasse fora do espaço escolar, minha função era essencialmente educativa. Ali aprendi que ensinar significa muito mais do que transmitir informações. Significa acompanhar processos, compreender ritmos de aprendizagem, incentivar a autonomia e desenvolver responsabilidade social.

Freire (2021), afirma que ensinar exige respeito aos saberes dos educandos e compromisso ético com sua formação. Essa compreensão esteve presente em minha prática mesmo antes de eu me reconhecer como professora. A experiência na formação de condutores permitiu desenvolver competências pedagógicas que posteriormente se mostraram fundamentais para minha atuação na educação básica.

Docência na Educação Infantil: aprender com as infâncias

Meu ingresso na Educação Infantil representou um reencontro com dimensões profundas da minha própria história. Ao assumir uma sala de aula com crianças pequenas, compreendi que a docência nessa etapa da educação exige muito mais do que domínio de conteúdo ou metodologias. Exige sensibilidade, escuta, observação e disponibilidade para compreender as múltiplas linguagens da infância.

Nos primeiros meses de atuação, enfrentei desafios relacionados à adaptação às especificidades da Educação Infantil. A rotina de cuidados, as demandas emocionais das crianças e a necessidade de construir vínculos afetivos consistentes exigiram aprendizagens constantes. Aos poucos, compreendi que educar crianças pequenas significa reconhecer que o desenvolvimento infantil acontece nas

interações, nas brincadeiras, nas experiências corporais e nas descobertas cotidianas.

Conforme afirmam as Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Infantil (Brasil, 2010), educar e cuidar constituem ações indissociáveis. Essa compreensão transformou minha prática pedagógica e ampliou minha percepção sobre o papel da escola na formação integral das crianças.

Ao acompanhar o desenvolvimento infantil, passei a compreender a importância dos registros pedagógicos, da observação sensível e da documentação das aprendizagens. Cada desenho, cada fala, cada brincadeira passou a revelar modos singulares de compreender o mundo. Como destaca Rinaldi (2012), a criança possui “cem linguagens”, e cabe ao educador desenvolver a capacidade de escutá-las.

Essa experiência fortaleceu minha convicção de que a Educação Infantil é uma etapa fundamental para a construção da identidade, da autonomia e das primeiras formas de leitura do mundo. Foi nesse contexto que meu compromisso com a educação pública se consolidou de maneira definitiva.

Atuação como Supervisora Pedagógica: a formação que acontece no cotidiano

Minha aprovação no concurso público da Secretaria Municipal de Educação de Palmas representou uma conquista importante em minha trajetória profissional. Atuando como Supervisora Pedagógica, passei a olhar para a educação a partir de uma perspectiva ampliada, que envolve não apenas a aprendizagem das crianças, mas também os processos de formação docente, planejamento pedagógico e gestão educacional.

A supervisão pedagógica exige a construção permanente de espaços de diálogo, reflexão e acompanhamento das práticas educativas. Nessa função, compreendi que o trabalho pedagógico não

se resume ao que acontece dentro da sala de aula, mas envolve uma rede de relações que inclui professores, gestores, famílias e estudantes.

Conforme destaca Libâneo (2015), a gestão pedagógica deve favorecer processos coletivos de construção do conhecimento e de desenvolvimento profissional docente. Nesse sentido, procuro compreender a supervisão não como uma prática fiscalizadora, mas como uma ação formativa voltada ao fortalecimento do trabalho pedagógico.

Ao acompanhar planejamentos, observações de sala e processos de avaliação, percebo que os desafios da educação contemporânea exigem formação continuada permanente. Essas observações despertaram inquietações que posteriormente contribuíram para a definição dos meus interesses de pesquisa.

A construção da pesquisadora: da prática à investigação

Ao longo da minha trajetória, a prática profissional sempre esteve acompanhada pelo desejo de compreender melhor os fenômenos educacionais. Esse movimento de questionamento constante contribuiu para a construção gradual da minha identidade como pesquisadora.

Minha aproximação inicial com a pesquisa ocorreu ainda durante a graduação em Gestão Agroindustrial, quando desenvolvi estudos relacionados à gestão dos resíduos sólidos no município de Pedro Afonso. Posteriormente, na Pedagogia, aprofundei discussões relacionadas à inclusão escolar de estudantes com Síndrome de Down.

Essas experiências permitiram compreender que a pesquisa não é um exercício distante da realidade, mas uma ferramenta fundamental para interpretar problemas concretos e construir possibilidades de intervenção. Conforme afirma Demo (2011), pesquisar significa questionar a realidade para compreendê-la e transformá-la.

Nos últimos anos, minha participação em produções acadêmicas, publicações de artigos científicos e capítulo de livro ampliou minha

inserção no universo da pesquisa. Compreendo hoje que a docência e a pesquisa constituem atividades inseparáveis. Como destaca Freire (2021), não existe ensino sem pesquisa, assim como não existe pesquisa sem ensino.

O encontro com a Geografia: espaço, território e educação

Meu interesse pelo Programa de Pós-Graduação em Geografia da Universidade Federal do Tocantins representa a convergência de diferentes experiências acadêmicas e profissionais construídas ao longo da minha trajetória. Embora minha formação inicial tenha sido marcada pelos estudos em Gestão Agroindustrial, Gestão Ambiental e, posteriormente, pela Pedagogia, sempre mantive interesse pelas relações entre sociedade, ambiente e organização dos espaços.

Ao ingressar na Educação Infantil e, posteriormente, assumir a função de Supervisora Pedagógica, meu olhar sobre o espaço ganhou novos significados. Passei a perceber que a escola não é apenas um local destinado ao ensino e à aprendizagem, mas um espaço de convivência, produção de vínculos, construção de identidades e desenvolvimento humano.

A experiência de acompanhar professores da Educação Infantil despertou reflexões sobre aspectos que muitas vezes permanecem invisíveis no debate educacional. Questões relacionadas ao cansaço físico, à sobrecarga emocional, às condições de trabalho e à qualidade das relações interpessoais passaram a fazer parte das minhas inquietações profissionais.

Foi nesse processo que encontrei na Geografia importantes referenciais teóricos para compreender a escola como território. Segundo Raffestin (1993), o território é construído pelas relações estabelecidas entre os sujeitos e os espaços que ocupam. Da mesma forma, Haesbaert (2021) destaca que os territórios envolvem dimensões materiais e simbólicas, produzindo sentimentos de pertencimento, identidade e reconhecimento. Aplicados ao contexto educacional, esses conceitos permitem compreender a escola como um território

vivido, marcado por relações de cooperação, conflitos, afetos e experiências que influenciam diretamente a vida dos profissionais da educação.

As contribuições de Milton Santos (2008) também ampliaram minha compreensão sobre o espaço escolar. Para o autor, o Espaço Geográfico é o resultado das relações sociais que nele se desenvolvem. Essa perspectiva possibilita analisar de maneira mais ampla as condições que favorecem ou dificultam o bem-estar dos professores em seu cotidiano profissional.

Nesse percurso, a Geografia passou a representar para mim não apenas um campo científico voltado à análise do espaço, mas uma importante ferramenta para compreender os desafios contemporâneos da educação. Essa percepção constitui a base das reflexões que orientam meu interesse investigativo sobre as relações entre território escolar, saúde e bem-estar docente na Educação Infantil em Palmas (TO), temática que também dialoga diretamente com minha formação na especialização em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente.

Reflexão Final: a jornada que continua

Ao revisitar minha trajetória, percebo que minha história foi construída por múltiplas experiências de aprendizagem. As perdas vividas na infância ensinaram-me sobre resiliência. Os desafios profissionais ensinaram-me sobre responsabilidade. A docência ensinou-me sobre escuta, cuidado e compromisso com o outro. A pesquisa ensinou-me a questionar, investigar e buscar novos sentidos para a realidade.

Conforme Nóvoa (2000), a identidade profissional é construída ao longo da vida, por meio da articulação entre experiências pessoais e percursos formativos. Nesse sentido, reconheço que minha trajetória não pode ser compreendida apenas pelos títulos obtidos ou pelos cargos ocupados, mas principalmente pelas experiências que contribuíram para minha formação humana.

Visão de Futuro

Ao olhar para o futuro, vejo a continuidade de um percurso que permanece em construção. O ingresso no mestrado representa não um ponto de chegada, mas uma nova etapa de formação e desenvolvimento intelectual.

Pretendo consolidar minha atuação como pesquisadora no campo da Geografia Escolar, contribuindo para a produção de conhecimentos que dialoguem com os desafios enfrentados pelas escolas públicas brasileiras. Tenho interesse em aprofundar estudos relacionados ao raciocínio geográfico, à alfabetização cartográfica, à cartografia social e à formação de professores.

Mais do que acumular conhecimentos, espero continuar aprendendo com as pessoas, os territórios e as experiências que cruzam meu caminho. Afinal, como nos ensina Paulo Freire (2021), somos seres inacabados, permanentemente em processo de formação. É nessa condição de aprendiz permanente que sigo construindo minha caminhada acadêmica, profissional e humana.

REFERÊNCIAS

- ABRÃO, Ruhena Kelber et al. O lazer e saúde como elemento influenciador do processo de ensinagem de docentes. *Humanidades & Inovação*, Palmas, v. 9, n. 14, 2022. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/6103>. Acesso em: 17 jun. 2026.
- ALMEIDA, Rosângela Doin de. *Do desenho ao mapa: iniciação cartográfica na escola*. 5. ed. São Paulo: Contexto, 2010.
- BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2016.
- BRASIL. Ministério da Educação. *Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Infantil*. Brasília: MEC/SEB, 2010.
- BRUNER, Jerome. *A cultura da educação*. Porto Alegre: Artmed, 2001.
- CALLAI, Helena Copetti. Aprendendo a ler o mundo: a Geografia nos anos iniciais do Ensino Fundamental. *Cadernos Cedes*, Campinas, v. 25, n. 66, p. 227-247, maio/ago. 2005.

CAVALCANTI, Lana de Souza. Pensar pela Geografia: ensino e relevância social. Goiânia: C&A Alfa Comunicação, 2019.

CYRULNIK, Boris. Os patinhos feios. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

DEMO, Pedro. Pesquisa: princípio científico e educativo. 14. ed. São Paulo: Cortez, 2011.

HAESBAERT, Rogério. O mito da desterritorialização: do fim dos territórios à multiterritorialidade. 11. ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2021.

JESUS, Saul Neves de. Professor sem stress: realização profissional e bem-estar docente. Porto: Porto Editora, 2007.

KRAMER, Sonia. A infância e sua singularidade. In: BEAUCHAMP, Jeanete; PAGEL, Sandra Denise; NASCIMENTO, Aricélia Ribeiro do (org.). Ensino Fundamental de nove anos: orientações para a inclusão da criança de seis anos de idade. Brasília: MEC, 2007.

LIBÂNEO, José Carlos. Organização e gestão da escola: teoria e prática. 6. ed. Goiânia: Alternativa, 2015.

NÓVOA, António. Os professores e a sua formação. Lisboa: Dom Quixote, 2000.

RAFFESTIN, Claude. Por uma geografia do poder. São Paulo: Ática, 1993.

RINALDI, Carla. Diálogos com Reggio Emilia: escutar, investigar e aprender. São Paulo: Paz e Terra, 2012.

SANTOS, Milton. A natureza do espaço: técnica e tempo, razão e emoção. 4. ed. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 2008.

TUAN, Yi-Fu. Espaço e lugar: a perspectiva da experiência. São Paulo: Difel, 1983.

Capítulo 12

TRAJETÓRIA DOCENTE, BEM-ESTAR E FORMAÇÃO PROFISSIONAL: UM MEMORIAL DESCRITIVO

Fernando Santos Soares

RESUMO

Este memorial descritivo apresenta reflexões sobre minha trajetória acadêmica e profissional na área da Educação Física, evidenciando experiências que contribuíram para a construção da minha identidade docente atual como professor efetivo da Rede Municipal de Palmas e para a compreensão da relação entre docência, bem-estar, saúde e qualidade de vida. A narrativa contempla vivências desde a formação inicial, marcada pelo ingresso no ensino superior e pelas experiências práticas, até a atuação profissional na Educação básica, o desenvolvimento de projetos educacionais e esportivos, a experiência na Educação Escolar Indígena e a atuação como Técnico de Desporto Escolar da Superintendência Regional de Educação de Paraíso do Tocantins. Ao revisitar essas experiências, busco compreender os desafios, aprendizagens e transformações que marcaram minha prática profissional, destacando a importância da formação continuada, da valorização da diversidade cultural e das políticas públicas voltadas à educação. O memorial também enfatiza a necessidade do cuidado de si como elemento fundamental para o exercício da docência, considerando que as demandas da profissão podem impactar significativamente a saúde física e emocional dos educadores e que atitudes prévias de autocuidado diminuem as chances de adoecimento. As reflexões apresentadas reforçam a compreensão de que o bem-estar docente está diretamente relacionado à qualidade das práticas pedagógicas, à construção de relações humanas significativas e ao equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Por fim, o trabalho evidencia que a trajetória docente constitui um processo permanente de aprendizagem, resignificação e desenvolvimento humano.

Palavras-chave: Bem-estar docente. Educação Física. Trajetória profissional.

INTRODUÇÃO

Me chamo Fernando Santos Soares, docente na Educação Física, tenho 36 anos de idade, professor na rede municipal de Palmas. Entendi em menos tempo que imaginei, que ser professor nessa área é utilizar o protagonismo, criticidade e autonomia, como ferramentas essenciais para o desenvolvimento integral de seres humanos. Este memorial descritivo nasce do desejo de narrar episódios que revelam como minha atuação se orienta por princípios que considero fundamentais: inclusão, respeito à diversidade, equidade e interdisciplinaridade e como esses valores moldaram minha identidade acadêmica e profissional em curso até hoje.

A atuação como professor em escolas públicas e área técnica administrativa de desporto escolar, possibilitou compreender o papel da escola e das políticas públicas, principalmente devido às transformações sofridas recentemente no cotidiano educacional, marcadas pelos desafios emocionais e necessidade de reinvenção pedagógica. Em meio a esse contexto, tornou-se evidente a importância de refletir sobre experiências vividas, permitindo ressignificar práticas, reconhecer aprendizagens e valorizar a dimensão humana da profissão docente, interligadas ao ambiente do professor como elementos centrais para a qualidade da educação.

O presente memorial descritivo tem como objetivo registrar, refletir e analisar experiências significativas vivenciadas ao longo da minha trajetória acadêmica e profissional, destacando os processos formativos que contribuíram para a construção da minha identidade docente. Ao revisitar memórias, desafios e aprendizagens, busco compreender como cada etapa percorrida influenciou minha maneira de ensinar, aprender e me relacionar com os estudantes, colegas e com a própria profissão.

Dessa forma, este trabalho ultrapassa a dimensão individual da narrativa de apenas um memorial e se constitui como um exercício de reflexão sobre a docência, a formação continuada e o cuidado integral como educador que escolheu fazer de sua carreira uma história

fascinante. Ao narrar minhas experiências, contribuo para a construção de uma memória que não é apenas pessoal, mas que se entrelaça com a história de tantos outros docentes que, como eu, enfrentam desafios, celebram conquistas e reinventam sua prática em busca de um ensino mais humano, sensível e significativo.

Os Memoriais de vida contribuem para a compreensão da identidade profissional, favorecendo processos de autoconhecimento, valorização da trajetória e produção de saberes experienciais. Ao escolher, o gênero memorial descritivo me aproximo da realidade vivida pelos outros colegas de profissão, conferindo voz às experiências que muitas vezes permanecem invisíveis e inaudíveis nos estudos tradicionais.

MEMORIAL DESCRITIVO

Minha trajetória na docência começou muito antes da atuação profissional. As experiências vividas durante a infância, quando a brincadeira de escolinha era apenas uma fantasia vivida no quintal de casa, representaram um período de descobertas e percepção de um futuro inimaginável. Algum tempo depois, o ingresso no ensino superior no ano de 2019 trouxe a realização de um sonho, mas também novas perspectivas sobre o papel da Educação Física na transformação social, ampliando minha compreensão acerca das responsabilidades inerentes ao exercício da profissão docente.

Durante a graduação, tive a oportunidade de participar de disciplinas teóricas e práticas que possibilitaram a aproximação entre os conhecimentos acadêmicos e a realidade escolar. Mas foi na disciplina de Educação Física para Grupos Especiais e Adaptada que encontrei o verdadeiro sentido da minha escolha. Ao desenvolver projetos e participar de ações direcionadas a público de idosos, pessoas com deficiência e comorbidades foi, sem dúvida, uma das experiências mais marcantes e transformadoras da minha vida. Nesse processo, teve um destaque também para práticas supervisionadas de estágio, pois permitiram o contato direto com diferentes contextos

educacionais, favorecendo a observação das dinâmicas escolares, das relações entre professores e estudantes e dos desafios enfrentados no cotidiano da escola.

Hoje ao refletir sobre esse período, compreendo que a formação docente vai muito além da aquisição de conhecimentos técnicos. Trata-se de um processo contínuo de construção pessoal e profissional, marcado por experiências que exigem sensibilidade, compromisso e capacidade de adaptação. Foi nesse momento que comecei a perceber a importância do cuidado consigo mesmo como condição essencial para o exercício da docência, uma vez que ensinar exige não apenas domínio de conteúdo, mas também equilíbrio emocional, disposição física e constante reflexão sobre a própria prática.

O início da minha atuação profissional representou uma importante fase de transição entre a formação acadêmica e a prática docente. Ao assumir minhas primeiras turmas, percebi que a realidade da escola apresentava desafios que extrapolavam aquilo que havia sido estudado durante a graduação. Questões relacionadas à diversidade dos estudantes, às condições de trabalho, à gestão do tempo e às demandas pedagógicas exigiram novas aprendizagens e constante adaptação.

Como professor de Educação Física na educação básica, não encontrei um espaço privilegiado para promover experiências melhores àqueles estudantes do 6º ao 8º ano, adaptei-me ao espaço disponível que a escola oferecia. Nos primeiros dez meses de trabalho, busquei desenvolver ações que ultrapassassem o modelo tradicional das aulas, visto que a escola não possuía uma quadra e nem material esportivo adequado, expandi minha criatividade, promovendo oportunidades de participação, inclusão e protagonismo estudantil. Esse período representou uma etapa fundamental da minha trajetória, pois possibilitou a aplicação dos conhecimentos adquiridos durante a formação acadêmica e o desenvolvimento de competências relacionadas à coordenação de projetos.

Entre as ações realizadas, destaco a implementação do projeto "Jogos e Brincadeiras da Cultura Popular", desenvolvido com estudantes dos anos iniciais do Ensino Fundamental II. A iniciativa teve como objetivo resgatar brincadeiras tradicionais presentes na cultura local e brasileira, promovendo a valorização da identidade cultural, o desenvolvimento motor e o fortalecimento das relações interpessoais. A participação ativa dos estudantes e o envolvimento da comunidade escolar evidenciaram o potencial da Educação Física como espaço de construção de saberes, memória e convivência.

Outro projeto de destaque foi o "Festival de Esportes e Jogos Adaptados", que integrou diferentes modalidades paraolímpicas e jogos e atividades voltadas para o respeito, cooperação, disciplina e trabalho em equipe das pessoas com deficiência. O projeto mobilizou estudantes, professores e famílias, fortalecendo o vínculo entre escola e comunidade. Além dos benefícios relacionados à prática esportiva, a experiência demonstrou como o esporte pode constituir uma importante ferramenta de formação humana, contribuindo para o desenvolvimento integral dos educandos.

Em razão das experiências exitosas desenvolvidas nesse período, recebi o convite para atuar apoio técnico na Educação Escolar Indígena, oportunidade que ampliou significativamente minha compreensão sobre diversidade cultural, interculturalidade e práticas educativas contextualizadas. O contato com os povos originários possibilitou novas aprendizagens, especialmente no que se refere ao respeito aos saberes tradicionais, às diferentes formas de organização social e às especificidades dos processos educativos presentes nesses territórios. Essa experiência contribuiu para ampliar minha visão sobre o papel social da escola e das práticas esportivas, reafirmando a importância do alinhamento pedagógico que valoriza a identidade, a inclusão e o respeito às diferenças. A Educação Indígena foi muito enriquecedora para mim, pois me permitiu ver a educação de uma forma mais ampla e abrangente.

Em decorrência do trabalho desenvolvido e das experiências acumuladas, recebi uma nova proposta para assumir a função de

técnico de desporto escolar. Essa nova etapa trouxe desafios ainda maiores, envolvendo o planejamento, acompanhamento e fortalecimento das políticas de esporte escolar em diferentes unidades de ensino jurisdicionados Superintendência Regional de Educação de Paraíso do Tocantins. A experiência permitiu ampliar minha atuação para além da sala de aula, contribuindo para a formação de estudantes e professores em escala regional e fortalecendo minha compreensão sobre a gestão educacional e o papel estratégico do esporte sendo desenvolvido na Escola. Nessa fase, minha rotina de trabalho se tornou bem extensa, com demandas inerentes da função como: Planejamento de Aulas de Treinamento, Ações de Prática Esportiva Interdisciplinar, Avaliações de Desempenho dos Professores, Orientação e Inclusão a participação dos estudantes em Programas Desportivos e Paradesportivos no âmbito, municipal, estadual e nacional.

APRESENTAÇÃO DE ASPECTOS DA FORMAÇÃO HUMANA, PROFISSIONAL E ATIVIDADES DE ENSINO

Minha formação profissional foi construída de maneira contínua, iniciando na graduação de bacharel em Educação Física e ampliando-se para a licenciatura. Por meio de capacitações, projetos e experiências em diferentes realidades educacionais, minha atuação na Educação Escolar Indígena e, posteriormente, como Técnico de Desporto Escolar da Superintendência Regional de Educação de Paraíso do Tocantins, marcou significativamente minha visão sobre a diversidade cultural e inclusiva, gestão educacional e políticas públicas de qualidade.

As atividades de pesquisa estiveram presentes principalmente durante e após a conclusão da minha primeira especialização em Educação Profissional e Tecnológica pelo Instituto Federal do Espírito Santo (IFES). Produção de trabalhos acadêmicos e as reflexões desenvolvidas durante a pós-graduação, permitiram aprofundar a compreensão sobre a perspectiva de relacionar as práticas corporais

da Educação Física às áreas técnica, científica e cultural, exemplos incluíam contextualizar a ergonomia, a biomecânica, e a saúde docente aos cursos técnicos profissionalizantes.

Essas experiências de formação continuada, aguçaram-me na busca por oportunidades que valorizasse minha trajetória profissional de forma autêntica e humana. Com intuito de fortalecer o vínculo junto à comunidade escolar, me tornei em breve especialista em bem-estar, saúde e lazer docente. O título será outorgado pelo Centro de Formação, Extensão, Inovação e Pesquisa em Educação, Lazer e Saúde da Universidade Federal do Tocantins (Cepels/UFT) um ponto de conexão grandiosa, que me aproxima ainda mais de valores como empatia, respeito às diferenças e compromisso com o desenvolvimento humano em todo seu processo.

REFLEXÃO DA TRAJETÓRIA PROFISSIONAL E ACADÊMICA

Ao revisitar esse percurso, percebo que cada oportunidade surgiu como resultado do compromisso e responsabilidade com a educação. Hoje lecionando em turmas de 1º e 2º ano do fundamental I e vejo como essas experiências contribuíram não apenas para meu crescimento profissional, mas também para a construção de uma identidade docente pautada na inovação, na valorização da diversidade e na crença de que a educação pode transformar realidades e ampliar horizontes. Mas também foi um momento que percebi, que as exigências da profissão ao longo do tempo, podem impactar significativamente a saúde física e emocional dos educadores.

O acúmulo de responsabilidades, os desafios presentes no contexto escolar tornam indispensável a adoção de práticas de cuidado de si, entendi que cuidar de mim mesmo não é um ato egoísta. Quando penso sobre minha carreira, vejo que o bem-estar é a capacidade de saber quais são meus limites, de pedir ajuda quando preciso e de dar valor às coisas que melhoram a qualidade da minha vida como ficar sozinho, fazer passeio em meio à natureza, escrever em

meu diário e isso não tem a ver com ser egoísta, mas sim como algo necessário para poder ensinar e viver de forma saudável e equilibrada. Essa ideia ficou ainda mais clara quando fiz a Pós-Graduação em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente, que me fez ver como o autocuidado é uma parte importante da formação de um professor.

REFLEXÃO FINAL: O CAMINHO DA JORNADA AO LONGO DA VIDA

Refletir sobre minha trajetória profissional e acadêmica é reconhecer que cada etapa foi marcada por aprendizados que transcendem o espaço da sala de aula. Foram encontros, projetos, pesquisas e práticas que me ensinaram que mesmo com tão pouco tempo de carreira, as exigências da profissão docente podem impactar significativamente a saúde física e emocional e nós educadores. O acúmulo de responsabilidades, a necessidade de atender diferentes demandas e os desafios presentes no contexto escolar tornam indispensável a adoção de práticas de cuidado de si.

Essa consciência me permitiu compreender que ensinar é também cuidar, e que minha saúde está diretamente ligada à qualidade do ensino que eu ofereço. Por isso nesse processo, a atividade física, o lazer, a convivência familiar, a espiritualidade e os momentos de descanso passaram a ocupar lugar fundamental em minha rotina.

VISÃO DE FUTURO (PROSPECÇÃO)

Ao olhar para o caminho percorrido, percebo que minha jornada é contínua, feita de movimentos de construção e reconstrução. O memorial, portanto, não é apenas um registro do passado, mas uma reflexão sobre o presente e uma prospecção para o futuro. Vejo-me como alguém que deseja seguir aprendendo, cultivando o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, e transmitindo a mim mesmo a lição de que a docência é uma prática de vida, que exige cuidado, resiliência e esperança.

Minha visão de futuro é a de um docente que se reinventa, que reconhece a importância da formação continuada. Por isso, o próximo degrau é ingressar no mestrado em educação, concentrando minhas pesquisas nos Saberes Docentes, Educação Inclusiva, Formação de Professores. Sendo minha segunda maior ambição é se tornar um docente na esfera federal. Desejo que este trabalho acadêmico seja não apenas um exercício de escrita acadêmica, mas um convite à reflexão sobre o papel do professor em sua própria jornada. Afinal, para mim que ainda estou no começo de carreira a estratégia é clara: seguir caminhando, com consciência de que cada passo é parte de uma história maior, que se escreve no encontro entre o pessoal e o profissional, entre o individual e o coletivo.

REFERÊNCIAS

- JOSSO, Marie-Christine. Experiências de vida e formação. 2. ed. Natal: EDUFRN, 2010.
- SOUZA, Elizeu Clementino de. (Auto)biografias e documentação narrativa: redes de pesquisa e formação. Salvador: EDUFBA, 2015
- DIEHL, Liciane; MARIN, Angela Helena. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. Estudos Interdisciplinares em Psicologia, Londrina, v. 7, n. 2, p. 64-85, 2016.
- MORANDINI, Alberto Araujo; GOMIDE JÚNIOR, Sinésio. Uma revisão sobre qualidade de vida e bem-estar de docentes. Revista Laborativa, v. 10, n. 2, 2021.
- BRASIL. Lei nº 13.146, de 6 de julho de 2015. Institui a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Estatuto da Pessoa com Deficiência). Diário Oficial da União, Brasília, DF, 7 jul. 2015.
- ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EQUOTERAPIA (ANDE-BRASIL). Curso básico de equoterapia. Brasília: ANDE-BRASIL, 2011.
- SOARES, Carmen Lúcia et al. Metodologia do ensino de Educação Física. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2012.
- DARIDO, Suraya Cristina; RANGEL, Irene Conceição Andrade. Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018.
- CARVALHO, Camila Lopes de et al. A relação entre Educação Física escolar e inclusão. Revista e-Curriculum, São Paulo, v. 22, 2024. Disponível em:

<https://revistas.pucsp.br/index.php/curriculum/article/view/59193>. Acesso em: 05 jun. 2025.

NÓBREGA, Terezinha Petrucia da. Corpo, percepção e conhecimento em Merleau-Ponty. Estudos de Psicologia, Natal, v. 13, n. 2, p. 141-148, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/4WhJkzJ77wqK6XCvHFwsqSD>. Acesso em: 05 jun. 2026.

SILVA, Letícia Rodrigues da; SEABRA JUNIOR, Luiz. Educação Física escolar: considerações sobre a constituição da subjetividade humana. Movimento, Porto Alegre, v. 17, n. 1, p. 41-58, 2011.

Capítulo 13

UMA ESCRITA AUTOBIOGRÁFICA SOBRE EDUCAÇÃO E IDENTIDADE

Francislaine Rodrigues De Aquino

RESUMO

Este trabalho apresenta uma autobiografia que tem como finalidade refletir sobre a trajetória pessoal, familiar, acadêmica e profissional da autora, evidenciando experiências que contribuíram para a construção de sua identidade e formação docente. A pesquisa caracteriza-se como um estudo de natureza autobiográfica e memorialística, fundamentado na narrativa de vivências significativas ocorridas desde a infância até a atuação profissional na área da educação. Ao longo do texto, são abordados aspectos relacionados à origem familiar, ao percurso escolar, aos desafios enfrentados na busca pela formação acadêmica e ao desenvolvimento da prática pedagógica. A escrita autobiográfica possibilitou um exercício de reflexão crítica sobre as experiências vividas, permitindo compreender como os acontecimentos pessoais influenciaram valores, crenças, escolhas e perspectivas profissionais. Além disso, o trabalho destaca a importância da educação como instrumento de transformação social e crescimento pessoal, evidenciando o papel da formação continuada na construção de uma prática docente comprometida com a aprendizagem e o desenvolvimento dos estudantes. Conclui-se que a análise da própria trajetória favorece o autoconhecimento e contribui para o fortalecimento da identidade profissional, possibilitando uma atuação mais consciente, reflexiva e alinhada aos princípios educacionais contemporâneos.

Palavras-chave: Autobiografia. Formação docente. Identidade profissional.

AUTOBIOGRAFIA

Esta autobiografia tem como objetivo registrar e refletir sobre minha trajetória de vida, destacando os principais acontecimentos pessoais, familiares, acadêmicos e profissionais que contribuíram para a construção da minha identidade. Ao narrar minha história, busco compreender de forma mais profunda como as experiências vividas ao longo do tempo influenciaram minhas escolhas, valores, crenças e meu percurso formativo, especialmente no campo da educação.

Mais do que uma simples narrativa cronológica, este trabalho representa um exercício de memória e reflexão crítica sobre a própria existência, permitindo reconhecer as transformações que ocorreram ao longo da vida e como cada etapa contribuiu para o fortalecimento da minha resiliência, fé e determinação.

A escrita desta autobiografia se justifica pela necessidade de compreender minha própria trajetória como parte integrante da minha formação humana e profissional. Cada experiência vivida, desde a infância simples no interior do Tocantins até os desafios mais complexos da vida adulta, contribuiu para a construção de quem sou hoje.

Minha história é marcada por mudanças geográficas, desafios familiares, maternidade, formação acadêmica, enfrentamento de uma doença grave e reconstrução de projetos de vida. Esses elementos não apenas moldaram minha identidade, mas também influenciaram diretamente minha escolha pela área da educação. Narrar minha trajetória é também uma forma de valorização da memória, da superação e da aprendizagem contínua, reconhecendo que cada fase vivida possui um significado formativo importante.

Esta autobiografia é construída a partir da narração em primeira pessoa, com forte presença de subjetividade, expressando sentimentos, percepções e reflexões pessoais. A linguagem utilizada é predominantemente narrativa, podendo assumir traços literários, com uso de metáforas, expressões emocionais e recursos estilísticos que reforçam a intensidade dos acontecimentos descritos.

A organização dos fatos segue predominantemente uma ordem cronológica, embora em alguns momentos ocorram retomadas de memória e reflexões que rompem essa linearidade, caracterizando uma estrutura também psicológica. Os eventos apresentados abrangem desde a infância até a fase adulta, contemplando aspectos familiares, educacionais, profissionais e de saúde, evidenciando os principais marcos da minha trajetória de vida.

Contexto e Ambiente

Nasci em 04 de junho de 1987, na cidade de Coronel Fabriciano, Minas Gerais. Sou filha de Sebastião Rodrigues Dias e Ana Joana Rodrigues de Aquino e a caçula entre três irmãos: Cristiano Rodrigues de Aquino e Adriano Rodrigues de Aquino.

Minha primeira infância foi marcada por uma grande mudança familiar. Ainda muito pequena, por volta de um ano de idade, minha família deixou Minas Gerais e se estabeleceu no estado do Tocantins. Inicialmente residimos em Dueré e, posteriormente, em Formoso do Araguaia, cidade onde construí minhas raízes afetivas, sociais e escolares.

Crescer em uma cidade pequena proporcionou uma infância simples, porém rica em convivência social. As ruas eram extensão da casa, e as brincadeiras coletivas fortaleciam vínculos de amizade e pertencimento. Era comum a convivência intensa com vizinhos e amigos, em um contexto de maior liberdade e simplicidade.

Infância e formação inicial

Iniciei minha vida escolar aos 4 anos de idade na Escola Municipal Professor João Queiroz, onde permaneci até o ensino fundamental inicial. Posteriormente, concluí o ensino fundamental e médio no Colégio Estadual Tiradentes, em 2003.

Durante toda a minha trajetória escolar, fui incentivada por meus pais, que sempre valorizaram a educação como instrumento de

transformação social. Mesmo enfrentando dificuldades financeiras e mudanças profissionais, tendo atuado como comerciantes e posteriormente no trabalho rural, meus pais nunca deixaram de priorizar a educação dos filhos.

Formação acadêmica e juventude

Após concluir o ensino médio, participei de cursinho pré-vestibular e fui aprovada no curso de Direito na Universidade de Gurupi (UnirG). A escolha profissional foi fortemente influenciada pela admiração que sempre tive pelo meu irmão mais velho, servidor do Tribunal de Justiça do Tocantins.

Durante a graduação, vivi importantes transformações pessoais. No sexto período do curso conheci meu esposo, Washington Bezerra de Souza. Após o casamento, mudei-me para Araripina/Pernambuco, onde dei continuidade ao curso na FACISA (Faculdade de Ciências Humanas e Sociais de Araripina), enfrentando desafios de adaptação da grade curricular, pois com a transferência de faculdade acarretou no atraso da conclusão do curso.

Maternidade e desafios

No último período da graduação, vivi uma das experiências mais transformadoras da minha vida: a maternidade. Em 04 de novembro de 2010 nasceu meu primeiro filho, Kauã Aquino de Souza. Conciliar a vida acadêmica com os cuidados de um recém-nascido foi um grande desafio, exigindo reorganização da rotina, renúncias e amadurecimento precoce. Mesmo diante das dificuldades, consegui concluir o curso de Direito em 2012, mantendo o desejo de seguir carreira pública por meio de concursos.

Doença e superação

Em 2013, durante a segunda gestação, minha vida tomou um rumo inesperado. Após exames de rotina, surgiu a suspeita de Leucemia Mielóide Aguda M3. Mesmo sem apresentar sintomas aparentes, o diagnóstico foi confirmado após uma investigação médica aprofundada, o que resultou em meu encaminhamento urgente para o IMIP (Instituto de Medicina Integral Professor Fernando Figueira), na cidade de Recife.

Com quase oito meses de gestação, precisei antecipar o parto da minha filha, Maria Vitória Aquino de Souza, que nasceu em 26 de dezembro de 2013, pesando apenas 1,8 kg. No dia seguinte ao parto, iniciei imediatamente o tratamento quimioterápico.

O período que se seguiu foi marcado por intensas dificuldades físicas e emocionais. Permaneci internada durante seis meses consecutivos, enfrentando os efeitos severos do tratamento, a fragilidade do organismo e a dolorosa separação precoce de minha filha recém-nascida e do meu primeiro filho, Kauã Aquino de Souza, que na época tinha apenas três anos de idade. Durante esse período, fui encaminhada três vezes para a Unidade de Terapia Intensiva (UTI) devido às fortes reações causadas pela quimioterapia. Entre as complicações apresentadas estavam o aumento do coração e do baço, além do acúmulo de líquido nos pulmões, situações que exigiram acompanhamento médico intensivo e cuidados especializados.

Nesse período de internação, recebia visitas do meu esposo e de minha família sempre que era possível, já que a distância e as condições dificultavam a presença constante, mas o apoio deles foi fundamental para minha força e perseverança.

Minha mãe permaneceu ao meu lado durante toda essa trajetória, sendo um pilar essencial de apoio, força e esperança nos momentos mais difíceis.

Após os seis meses de internação, recebi autorização para retornar para casa, mas o tratamento e o acompanhamento médico continuaram de forma rigorosa. Inicialmente, as consultas e procedimentos de manutenção eram realizados mensalmente;

posteriormente, passaram a ocorrer trimestralmente, depois semestralmente e, por fim, anualmente, acompanhando minha evolução clínica e a resposta positiva ao tratamento.

Após anos de acompanhamento médico contínuo, alcancei a remissão completa da doença, recebendo alta definitiva em julho de 2021, sem necessidade de transplante de medula óssea. Essa experiência transformou profundamente minha vida, fortalecendo minha fé, minha resiliência e minha gratidão pela oportunidade de continuar ao lado de minha família e acompanhar o crescimento de meus filhos.

Reorientação profissional

Com o tempo, percebi que minha identidade profissional já não se alinhava mais com a área do Direito. Essa percepção me levou a buscar novos caminhos, iniciando formação complementar em Letras em 2021 e posteriormente em 2023 em Pedagogia.

Iniciei minha atuação na educação, onde encontrei um novo propósito de vida. A docência me permitiu ressignificar minha história, transformando vivências pessoais em instrumentos de empatia, escuta e aprendizado. No início de 2021, retornei para o Tocantins, atuando como professora da educação básica do ensino fundamental e atualmente, exerço a função de Coordenadora Pedagógica, atuando diretamente na organização do trabalho escolar e no acompanhamento do processo de ensino e aprendizagem em uma escola em tempo integral no município de Porto Nacional.

Reflexão Final

Ao ingressar neste curso, busco aprofundar meus conhecimentos teóricos e práticos na área educacional, fortalecendo minha atuação profissional e ampliando minha compreensão sobre os processos de ensino e aprendizagem. Pretendo utilizar os conhecimentos adquiridos para qualificar ainda mais minha prática pedagógica, contribuindo

para o desenvolvimento integral dos estudantes e para a melhoria da qualidade da educação pública.

Além disso, este curso representa uma etapa importante na minha preparação para concursos públicos, objetivo que permanece presente em minha trajetória profissional.

Meu futuro é projetado com base na continuidade dos estudos, no crescimento profissional e na consolidação da carreira na educação pública. Desejo conquistar estabilidade por meio de concurso público, sem deixar de lado o compromisso com a formação contínua.

Vejo-me como uma profissional cada vez mais qualificada, capaz de contribuir significativamente para a transformação da realidade educacional dos estudantes com os quais trabalho. As lições que desejo manter comigo são a importância da fé, da persistência, da educação como instrumento de transformação social e da esperança como força motriz diante das adversidades.

REFERÊNCIAS

- GIL, Antonio Carlos. Métodos e Técnicas de Pesquisa Social. São Paulo: Atlas, 2021.
- LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. Fundamentos de Metodologia Científica. São Paulo: Atlas, 2021.
- SEVERINO, Antônio Joaquim. Metodologia do Trabalho Científico. São Paulo: Cortez, 2018.
- FREIRE, Paulo. Pedagogia da Autonomia. São Paulo: Paz e Terra, 2019.
- TARDIF, Maurice. Saberes docentes e formação profissional. Petrópolis: Vozes, 2002.

Capítulo 14

DAS QUADRAS DE BASQUETE AO CHÃO DA ESCOLA: MEMÓRIAS, FORMAÇÃO E IDENTIDADE DOCENTE

Jhonata Deyvi Paulino Alves da Silva

RESUMO

O presente memorial descritivo apresenta minha trajetória pessoal, acadêmica e profissional, destacando as experiências que contribuíram para a construção da minha identidade como professor e pesquisador na área da Educação Física. O texto evidencia a influência das vivências familiares, escolares e esportivas, especialmente do basquetebol, na formação de valores como disciplina, cooperação, responsabilidade e compromisso social. Ao revisitar minha infância e juventude, reflito sobre a superação da timidez e a busca pelo pertencimento, aspectos que influenciaram diretamente minha escolha pela docência. Também descrevo minha formação acadêmica em Educação Física e a inserção na Rede Estadual de Ensino do Tocantins, momento em que os conhecimentos adquiridos na graduação foram confrontados com os desafios da realidade escolar, exigindo constante adaptação, reflexão e desenvolvimento profissional. O memorial aborda ainda a atuação no esporte escolar e a organização dos Jogos Estudantis do Tocantins, experiências que fortaleceram minha compreensão do esporte como instrumento de inclusão, cidadania e formação humana. Destaca-se, igualmente, o ingresso no Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (PROEF), cuja vivência consolidou minha identidade de professor-pesquisador, ampliando minha capacidade de analisar criticamente a prática docente e de produzir conhecimentos voltados à melhoria da educação pública. Por fim, apresento minhas perspectivas futuras, fundamentadas na continuidade da formação acadêmica, no aperfeiçoamento da prática pedagógica e no fortalecimento da pesquisa em Educação Física Escolar, reafirmando meu compromisso com uma educação pública de qualidade, inclusiva, crítica e socialmente comprometida.

Palavras-chave: Educação Física. Formação docente. Memorial descritivo.

MEMORIAL

INTRODUÇÃO

Escrever um memorial descritivo é mais do que registrar acontecimentos marcantes da própria vida; é um exercício de reflexão que permite compreender como as experiências pessoais, acadêmicas e profissionais se entrelaçam na construção da identidade de um indivíduo. Ao revisitar minha trajetória, percebo que cada etapa vivenciada contribuiu para a formação do professor, pesquisador e cidadão que sou hoje, evidenciando que o conhecimento é construído não apenas nos espaços formais de ensino, mas também nas relações familiares, nas experiências comunitárias, nas práticas esportivas e no cotidiano da escola.

Meu nome é Jhonata Deyvi Paulino Alves da Silva, nasci em 4 de maio de 2001, na cidade de Goiânia, Goiás. Ainda na infância, mudei-me com minha família para Tocantinópolis, no extremo norte do Tocantins, cidade onde cresci, construí minhas primeiras relações sociais e desenvolvi os valores que orientam minha vida pessoal e profissional. Foi nesse contexto que o esporte, especialmente o basquetebol, tornou-se parte fundamental da minha formação humana, despertando em mim o interesse pela Educação Física e, posteriormente, pela docência e pela pesquisa.

Sou graduado em Educação Física e atualmente atuo como professor da Rede Estadual de Ensino do Tocantins, desenvolvendo atividades voltadas à Educação Física Escolar e ao esporte educacional. Paralelamente à prática docente, ingressei no Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (PROEF), experiência que ampliou minha compreensão sobre a relação entre teoria e prática, fortalecendo meu compromisso com a produção de conhecimentos capazes de contribuir para a melhoria da educação pública.

Este memorial reúne aspectos significativos da minha caminhada pessoal, acadêmica e profissional, destacando as experiências que marcaram minha formação, os desafios enfrentados, as aprendizagens construídas e as perspectivas que orientam meus projetos futuros.

Mais do que narrar fatos, este texto representa um momento de reflexão sobre o percurso realizado até aqui, evidenciando como as vivências acumuladas moldaram minha identidade docente e consolidaram meu compromisso com uma Educação Física comprometida com a formação humana, a inclusão, a cidadania e a transformação social.

Este memorial descritivo tem como objetivo apresentar minha trajetória pessoal, acadêmica e profissional, evidenciando as experiências que contribuíram para minha formação humana e docente. Busca também refletir sobre os caminhos percorridos, os desafios enfrentados, as aprendizagens construídas e as perspectivas futuras relacionadas à minha atuação na Educação Física Escolar

A elaboração deste memorial descritivo justifica-se pela importância de refletir sobre minha trajetória pessoal, acadêmica e profissional, reconhecendo as experiências que contribuíram para minha formação humana e para a construção da minha identidade docente. Além de registrar os principais momentos da minha caminhada, este memorial possibilita analisar os desafios, as aprendizagens e as conquistas que orientam minha atuação como professor e pesquisador, reafirmando meu compromisso com a formação continuada e com a Educação Física escolar.

O presente memorial descritivo é elaborado predominantemente em primeira pessoa do singular, com predominância da tipologia narrativa, ao relatar os acontecimentos que marcaram minha trajetória pessoal, acadêmica e profissional. Ao longo do texto, são incorporados elementos descritivos.

RAÍZES, PERTENCIMENTO E OS PRIMEIROS PASSOS DE UMA TRAJETÓRIA

Apesar de crescer cercado por amigos e vizinhos, a timidez sempre foi uma característica forte da minha personalidade. Socializar nunca foi algo natural para mim. Durante muito tempo, tive barreiras para criar laços profundos e me enturmar. Na infância e na juventude,

eu não entendia bem o motivo; apenas via que, enquanto algumas pessoas faziam amizades com facilidade, para mim esse processo demorava muito mais.

Só mais tarde percebi o quanto esse meu jeito influenciou minha escolha profissional. Afinal, escolher ser professor significava justamente quebrar essas barreiras para conseguir me comunicar, criar pontes e lidar diretamente com as pessoas.

Olhando para essa fase, noto que muitas das minhas escolhas seguintes foram uma busca por pertencimento, não para estar em qualquer grupo, mas para ocupar espaços onde eu sentisse que minha presença fazia sentido.

Essa percepção combina com as ideias de Zygmunt Bauman (2017), quando ele aponta que, em uma sociedade onde os vínculos humanos estão cada vez mais frágeis e passageiros, o desejo de pertencer se torna uma necessidade vital. Hoje entendo que boa parte da minha jornada foi justamente essa busca por lugares, pessoas e vivências que me dessem um sentimento de acolhimento e identidade.

Foi nesse cenário que o esporte entrou de vez na minha vida. Antes mesmo de pensar na faculdade de Educação Física, o ambiente esportivo virou um refúgio onde eu me sentia confortável. Pratiquei várias modalidades, testei diferentes exercícios e percebi que o esporte facilitava minha aproximação com os outros. Ali, as conversas aconteciam naturalmente, guiadas pelas regras do jogo, pela rotina dos treinos e pelos objetivos do time. Mas foi o basquetebol que mudou profundamente a minha história.

Minha entrada no Colégio Dom Orione foi um momento marcante. Foi lá que conheci o projeto Killers Basquetebol, coordenado pelo professor Mizaél Oliveira. Naquela época, eu nem imaginava que aquela iniciativa iria muito além das linhas da quadra.

Mais do que ensinar passes e arremessos, o professor Mizaél nos ensinava disciplina, respeito, compromisso e seriedade. Cada treino vinha acompanhado de valores que importavam mais do que o

resultado do placar. Aos poucos, fui percebendo que o esporte tinha um papel nobre na formação do cidadão.

Com os anos, notei que grande parte das habilidades que uso hoje como professor nasceu naquela equipe. Foi ali que aprendi a ouvir, a aceitar críticas, a conhecer meus limites, a assumir responsabilidades e a trabalhar em grupo. O convívio com colegas de personalidades diferentes também me ajudou a conversar melhor. O ambiente do esporte foi o lugar onde a minha timidez começou, passo a passo, a diminuir.

Mais tarde, já estudando Educação Física na faculdade, entendi que essas vivências tinham base científica. Valter Bracht (2019) afirma que o esporte, quando trabalhado de forma educativa, tem um potencial de formação incrível, ajudando a construir valores éticos, autonomia, cooperação e cidadania. Ao olhar para a minha própria história, reconheço esse processo claramente.

Participar dos Jogos Escolares foi outro marco no meu crescimento. Viajar para representar minha escola e, depois, o meu estado me trouxe experiências únicas que eu dificilmente teria de outra forma. Para além das competições, aprendi a conviver com jovens de outras cidades, culturas e realidades. Descobri que perder faz parte do aprendizado tanto quanto vencer, e que os troféus perdem o brilho com o tempo, mas os valores que aprendemos na jornada ficam para sempre.

Esses momentos mudaram minha visão sobre o papel do esporte. Deixei de enxergá-lo apenas como competição de alto rendimento e passei a vê-lo como um espaço educativo, capaz de promover inclusão, dignidade e cidadania. Curiosamente, anos mais tarde, essa mesma visão orientou meu trabalho com o esporte escolar na Superintendência Regional de Educação de Tocantinópolis. Na minha juventude, porém, tudo isso era apenas vivência. Eu não imaginava que, tempos depois, estaria organizando campeonatos estudantis, cuidando de delegações, conversando com professores de vários

municípios e ajudando milhares de estudantes a terem oportunidades parecidas com as que marcaram a minha adolescência.

Ao revisar minha infância e adolescência, percebo que muito antes de eu escolher a Educação Física, ela já tinha me escolhido. Ela estava presente nas brincadeiras de rua, nas amizades do basquete, nos conselhos dos professores que viraram minhas referências e no desejo que nasceu em mim de trabalhar cuidando de pessoas. Foi nesse caldeirão que começou a nascer o professor que hoje continuo me esforçando para ser.

INSERÇÃO NA REDE ESTADUAL E A CONSTRUÇÃO DA PRÁTICA DOCENTE

A mudança da faculdade para o chão da escola pública estadual representou um dos capítulos mais desafiadores da minha trajetória. Se, durante a graduação, a docência existia mais no plano das ideias, a posse no cargo público me mostrou a realidade concreta do dia a dia escolar, com todas as suas cobranças, limitações de estrutura e responsabilidades sociais.

Minha aprovação no concurso público da rede estadual do Tocantins aconteceu em uma fase de muitas transformações na minha vida. Ainda muito jovem, assumi a responsabilidade de comandar turmas reais, uma tarefa que exige não só o domínio das matérias, mas equilíbrio emocional, jogo de cintura e compromisso com jovens em pleno desenvolvimento. Essa imersão marcou o início de uma era em que as teorias da faculdade passaram a ser testadas pela prática.

O dia a dia na escola pública evidenciou a complexidade do trabalho do professor. Diferente do ambiente controlado da universidade, a rotina escolar é cheia de imprevistos, demandas acumuladas e falta de materiais. Esse cenário me forçou a um exercício diário de adaptação e aprendizado rápido.

Ficou claro que ser professor vai muito além de conhecer a parte técnica da disciplina. Exige saber gerenciar a sala de aula, mediar

conflitos entre alunos, planejar pedagogicamente, conversar com a comunidade e tomar decisões rápidas. Como afirma Maurice Tardif (2014), os saberes do professor são construídos na união entre os conhecimentos científicos, a experiência de vida e a prática diária, transformando-se constantemente no exercício da profissão.

Nas primeiras aulas, percebi que a relação entre professor e aluno é sensível, exigindo empatia para entender as diferentes realidades sociais e financeiras que entram na escola. Cada turma tem seu próprio ritmo, o que exige do docente uma postura flexível e reflexiva para conseguir ensinar.

Um dos pontos altos desse começo de carreira foi ganhar o respeito dos estudantes. No início, o fato de eu ser um professor jovem causou certa desconfiança mútua. No entanto, focar em conversas abertas e no respeito recíproco ajudou a criar uma relação de confiança. Esse processo me ensinou que a autoridade do professor não vem apenas do cargo, mas é conquistada no dia a dia da quadra.

Ao mesmo tempo, trabalhar no serviço público me deu uma visão clara de como funciona a educação básica. Questões como falta de estrutura, problemas de carga horária, reuniões de planejamento e diretrizes do governo passaram a fazer parte da minha rotina. Essa vivência me deu um olhar mais crítico sobre o sistema de ensino e seus problemas históricos.

Nesse cenário, as aulas de Educação Física escolar ganharam um novo sentido. A disciplina, que muitas vezes é vista pela comunidade apenas como uma hora de lazer sem compromisso, revelou-se um espaço forte para o aprendizado crítico. A oportunidade de ensinar os conhecimentos da cultura corporal do movimento ampliou minha visão sobre a importância da área na escola.

Porém, as dificuldades históricas da Educação Física também apareceram: a luta por espaço no projeto da escola, a falta de materiais esportivos adequados e a necessidade de superar aquele modelo tradicional focado apenas nos alunos que jogam bem. Essas barreiras exigiram de mim criatividade na hora de planejar as aulas.

Nessa adaptação, minha experiência anterior com o esporte escolar foi de grande ajuda. O conhecimento que acumulei como atleta e participante de projetos sociais ajudou meu trabalho nas aulas. Mas precisei adaptar essas memórias para focar na inclusão de todos os alunos, já que os objetivos da escola pública são diferentes da lógica de exclusão do esporte profissional de alto rendimento.

O trabalho na rede estadual também me abriu portas para atuar no esporte escolar institucional, organizando torneios e projetos maiores. Sob essa ótica, passei a ver o esporte não apenas como atividade fora de hora, mas como parte do currículo, capaz de ensinar autonomia, solidariedade e respeito. Nesse caminho, coordenar os Jogos Estudantis do Tocantins (JETS) foi uma experiência marcante. Mais do que campeonatos, os JETS funcionam como espaços de integração cultural e troca de experiências entre realidades diferentes. Conversar com alunos e professores de várias cidades me mostrou a diversidade que existe na escola pública do Tocantins.

Estando à frente dessas iniciativas, vi de perto o impacto positivo do esporte na vida dos estudantes do interior e da periferia. Para muitos deles, os jogos eram a primeira oportunidade de viajar e conhecer outras cidades, indo além dos limites de suas comunidades. Esse retorno prático prova a importância do esporte como ferramenta social.

Além dessas demandas, a rotina comum das aulas acelerou meu amadurecimento profissional. Fazer planejamentos, avaliar os alunos, gerenciar o tempo das aulas e adaptar as atividades para turmas mistas viraram a base da minha rotina. Cada escolha pedagógica se transformou em motivo para estudar e refletir se eu estava no caminho certo. Portanto, a experiência na rede pública funciona como uma escola de formação contínua. O trabalho do professor não é algo que nasce pronto; é uma construção diária, moldada pelos desafios do ambiente de trabalho.

O tempo no cargo também me deixou mais sensível aos problemas sociais dos alunos. As dificuldades financeiras das famílias e

as crises em casa mexiam direto na concentração dos estudantes. Esse diagnóstico reforçou a necessidade de um ensino humanizado e conectado com a realidade deles.

A partir desse conjunto de desafios e conquistas, entendi que ser professor na escola pública exige um pacto que vai além de passar conteúdos. Significa assumir um compromisso com a ética, com a responsabilidade social e com a transformação da realidade dos estudantes. Em resumo, entrar na rede estadual carimbou minha estreia no mercado e testou na prática tudo o que aprendi na faculdade. O conhecimento teórico ganhou contornos reais, exigindo resiliência, flexibilidade e maturidade.

Essa fase consolidou minha identidade como professor em exercício e despertou novas perguntas sobre as formas de ensinar e o papel da Educação Física hoje. Esses mesmos dilemas serviram de combustível para eu entrar no mestrado, unindo de vez a universidade e o chão da escola.

PROEF, A PESQUISA E A CONSOLIDAÇÃO DA IDENTIDADE DE PROFESSOR-PESQUISADOR

A entrada no Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (PROEF) representa uma virada importante na minha trajetória de estudos. Se a graduação me deu a base de teorias e a prática na rede estadual trouxe o teste da realidade, a pós-graduação me trouxe a capacidade crítica necessária para analisar meu próprio trabalho e o sistema da educação básica.

Ao entrar no PROEF, entendi que o aperfeiçoamento de um professor não termina com o tempo de serviço ou com o acúmulo de técnicas de ensino. Ele se amplia quando o professor passa a estudar sua própria rotina, transformando as dificuldades do dia a dia em objeto de pesquisa científica. O mestrado profissional, portanto, vai além de conseguir um diploma; ele funciona como um espaço para repensar a profissão.

A convivência com professores de referência, pesquisadores experientes e colegas de várias regiões do Brasil renovou minha visão sobre a Educação Física na escola. Os relatos compartilhados deixavam claro que, apesar das diferenças regionais, os desafios enfrentados pelos professores são parecidos: a desvalorização dos salários, a falta de prestígio da disciplina frente a outras matérias, as barreiras para continuar estudando e as limitações físicas das quadras públicas.

Essa variedade de realidades ajudou a construir uma visão mais ampla e consciente da educação. Alinhado com as ideias de Bernadete Gatti (2016), compreendo a formação do professor como um processo contínuo, que une conhecimentos acadêmicos, experiências profissionais e contextos sociais. Essa perspectiva passou a guiar meus estudos.

Nessa caminhada de investigações, temas como o esporte escolar, as práticas de lazer e as condições de trabalho dos professores centralizaram minhas atenções. Essas escolhas não surgiram por acaso; elas refletem a minha própria história. O esporte que me acolheu na infância, o lazer entendido como um direito de todos e a rotina diária como professor compõem as linhas que tecem minha vida e movem minhas pesquisas.

O entendimento do lazer como uma dimensão fundamental do desenvolvimento humano ganhou força nas minhas análises. Sob essa ótica, o lazer deixa de ser visto apenas como tempo livre ou passatempo e passa a ser entendido como um direito social garantido e um espaço educativo importante para a formação completa do sujeito. Essa visão alarga as fronteiras da Educação Física, mostrando que ela vai além do treino de esportes tradicional.

Em paralelo, o PROEF trouxe um debate importante sobre a saúde do professor na educação básica. As discussões mostraram que a profissão é cercada por cobranças invisíveis que mexem com o bem-estar físico e emocional do docente, além de afetar sua

identidade. Esse diagnóstico coletivo aumentou meu compromisso em defender melhores condições de trabalho nas escolas públicas.

A convivência horizontal com os colegas de pós-graduação teve um papel fundamental. Compartilhar angústias e descobertas pedagógicas mostrou o que nossas escolas tinham de parecido e de diferente. Essa troca criou uma rede de reflexão, onde a rotina de cada um era repensada em grupo.

No centro desse amadurecimento, destaca-se a figura do orientador. O trabalho com o professor Kelber tem sido um farol, não apenas para ajustar os métodos da dissertação, mas para construir uma postura acadêmica rigorosa e ética. Seus conselhos teóricos ampliaram meu entendimento sobre o uso da ciência como ferramenta para qualificar a escola básica.

O caminho da pesquisa no mestrado exigiu o desenvolvimento de novas habilidades técnicas: aprender a ler artigos científicos com olhar crítico, analisar dados colhidos na escola, escrever com clareza acadêmica e unir a teoria dos livros com a prática das aulas. Essas competências, embora difíceis, foram essenciais para consolidar minha postura como professor-pesquisador.

Entendo que o professor-pesquisador não é aquele acadêmico isolado que produz ciência apenas para outros cientistas lerem; ele é o profissional capaz de questionar suas próprias ações, extraindo dali as lições para transformar a realidade da sua escola. Essa mudança de pensamento mudou bastante minha postura nas aulas e minha leitura da rotina escolar.

Outro ganho importante dessa imersão foi a certeza de que a pesquisa da faculdade deve estar ligada à melhoria da escola pública. Em vez de uma literatura difícil e distante, o conhecimento construído no mestrado profissional precisa dar respostas práticas aos problemas de alunos e professores reais. Essa premissa sela o compromisso social da pesquisa em educação.

Com o avançar dos semestres, ficou evidente que minha biografia e minhas escolhas de pesquisa caminham juntas. O esporte, o lazer e

as condições de trabalho do professor não são apenas palavras em um relatório; são as bases que sustentam minha história. Essa união entre minha vida e meu estudo dá verdade e força à minha trajetória acadêmica.

O PROEF, em última análise, representou muito mais do que um acréscimo no currículo; funcionou como um espaço para firmar minha identidade. Nele, o trabalho de dar aulas deixou de ser apenas meu sustento e virou também um campo de estudo permanente, onde a teoria e a prática se ajudam mutuamente.

Desse modo, esta etapa da caminhada consolida uma postura de professor mais atento, reflexivo e sintonizado com a busca por melhorias na sociedade. Trata-se de um projeto que não termina com a entrega do trabalho final, mas que continuará vivo todos os dias no chão da escola e na produção de conhecimentos para a Educação Física escolar.

PROSPECTO DE FUTURO: CONTINUIDADE FORMATIVA E PROJEÇÕES PROFISSIONAIS

O Futuro como Continuação do Trabalho

Neste momento da minha vida, pensar no futuro não significa fazer previsões fixas ou traçar planos rígidos. Significa, na verdade, projetar as possibilidades que posso alcançar com base no caminho que já construí. Tudo o que vivi até aqui na infância, no esporte, na faculdade, no trabalho como professor e no PROEF, não representa o fim de um ciclo, mas sim a base para novas etapas de crescimento pessoal e profissional.

A visão que tenho hoje sobre as aulas e sobre a Educação Física escolar é fruto de um processo de aprendizado que nunca para. Por isso, vejo o futuro como uma continuação natural e amadurecida das minhas experiências anteriores. Cada escolha que fiz lá atrás me dá suporte para tomar as próximas decisões, especialmente no meu trabalho na escola pública e na continuidade das minhas pesquisas.

Planos Profissionais e o Trabalho na Escola

No campo profissional, meu principal objetivo é consolidar minha carreira na rede estadual de ensino e melhorar cada vez mais a minha prática em sala de aula. Isso envolve aperfeiçoar minhas metodologias de ensino e manter uma postura atenta e sensível às necessidades e realidades dos alunos. A escola pública continua sendo o meu principal espaço de atuação e o meu maior compromisso social.

Nesse cenário, o trabalho com o esporte escolar segue como uma parte central dos meus planos. O esporte na escola, quando afastado daquela lógica de competição excludente, é uma excelente ferramenta educativa, capaz de promover inclusão, união e desenvolvimento humano. Sendo assim, pretendo criar e fortalecer projetos que valorizem o esporte como uma prática pedagógica de fato integrada ao currículo, ajudando na formação completa dos estudantes.

Continuidade nos Estudos e o Professor-Pesquisador

Planos de Formação Continuada: Além do trabalho diário na educação básica, a experiência no PROEF despertou em mim o desejo firme de continuar estudando e me aperfeiçoando academicamente. A pesquisa em Educação Física, focando no lazer como um direito social, no esporte na escola e nas condições de trabalho dos professores, passou a ter um papel central nos meus planos. Pretendo seguir me qualificando por meio de cursos e estudos avançados, mantendo o compromisso de produzir conhecimentos que ajudem diretamente o dia a dia da escola pública.

União entre Teoria e Prática: A união entre o que se estuda e o que se faz na prática continuará sendo a base do meu trabalho. Acredito que o professor se fortalece quando reflete criticamente sobre suas próprias aulas, e quando a pesquisa feita na universidade atende aos desafios reais da escola. Quero manter sempre essa postura de

professor-pesquisador, comprometido em entender a realidade dos alunos e em buscar melhorias para o ensino.

Trabalho em Equipe e Perspectiva Pessoal

Na rotina da escola, entendo que é fundamental trabalhar junto com os diretores, coordenadores, outros professores e funcionários. Construir uma escola democrática e inclusiva é uma tarefa coletiva. Por isso, pretendo fortalecer sempre o diálogo com toda a comunidade escolar, pois sei que a educação só funciona quando é feita de forma compartilhada.

No lado pessoal, meus planos para o futuro estão ligados ao carinho e ao respeito pelas pessoas que fazem parte da minha história. Valorizar a minha família, manter as amizades que conquistei ao longo da vida e continuar aprendendo sempre são as coisas que dão sentido à minha caminhada.

Crescer na carreira ou buscar estabilidade não são os meus únicos objetivos. Ser professor significa aceitar o desafio de aprender todos os dias, de se adaptar às mudanças e de contribuir para uma sociedade mais justa por meio da educação. Sigo em movimento, sabendo que o futuro não é uma linha de chegada, mas sim um processo contínuo de construção.

REFERÊNCIAS

- BRACHT, Valter. A constituição das teorias pedagógicas da Educação Física. 2. ed. Ijuí: Unijuí, 2019.
- GATTI, Bernadete Angelina. Formação de professores: condições e problemas atuais. Revista Internacional de Formação de Professores, Itapetininga, v. 1, n. 2, p. 161-171, 2016.
- HUIZINGA, Johan. Homo Ludens: o jogo como elemento da cultura. 9. ed. São Paulo: Perspectiva, 2019.
- TARDIF, Maurice. Saberes docentes e formação profissional. 17. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.

Capítulo 15

DA ZONA RURAL À UNIVERSIDADE: NARRATIVAS AUTOBIOGRÁFICAS DE UMA TRAJETÓRIA DE SUPERAÇÃO E INCLUSÃO EDUCACIONAL.

José Junior Neres da Silva

RESUMO

Esse trabalho de conclusão de curso está ancorado na metodologia Narrativas autobiográficas e busca contar um pouco sobre os desafios de um senhor vindo da vida rural, com uma realidade de vida diferente, com pessoas inseridas na zona rural com poucos conhecimentos da vida, criando com uma alfabetização porém muito pacata e uma mãe não alfabetizada . É um relato de uma pessoa que luta pelo conhecimento e bem estar social. A minha história de vida é marcada por muitas renúncias e a esperança de um amanhã melhor.

Palavras chave: Educação Física. Formação docente. Memorial descritivo.

INTRODUÇÃO

O presente trabalho de conclusão de curso, intitulado “Educação e as Mudanças de Vida”: Narrativas autobiográficas de um acadêmico senhor do curso de Bem-Estar e Lazer Docente de Miracema/TO” é um breve relato da referente à inserção de um Senhor vindo da zona Rural do Município de Cachoeirinha no curso de Bem-Estar e Lazer Docente é discutida e registrada, o que pode ser facilmente verificado em seus próprios relatos de vida.

Meu nome é José Júnior Neres da Silva, Nasci no dia 27 de Dezembro de 1972, na cidade de Tocantinópolis Tocantins. Sou filho(a) de Adão Barbosa da Silva e Rita Neres da Silva e cresci em um ambiente saudável, em uma fazenda por nome Lagoa Nova no município de Tocantinópolis Estado do Tocantins, com vida bem pacata, vivendo da agricultura, com o passar dos anos meu pai foi ser servidor público da rede municipal de Tocantinópolis, uma família tradicional local, ao lado da BR Transamazônica era um lugar bem acessível ao transporte. Desde muito jovem, as pessoas me conheciam por ser alguém humilde, obediente, inteligente e muito comunicativo desde a infância.

INFÂNCIA E PRIMEIRAS MEMÓRIAS

As minhas lembranças mais antigas remetem à minha casa na Fazenda Lagoa Nova no município de Tocantinópolis no Estado do Tocantins. Lembro-me com carinho de brincar com meus irmãos, com meus primos de carrinhos, fazer estradas, pois um tio trabalhava no antigo DNR, meus avós maternos moravam na frente da nossa casa e nos dava muito apoio e carinho. Nessa fase, o meu maior sonho era ser igual meu pai e minha mãe, vendo eles um exemplo de pai e mãe Iniciei meus estudos na escola Km 75 na zona rural de Tocantinópolis hoje município de Cachoeirinha Estado do Tocantins,, onde descobri meu gosto por atividade de leitura, tabuada, brincadeiras de sala de aula e imagens das cartilhas.

ADOLESCÊNCIA E GRANDES MUDANÇAS

A transição para a adolescência trouxe novos desafios e descobertas. Foi um período marcado por uma mudança da fazenda para um povoado onde ainda não existia também energia, geladeira, fogão a gás e minha escola funcionava em uma casa cedida, era de pau a pic, chão batido, levávamos as cadeiras na cabeça de casa, enfim sem nenhuma estrutura básica mais foi um tempo marcante. Um momento decisivo nessa época foi sair de uma escola sem estrutura e entrar em uma escola mais estruturada, com estrutura básica bem melhor, foi um tempo mais leve e de bonança onde a energia já existia na cidade de motor a escola era iluminada e a cidade funcionando até às 22h00min horas da noite..

Com o passar dos anos a nossa estrutura de vida foi mudando e vivemos outra fase de vida diferente, onde conclui meu ensino médio, comecei a trabalhar aos 28 anos sendo contratado na parte administrativa da cidade que morava no norte do Tocantins Cachoeirinha no Bico do Papagaio, ingressei na faculdade na cidade de Tocantinópolis no curso de Rh porém devido a dificuldade de deslocamento desisti e logo em seguida iniciei minha vida acadêmica na Faculdade Aberta de Araguatins (FAIARA) onde conclui meu curso superior em pedagogia, no momento morava na cidade de Luzinópolis onde morei por cinco anos exercendo a função de Gestor Municipal de Saúde, em seguida mudei pra Palmas onde ingressei na Secretaria de Estado da Educação e até hoje permaneço exercendo a função de técnico. Tenho colaborado muito com o trabalho social de forma direta e indireta para evolução da sociedade.

Como metodologia quis trabalhar com narrativas autobiográficas, afirmando a minha história de vida de um Senhor vindo da zona rural com sonhos a serem realizados em um cotidiano de vida diferente, com perspectiva de vida melhor.

A presente pesquisa justifica-se pela necessidade de dar visibilidade e voz às trajetórias de estudantes quase na terceira idade oriundos do meio rural, analisando como o ingresso na educação

superior impactam suas vidas e ressignifica o papel da universidade como um espaço genuinamente inclusivo.

No âmbito pessoal, este estudo valida a história de vida do autor, um homem vindo da zona rural do município de Cachoeirinha/TO, demonstrando que o desejo de aprender e se capacitar supera as barreiras geográficas, temporais e sociais. Registrar essa memória em formato autobiográfico é documentar um processo de superação e perseverança.

No aspecto social, o trabalho ganha relevância ao discutir a inclusão de idosos e adultos maduros na academia. Historicamente excluídos do ensino superior por falta de oportunidades na juventude, a inserção desse público no curso de Bem-Estar e Lazer Docente em Palmas/TO prova que a educação é um direito permanente e sem limite de idade. O relato serve de inspiração para outros sujeitos do campo que veem o ambiente universitário como um espaço distante.

CONCLUSÃO

O presente trabalho buscou, por meio das narrativas autobiográficas, resgatar e analisar a trajetória de vida e a inserção acadêmica de um estudante oriundo da zona rural no curso de Bem-Estar e Lazer Docente. A reconstrução dessa memória permitiu compreender que o processo de formação de um indivíduo não se restringe aos muros da universidade, mas é moldado pelas suas vivências, pelos valores familiares e pela capacidade de superação diante das transformações sociais e geográficas.

As memórias da infância na Fazenda Lagoa Nova e os desafios enfrentados na adolescência, marcados pela escassez de recursos estruturais, evidenciam a resiliência como elemento central dessa jornada. A transição para o ambiente universitário em Palmas/TO consolidou não apenas uma vitória pessoal, mas um exemplo prático de inclusão e de direito à educação na idade adulta. O relato

demonstra que os saberes populares e as experiências da vida rural enriquecem o ambiente acadêmico, promovendo um diálogo necessário entre a tradição e o conhecimento científico.

Por fim, conclui-se que a história de vida aqui registrada funciona como um espelho de tantas outras realidades do estado do Tocantins. Este estudo reafirma o papel transformador da educação e a urgência de políticas públicas e práticas pedagógicas que acolham e valorizem a diversidade geracional e cultural dos acadêmicos. A trajetória deste "senhor docente" prova que o aprendizado não tem tempo nem fronteiras, e que a inclusão se faz concreta quando a universidade se torna, de fato, um espaço de pertencimento para todos. De acordo com Abraão (2003) a consolidação dos estudos e pesquisas autobiográficas, memórias narrativas de vida no Brasil apontada para a obra da Professora e pesquisadora Maria Helena Mena Barreto Abraão.

Visto que ainda tenho planos futuros no meu Projeto de Vida em longo prazo, o mesmo pretendo viajar, conhecer lugares, diferentes culturas, espaço de vida diferente e curtir minha aposentadoria.

REFERÊNCIAS

- GATTI, Bernadete Angelina. Formação de professores: condições e problemas atuais. *Revista Internacional de Formação de Professores*, Itapetininga, v. 1, n. 2, p. 161-171, 2016.
- TARDIF, Maurice. *Saberes docentes e formação profissional*. 17. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.

Capítulo 16

ENTRE SABERES E EXPERIÊNCIAS: MEMORIAL DESCRITIVO DE UMA TRAJETÓRIA ACADÊMICA E PROFISSIONAL

Leandro Belisário de Brito

RESUMO

Este memorial descritivo apresenta uma reflexão sobre minha trajetória pessoal, acadêmica e profissional, evidenciando os processos formativos que contribuíram para a construção de minha identidade humana e docente. Inicialmente, são abordadas as experiências vivenciadas no contexto familiar e escolar, destacando a influência dos valores transmitidos por meus pais, das vivências lúdicas da infância e das oportunidades educacionais que marcaram meu desenvolvimento. Em seguida, descreve-se minha trajetória acadêmica, iniciada na área de Ciências Contábeis e Administração, posteriormente ampliada para a Educação e para a Educação Física, evidenciando os caminhos percorridos na busca pela formação continuada e pelo aperfeiçoamento profissional. O memorial também contempla minha atuação na área administrativa, na educação profissional e tecnológica e, especialmente, na educação indígena junto ao povo Xerente, experiência que ampliou minha compreensão sobre interculturalidade, diversidade e valorização dos saberes tradicionais. A partir dessas vivências, desenvolvo uma reflexão sobre os desafios, aprendizagens e transformações que marcaram minha atuação docente, ressaltando a importância da educação como instrumento de desenvolvimento humano e social. Por fim, apresento minhas perspectivas futuras de formação e o esboço de um projeto de pesquisa voltado ao resgate das práticas de lazer e brincadeiras culturais de crianças indígenas Xerente, destacando a relevância da preservação dos saberes culturais e da valorização das manifestações corporais tradicionais no contexto escolar. O memorial constitui, portanto, um exercício de autorreflexão que evidencia a formação como um processo contínuo de construção de conhecimentos, identidades e compromissos profissionais.

Palavras-chave: Formação Docente. Educação Indígena. Trajetória Acadêmica.

INTRODUÇÃO

Meu nome é Leandro Belisário de Brito, filho de Delma de Lima Belisário de Sousa e Silvestre Pinto Brito, nascido no município de São Gonçalo, no Rio de Janeiro, no dia 21 de março de 1979. Apresento neste memorial descritivo um relato reflexivo acerca de minha trajetória pessoal, acadêmica e profissional, destacando experiências que contribuíram para minha formação humana e para a construção de minha identidade como educador.

Ao revisitar minha história, percebo que minha formação não se limitou aos espaços formais de ensino, mas foi construída a partir das vivências familiares, das relações sociais, das experiências profissionais e das oportunidades educacionais que marcaram diferentes etapas da minha vida. Cada experiência contribuiu para o desenvolvimento de valores, conhecimentos e competências que orientam minha atuação profissional e minha compreensão sobre o papel transformador da educação.

Este memorial tem como objetivo apresentar minha trajetória de vida, evidenciando os aspectos pessoais, acadêmicos e profissionais que contribuíram para minha formação enquanto cidadão e educador. Além disso, busca refletir sobre os caminhos percorridos, os desafios enfrentados, as conquistas alcançadas e as perspectivas futuras relacionadas à minha atuação na educação.

A elaboração deste memorial representa uma oportunidade de revisitar experiências significativas que contribuíram para minha formação pessoal e profissional. Refletir sobre essa trajetória permite compreender como as vivências familiares, escolares, acadêmicas e profissionais influenciaram minhas escolhas e fortaleceram meu compromisso com a educação. Além disso, este exercício possibilita reconhecer a importância da formação continuada como instrumento de crescimento profissional, reafirmando a necessidade permanente de aperfeiçoamento dos conhecimentos e práticas pedagógicas.

TRAJETÓRIA PESSOAL E FORMAÇÃO HUMANA

Minha infância foi marcada por experiências afetivas e educacionais extremamente significativas. Cresci em um ambiente familiar acolhedor, cercado pelo cuidado e dedicação dos meus pais, que sempre valorizaram a educação, os princípios éticos e o respeito ao próximo. Minha mãe desempenhou papel fundamental em meu processo de formação, acompanhando de perto meu desenvolvimento escolar e incentivando constantemente o hábito da leitura e da aprendizagem.

As brincadeiras típicas da infância ocupavam grande parte do meu cotidiano. Jogar futebol, brincar de pique-esconde, polícia e ladrão, bola de gude e outras atividades realizadas ao ar livre contribuíram para meu desenvolvimento social, emocional e motor. Essas experiências, hoje compreendidas como importantes manifestações culturais e de lazer, favoreceram a construção de valores relacionados à convivência, à cooperação e ao respeito às diferenças.

Desde cedo, também fui incentivado ao contato com a leitura por meio de gibis, revistas, jornais e programas educativos. Esse estímulo contribuiu para o desenvolvimento da curiosidade intelectual e para a ampliação de minha visão de mundo.

Durante as férias escolares, costumava viajar para a Região dos Lagos, no estado do Rio de Janeiro, onde tive contato com diferentes experiências relacionadas à natureza e à vida comunitária. Apreendi a nadar, pescar e conviver com familiares residentes na zona rural, participando de atividades típicas do campo. Essas vivências proporcionaram aprendizados importantes e contribuíram para a construção de uma relação respeitosa com a natureza e com diferentes formas de organização social.

Minha educação básica foi realizada no Colégio Externato Alfredo Backer, instituição da qual guardo excelentes lembranças. Nesse período, tive acesso a uma formação sólida e a experiências educacionais que contribuíram significativamente para meu desenvolvimento acadêmico e humano.

TRAJETÓRIA ACADÊMICA E PROFISSIONAL

Após concluir os anos iniciais de minha formação escolar, ingressei no Curso Técnico em Contabilidade do Colégio Dom Helder Câmara. A mudança de instituição representou um importante momento de amadurecimento pessoal e acadêmico. A escola possuía excelente infraestrutura e um corpo docente altamente qualificado, além de compartilhar o mesmo espaço físico com a Universidade Salgado de Oliveira, ambiente que despertava nos estudantes o interesse pela continuidade dos estudos em nível superior.

Durante esse período, construí amizades que permanecem presentes em minha memória e tive a oportunidade de conviver com professores que deixaram contribuições significativas para minha formação intelectual. Além dos conhecimentos específicos da área contábil, participei de diversas atividades esportivas que contribuíram para meu desenvolvimento integral e despertaram um interesse que futuramente se tornaria parte importante de minha trajetória profissional.

Ao concluir o Ensino Médio Técnico, ingressei no curso de Administração de Empresas da Universidade Salgado de Oliveira. A afinidade com disciplinas relacionadas à matemática, ao raciocínio lógico e à gestão favoreceu meu desempenho acadêmico e fortaleceu minha formação profissional.

Paralelamente à graduação, realizei estágio na própria universidade, oportunidade que me permitiu vivenciar na prática os conhecimentos adquiridos em sala de aula. Essa experiência contribuiu para o desenvolvimento de competências relacionadas à organização, planejamento, comunicação institucional e gestão administrativa.

Após concluir a graduação, atuei em diferentes organizações, acumulando experiências profissionais que ampliaram minha visão sobre o mundo do trabalho e sobre a importância da qualificação profissional. Posteriormente, tive a oportunidade de atuar como tutor em cursos das áreas de Administração e Informática vinculados à Fundação de Apoio à Escola Técnica do Estado do Rio de Janeiro

(FAETEC). Foi nesse contexto que iniciei minha aproximação mais efetiva com a área educacional, descobrindo o prazer de ensinar e contribuir para a formação de outras pessoas.

A docência revelou-se um campo de atuação capaz de unir conhecimentos técnicos, relações humanas e compromisso social, despertando em mim o desejo de aprofundar minha formação e atuação educacional. Em busca de novos desafios profissionais, mudei-me para o estado do Tocantins, onde passei a atuar no Centro de Ensino Médio Indígena Xerente Warã (CEMIX), lecionando na área de Informática. Essa experiência constituiu um dos momentos mais significativos de minha trajetória profissional e pessoal.

A convivência com o povo Xerente proporcionou aprendizagens que ultrapassam os conhecimentos formais. O contato cotidiano com a cultura indígena permitiu compreender diferentes formas de construir saberes, perceber o mundo e valorizar a coletividade. Essa vivência contribuiu para ampliar minha visão sobre educação intercultural e fortaleceu minha compreensão acerca da importância do respeito às identidades culturais e aos conhecimentos tradicionais.

Durante minha atuação na escola indígena, também participei de atividades esportivas e treinamentos de estudantes, experiência que reacendeu meu interesse pelas práticas corporais e pela Educação Física. Esse reencontro com o esporte despertou o desejo de aprofundar meus conhecimentos nessa área, levando-me a ingressar, em 2016, no curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Tocantins.

A graduação em Educação Física representou uma importante transformação em minha trajetória profissional. Ao longo do curso, aprofundei conhecimentos relacionados à cultura corporal, à educação, à saúde, ao lazer e às práticas pedagógicas, ampliando minha compreensão sobre a importância da atividade física e das manifestações culturais para a formação integral dos indivíduos.

Minha pesquisa de conclusão de curso abordou a presença da cultura corporal indígena no Documento Curricular do Tocantins,

temática que refletiu diretamente minha experiência na educação indígena e meu compromisso com a valorização dos saberes culturais dos povos originários.

A conclusão da graduação possibilitou ampliar minhas perspectivas profissionais e contribuiu para minha aprovação em concurso público na rede estadual de ensino do Tocantins. Essa conquista representou não apenas estabilidade profissional, mas também a concretização de um projeto de vida construído por meio da dedicação aos estudos, ao trabalho e à educação.

REFLEXÃO SOBRE A TRAJETÓRIA ACADÊMICA E PROFISSIONAL

Ao analisar minha trajetória, percebo que ela foi marcada por constantes processos de aprendizagem, adaptação e superação. A passagem por diferentes áreas do conhecimento, como Administração, Tecnologia da Informação e Educação Física, permitiu desenvolver uma visão interdisciplinar que hoje influencia diretamente minha prática pedagógica.

Da mesma forma, a experiência na educação indígena ampliou minha compreensão sobre diversidade cultural, inclusão e interculturalidade, aspectos fundamentais para a construção de uma educação democrática e socialmente comprometida.

Compreendo que ser educador significa assumir um compromisso permanente com a formação humana, o respeito às diferenças e a busca constante por novos conhecimentos. Nesse sentido, cada experiência vivenciada contribuiu para fortalecer minha identidade docente e meu compromisso com a transformação social por meio da educação.

REFLEXÃO FINAL

A trajetória aqui apresentada demonstra que o processo de formação humana e profissional é contínuo e construído ao longo da vida. Cada desafio enfrentado, cada aprendizagem adquirida e cada

conquista alcançada contribuíram para moldar minha visão de mundo e fortalecer minha convicção acerca da importância da educação como instrumento de transformação individual e coletiva.

Ao ingressar na Especialização em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente, busco aprofundar conhecimentos relacionados à qualidade de vida, à saúde, ao lazer e às condições de trabalho dos profissionais da educação, compreendendo a relevância desses temas para o fortalecimento da prática docente e para a promoção de ambientes educacionais mais saudáveis e humanizados.

VISÃO DE FUTURO

Minha expectativa é continuar investindo em minha formação acadêmica e profissional visando passar no Mestrado Profissional em Educação Física (PROEF), com o intuito de ampliar meus conhecimentos e desenvolver pesquisas que contribuam para a valorização da educação, da cultura e do bem-estar humano. Pretendo aprofundar estudos relacionados à educação indígena, ao lazer, à cultura corporal e à formação docente, buscando produzir conhecimentos que possam contribuir para a melhoria das práticas pedagógicas e para a valorização dos saberes culturais das comunidades com as quais atuo.

Acredito que o futuro da educação exige profissionais comprometidos com a aprendizagem permanente, com a inclusão e com o respeito à diversidade. Por isso, desejo continuar trilhando esse caminho de formação contínua, colocando meus conhecimentos a serviço da construção de uma educação cada vez mais humana, democrática e transformadora.

REFERÊNCIAS

GOMES, Christianne Luce. Lazer, trabalho e educação: relações históricas, questões contemporâneas. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2014.

Capítulo 17

UMA JORNADA DE FORMAÇÃO E SUPERAÇÃO: EXPERIÊNCIAS QUE CONSTRUÍRAM MINHA IDENTIDADE DOCENTE

Leiliane da Cunha Matos

RESUMO

O presente memorial descritivo tem como objetivo apresentar a trajetória pessoal, acadêmica e profissional de Leiliane da Cunha Matos, elaborado como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Saúde, Bem-Estar e Lazer Docente. A autora detalha sua experiência transformadora no ensino básico para povos indígenas no Tocantins, o que fundamentou seu compromisso com uma prática pedagógica inclusiva e humanizada. Complementarmente, o material exibe um projeto de pesquisa focado em investigar como as atividades físicas podem promover o desenvolvimento integral desses estudantes, respeitando suas identidades culturais. A metodologia proposta para o estudo é qualitativa, utilizando observações de campo e análise bibliográfica para fortalecer o diálogo entre a ciência e a saúde no ambiente escolar. Por fim, destaca-se a intenção de ingressar no mestrado como continuidade da formação acadêmica, buscando contribuir para a produção de conhecimentos voltados à Educação Física Escolar, à Educação Indígena e à promoção da saúde e do bem-estar no ambiente educacional.

Palavras-chave: Memorial. Educação Física Escolar. Educação Indígena.

MEMORIAL

Este memorial apresenta minha trajetória pessoal, acadêmica e profissional como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Saúde, Bem-Estar e Lazer Docente, evidenciando experiências que contribuíram para minha formação como educadora e para a construção do meu compromisso com a educação. Ao longo da minha caminhada, compreendi que cada desafio, conquista e aprendizagem influenciou minhas escolhas profissionais e fortaleceu

meu desejo de contribuir para uma educação mais humana, inclusiva e transformadora.

Acredito que minha história pessoal e minha caminhada acadêmica se complementam e influenciaram as escolhas que fiz ao longo dos anos. Por isso, neste memorial, descrevo momentos importantes da minha vida, ressaltando experiências que fortaleceram meu compromisso com a educação, a inclusão e o desenvolvimento humano.

Eu, Leiliane da Cunha Matos, nascida em 1º de dezembro de 1992 na cidade de Conceição do Araguaia, PA, ingressei em 2012 no curso técnico/profissionalizante em Técnico em Saneamento Básico no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará (IFPA), aos 19 anos, em busca de iniciar minha trajetória acadêmica. Nesse mesmo ano, fui aprovada no PROUNI com bolsa integral para cursar a licenciatura em Pedagogia. Naquele momento da minha vida, a busca pelo conhecimento tornou-se minha principal motivação, e cursei o curso técnico e a licenciatura simultaneamente, graças à compatibilidade de horários. Após concluir ambos, em 2017, busquei me aperfeiçoar, dando início ao curso de pós-graduação em Psicopedagogia na Faculdade São Marcos (FASAMAR).

No entanto, meu desejo de ser professora de Educação Física nasceu na primeira fase do Ensino Fundamental I. Encantava-me a forma como minha professora conduzia as aulas, sempre com alegria e entusiasmo ao acompanhar as conquistas dos alunos. Quando não estava participando das atividades práticas, gostava de conversar com ela. Em um desses momentos, perguntei o que precisava fazer para ser uma professora como ela. Sua resposta foi simples: “Você precisar se formar em Educação Física.” Essa conversa permaneceu viva em minha memória e tornou-se o ponto de partida de um sonho que, anos depois, em 2018, tive a oportunidade de concretizar esse sonho quando comecei a cursar a licenciatura plena em Educação Física na Universidade do Estado do Pará (UEPA). Nessa instituição, me envolvi com o ensino em educação e saúde, participando de bolsas da universidade em programas de saúde, o que despertou meu interesse

em continuar nessa área em busca de mais conhecimento. Essas experiências acadêmicas fortaleceram meu interesse pela pesquisa e despertaram em mim a compreensão de que o conhecimento científico é essencial para transformar a prática docente.

Minha carreira como professora de Educação Física iniciou-se em 2022, quando fui selecionada para trabalhar na Educação Indígena no município de Itacajá-TO, especificamente nas Aldeias Porteira e Morro Grande. Vivi uma experiência profundamente enriquecedora ao ministrar aulas para os povos indígenas do Tocantins e desenvolvi projetos que nos levaram a ganhar prêmios do programa "Escola que Transforma em 2023 " SEDUC/TO e Controladoria-Geral da União (CGU) em 2022. Permaneci na Educação Indígena por apenas dois anos, buscava consolidar minha carreira por meio da estabilidade profissional. Em 2024, fui aprovada e convocada para tomar posse do concurso público da Secretaria de Educação do Tocantins (SEDUC-TO) como professora da Educação Básica na disciplina de Educação Física, lotada na Escola de Tempo Integral José Alves de Assis, no município de Caseara, TO. A conquista da estabilidade profissional proporcionou-me condições para retomar um antigo projeto: investir na minha formação acadêmica em nível de pós-graduação *stricto sensu*. Foi nesse contexto que tive a oportunidade de cursar duas disciplinas como aluna especial no Programa de Pós-Graduação em Educação, Ciência e Saúde (PPGECS), experiência que contribuiu significativamente para minha aproximação com a pesquisa científica e com as discussões acadêmicas em nível de pós-graduação *stricto sensu*.

Embora não tenha sido selecionada para ingressar no referido programa naquele momento, compreendi essa experiência como um incentivo para continuar investindo em minha qualificação profissional. Motivada pelo desejo de aprofundar meus conhecimentos e fortalecer minha trajetória acadêmica, iniciei, em 2025, a pós-graduação em Saúde, Bem-Estar e Lazer Docente, ofertada pelo Centro de Formação, Extensão, Inovação e Pesquisa em Educação, Lazer e Saúde da Universidade Federal do Tocantins (CEPELS). Essa formação tem ampliado minhas reflexões sobre a relação entre educação, saúde,

qualidade de vida e desenvolvimento humano, contribuindo para uma compreensão mais abrangente dos desafios enfrentados pelos profissionais da educação. Os conhecimentos adquiridos reforçam meu interesse em desenvolver pesquisas que promovam práticas educativas mais humanizadas, inclusivas e comprometidas com o bem-estar dos sujeitos envolvidos no processo educacional.

Ao longo da minha trajetória profissional, compreendi que a educação vai além da transmissão de conhecimentos, constituindo-se como um processo de formação humana, emancipação e transformação social. As minhas experiências vivenciadas na Educação Escolar Indígena contribuíram significativamente para ampliar minha compreensão acerca da diversidade cultural e da necessidade de práticas pedagógicas que respeitem os saberes e as identidades dos diferentes povos.

A minha atuação nas aldeias indígenas permitiu-me perceber que a Educação Física possui um papel fundamental na valorização da cultura corporal dos estudantes. Conforme destaca Bracht (2005), a Educação Física deve ser compreendida como uma prática pedagógica que possibilita aos sujeitos a apropriação crítica da cultura corporal, favorecendo a participação social e a construção da cidadania. Durante minha atuação docente, observei que as práticas corporais tradicionais indígenas carregam significados históricos, culturais e identitários que precisam ser reconhecidos e valorizados no ambiente escolar.

Essa compreensão dialoga com os princípios defendidos pela Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2018), que reconhece a importância da diversidade cultural e da valorização dos conhecimentos produzidos pelos diferentes grupos sociais. As vivências profissionais também reforçaram em mim a convicção de que a educação precisa ser construída a partir do diálogo. Nesse aspecto, Paulo Freire (2022) defende que ensinar não é transferir conhecimento, mas criar possibilidades para sua construção. Essa perspectiva tem orientado minha prática docente, levando-me a compreender o estudante como sujeito ativo no processo educativo. Além disso, a

experiência na Educação Física escolar fortaleceu minha percepção de que o movimento humano não se restringe ao desenvolvimento motor, mas envolve aspectos sociais, emocionais e culturais. Dessa forma, considero que a Educação Física pode contribuir significativamente para a inclusão, o respeito às diferenças e o desenvolvimento integral dos estudantes.

Ao revisitar minha trajetória, percebo que cada etapa vivenciada contribuiu para a construção da profissional que sou hoje. Os desafios encontrados durante minha formação acadêmica e atuação profissional fortaleceram minha capacidade de adaptação, resiliência e compromisso com a educação pública. Minha experiência na Educação Escolar Indígena foi um marco importante nessa caminhada.

Ao conviver com diferentes culturas e realidades educacionais, aprendi que educar exige sensibilidade, escuta e respeito aos conhecimentos construídos historicamente pelas comunidades. Essa vivência transformou não apenas minha prática profissional, mas também minha forma de compreender o papel social da educação. Como afirma Freire (2022), ninguém educa ninguém sozinho; os seres humanos educam-se mutuamente em comunhão. Essa compreensão reforça minha crença de que o processo educativo deve ser pautado na valorização das experiências dos sujeitos e na construção coletiva do conhecimento.

Ao projetar meu futuro profissional e acadêmico, compreendo o mestrado como uma importante oportunidade de aprofundar meus estudos, fortalecer minha atuação como docente e ampliar minha contribuição para a produção do conhecimento científico. Pretendo desenvolver pesquisas voltadas à Educação Física Escolar, à Educação Indígena, à Inclusão e à promoção da saúde e do bem-estar no contexto educacional. Mais do que conquistar um título acadêmico, desejo construir conhecimentos que contribuam para práticas pedagógicas mais humanizadas, valorizando a diversidade cultural e a educação pública. Levo comigo a convicção de que aprender é um processo permanente e que a educação continua sendo o principal instrumento de transformação social.

REFERÊNCIAS

BANIWA, Gersem José dos Santos Luciano. Educação escolar indígena no século XXI: encantos e desencantos. Rio de Janeiro: Mórula, 2019.

BANIWA, Gersem José dos Santos Luciano. Educação escolar indígena no século XXI: encantos e desencantos. Rio de Janeiro: Mórula, 2019.

BRACHT, Valter. Educação física e aprendizagem social. 3. ed. Porto Alegre: Magister, 2005.

BRASIL. Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Brasília, DF: Ministério da Educação, 2018.

BRASIL. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. Câmara de Educação Básica. Resolução CNE/CEB nº 5, de 22 de junho de 2012. Define as Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Escolar Indígena na Educação Básica. Brasília, DF: MEC/CNE, 2012.

CANDAU, Vera Maria Ferrão (Org.). Didática crítica intercultural: aproximações. Petrópolis: Vozes, 2012.

DARIDO, Suraya Cristina. Educação física na escola: questões e reflexões. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

FREIRE, João Batista. Educação de corpo inteiro: teoria e prática da educação física. 5. ed. São Paulo: Scipione, 2009.

FREIRE, Paulo. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. 68. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2022.

NEIRA, Marcos Garcia. Educação Física Cultural: inspiração e prática pedagógica. Jundiaí: Paco Editorial, 2019.

SOARES, Carmen Lúcia et al. Metodologia do ensino de educação física. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2009.

Capítulo 18

ENTRE A DOCÊNCIA E A GESTÃO PÚBLICA: MEMORIAL DESCRITIVO DE UMA TRAJETÓRIA PROFISSIONAL, ACADÊMICA E INSTITUCIONAL.

Lucas Coelho dos Santos

RESUMO

Neste memorial descritivo apresento minha trajetória acadêmica, profissional e pessoal, destacando as experiências que contribuíram para minha formação ao longo da vida. Relato meu percurso educacional, minha atuação na docência e minha experiência na gestão pública, especialmente na área de licitações e contratos administrativos, campo em que desenvolvi conhecimentos técnicos e habilidades de gestão. Ao longo dessa caminhada, enfrentei desafios, conquistei oportunidades de crescimento e consolidei valores que orientam minha prática profissional, pautados na ética, no compromisso com o serviço público e na valorização da educação. Também descrevo minha busca constante por aperfeiçoamento, por meio de cursos de formação continuada e especializações, que ampliaram minha visão sobre os processos educacionais e administrativos. Este memorial representa uma reflexão sobre minha trajetória, evidenciando as aprendizagens construídas e as contribuições que procuro oferecer nos espaços em que atuo. Ao mesmo tempo, apresento minhas perspectivas para o futuro, que incluem o ingresso em programas de mestrado e doutorado, visando aprofundar minha formação acadêmica e ampliar minha produção científica.

Palavras-chave: Trajetória profissional. Docência. Educação Física. Gestão pública. Formação acadêmica.

MEMORIAL DESCRITIVO

Minhas raízes e a educação como transformação social

Meu nome é Lucas Coelho dos Santos, natural de Tocantínia-TO, filho de Dalvina Coelho, Professora de Educação Infantil e neto do Sr. Altamirando Coelho de Andrade e Dona Dalva dos Santos (in memoriam). Um Pernambucano arretado e uma Baiana guerreira lá de Xique-Xique que percorreram alguns lugares até chegar no Tocantins e assim chegar até a minha origem e assim inicio a minha história.

Tive uma infância humilde mas desde pequeno sempre fui sonhador, pensava que seria astronauta, ator da globo e cantor e idealizava isso nos pensamentos como toda criança, só não contava que o amor pela docência já corria pelas artérias e meu futuro já estava traçado em fazer parte da construção educacional de centenas de pessoas no futuro. A minha diversão era reunir os primos e vizinhos e brincar na rua 31 de março até a noite raiar, assistir desenhos e Xuxa Park aos sábados, são boas lembranças que jamais esquecerei.



Imagem 01. Arquivo pessoal

Minha trajetória educacional iniciou-se no ensino fundamental I na Escola Estadual Antônio Benvindo Luz até a 4ª série, espaço onde aconteceu a minha alfabetização e letramento. Posteriormente no ano de 2005 iniciei meus estudos do 6º ano no Centro Educacional Fé e Alegria Frei Antônio, onde concluí o ensino médio no ano de 2011. No CEFYA foi o lugar onde vivi os melhores momentos da minha vida escolar, não só pela estrutura de primeira linha que a escola oferecia além das atividades extracurriculares como música, teatro e formação

social. Mas os laços de amizades construídos durante todos esses anos que muitos até os dias de hoje temos um forte vínculo, além de ter tido a oportunidade de ter os melhores Professores na minha formação básica.



Imagem 02. Prédio do CEFYA- Frei Antônio (rede social)

Foi nessa Escola que aprendi o que significava a palavra Protagonismo Juvenil e o real papel de líder, e foi a partir dessa formação que no Ensino Médio fiz parte do Grêmio Estudantil por 3 anos sendo um deles como Presidente. Aprendi que não era apenas um cargo ou título, mas sim a responsabilidade de buscar melhorias para a classe estudantil e assim acendeu em mim a paixão pela política. Por isso, desde cedo, compreendi a importância da educação como instrumento de transformação social e desenvolvimento pessoal.



Imagem 03. Equipe do Grêmio Estudantil do ano de 2010

(Arquivo Pessoal).

A Gestão Pública e a Governança Administrativa

No ano de 2014 iniciei meu primeiro curso superior, ingressei no Curso Superior Tecnólogo em Gestão Pública na Universidade de Maringá (UNICESUMAR), o qual foi concluído em 2017. Durante essa formação, desenvolvi conhecimentos relacionados à administração pública, planejamento estratégico, gestão orçamentária e políticas públicas, áreas que contribuíram significativamente para minha compreensão sobre os processos administrativos e organizacionais no setor público.

E por meio desse curso foi por onde iniciei minha trajetória profissional na Prefeitura de Tocantínia, como analista de compras e licitações da secretária de saúde do município. Foi um grande desafio pois é uma das pastas mais importantes e exigiu muita competência e dedicação para encarar esse desafio e fiquei por 8 meses no cargo, por motivos de me dedicar a reta final da conclusão do meu outro curso. Mas foi uma bagagem de experiências que somaram para que pudesse conquistar novas oportunidades futuras.

No ano de 2020 atuei como Coordenador de Compras e Licitação na Agência de Metrologia, Avaliação da Conformidade, Inovação e Tecnologia, função que permitiu consolidar conhecimentos relacionados à gestão administrativa, planejamento público e processos licitatórios. Essa experiência reforçou minha capacidade de atuação interdisciplinar, integrando conhecimentos da gestão pública e da educação. Foi um dos cargos que me fez amadurecer profissionalmente e pessoalmente e por lá fiquei até o início do ano de 2025, para ingressar no meu primeiro concurso público.

A construção da identidade docente

No ano de 2015 iniciei minha trajetória acadêmica na UFT, ingressando na primeira turma do curso de Licenciatura em Educação

Física no câmpus de Miracema-TO. Confesso que era um curso que não esperava cursar e fui me encantando a cada bimestre com as áreas de saber e disciplinas ministradas no curso.

Como muitos ingressantes tive dificuldades em disciplinas como a temida anatomia, mas com o tempo fui me dedicando cada vez mais nos estudos e superando limites em determinados esportes que tinha dificuldades de praticá-los. Desde o segundo semestre eu já idealizava como seria meu futuro quando concluísse o curso. Mas já tinha certeza que minha carreira profissional seria na docência.



Imagem 04. Turma de Educação Física da UFT – Miracema

(Arquivo Pessoal)

Foram 4 anos de formação se apaixonando cada vez mais com a Educação Física e uma área que me despertou a vontade de entender e pesquisar mais profundamente era o envelhecimento e qualidade de vida. Já maduro entendia que a minha formação não se remetia apenas aos esportes, mas tinha um vasto repertório de saberes e estudos que poderia aperfeiçoar.

Foram excelentes docentes que fizeram parte dessa trajetória, que me prepararam com grande êxito para o mercado de trabalho, mas também como um ser humano com senso crítico e empático. Em especial destaco o Prof. Kelber o qual me apresentou a iniciação científica e me incentivou a escrever meus primeiros artigos científicos e acreditar no meu potencial.

Após vários conhecimentos, amizades, estágios, experiências, dificuldades e dedicação em 2019 concluí meu curso que sem dúvidas foi a melhor escolha da minha vida. Olhava pra trás e me orgulhava da minha história desde o início e vendo ao final que consegui alcançar com louvor a missão de se tornar um Professor de Educação Física com uma excelente formação e preparado para contribuir com a vida estudantil de centenas de alunos.



Imagem 05. Colação de Grau em abril/2019 (Arquivo Pessoal)

Na busca constante pelo aperfeiçoamento profissional, realizei cursos de pós-graduação e formação complementar em diferentes áreas. Sou especialista em Medicina do Esporte pela União Brasileira de Faculdades (UNIBF), formação que ampliou meus conhecimentos sobre fisiologia do exercício, treinamento físico, prevenção de lesões e promoção da saúde. Também concluí especialização em Docência para a Educação Profissional e Tecnológica pelo Instituto Federal do Espírito Santo (IFES), desenvolvendo estudos voltados ao ensino em saúde e educação profissional. Durante essa especialização, desenvolvi trabalho relacionado aos conceitos e princípios dos cuidados paliativos aplicados ao ensino em cursos técnicos de enfermagem.

Pesquisa, extensão e produção do conhecimento

Minha formação acadêmica foi marcada pela participação em projetos relevantes. Entre eles, destaca-se o projeto de pesquisa Caminhada Orientada, desenvolvido entre os anos de 2018 e 2019, cujo objetivo consistia em promover práticas de caminhada orientada para idosos da cidade de Miracema do Tocantins, buscando analisar os impactos da atividade física na qualidade de vida desse público. Essa experiência proporcionou contato direto com ações de promoção da saúde e fortalecimento das relações comunitárias, além de ampliar minha compreensão acerca da importância da atividade física na prevenção de doenças e no envelhecimento saudável.



Imagem 06. Projeto Caminhada Orientada (Arquivo Pessoal)

No campo da extensão universitária, participei de ações relevantes voltadas à comunidade. Entre elas, destaco a “Colônia de Férias na UFT”, projeto que buscava oferecer atividades lúdico-esportivas para crianças da comunidade externa durante o período de férias escolares. A participação nesse projeto fortaleceu minha experiência prática no planejamento e execução de atividades recreativas e pedagógicas, contribuindo para meu desenvolvimento como educador e mediador de experiências de aprendizagem. Além disso, participei da organização de eventos acadêmicos, seminários e atividades esportivas, experiências que fortaleceram minhas habilidades de liderança, trabalho em equipe e organização institucional.



Imagem 07. Projeto de Extensão Colônia de Férias (Arquivo Pessoal)

Também tive a oportunidade de ser monitor pelo Programa Institucional de Monitoria (PIM), uma política da UFT que me proporcionou um aprendizado significativo para minha formação docente, e construindo com a aprendizagem de outros alunos da universidade.

Experiências docente no ensino superior e educação básica

No ano de 2022 eu iniciava a minha carreira docente e a primeira experiência como Professor de Educação Física já foi realizando um sonho de ser professor no curso o qual eu formei e dar aula na UFT poucos anos depois de me formar. Foi uma experiência incrível contribuir com a formação de vários alunos na graduação, além de colocar em prática tudo que aprendi na minha formação. Foram dois anos que guardo com muito carinho e orgulho na minha história de ser professor substituto e ser colega de trabalho de vários professores que contribuíram com a minha formação. Não foi só um simples emprego mas foi uma chave que transformou a minha vida profissional que me garantiu conquistar novas oportunidades de trabalho após o fim desse ciclo motivado por toda a experiência que tive durante esse período.

Assim continuei minha carreira como Professor Universitário no curso de Educação Física em outras instituições, e essas oportunidades me capacitam e me fazem amar ainda mais essa área de conhecimento. Contribuo atualmente nos cursos EAD das Faculdades Alta Floresta em Mato Grosso e na Unitop em Palmas, tendo a missão de proporcionar aos meus alunos o melhor conhecimento e experiências da Educação Física a cada disciplina que ministro.

Em 2024 tive a grande conquista de ser aprovado como Professor de Educação Física na Prefeitura de Palmas-TO, e essa vitória foi fruto de toda trajetória construída desde o primeiro semestre do meu curso, ensinamentos e as experiências profissionais que tive, e agora podendo ter a oportunidade de contribuir com a educação básica. É o sonho de todo servidor a estabilidade e isso me orgulho de ter almejado e conquistado.

Paralelamente também pude trabalhar desde o ano de 2025 em Escolas Estaduais em Palmas-TO, onde atuo no Ensino Fundamental II e Ensino Médio. Tem sido uma grande experiência por cada escola tem uma essência e um público diferente, e essa diversidade me conquista e motiva a entregar sempre as melhores aulas aos meus alunos.

Posso afirmar que sou grato por tudo que conquistei e ainda irei alcançar na minha carreira profissional, e graças a um escolha lá no passado de ter escolhido esse curso para minha vida e que me orgulho sempre em dizer. O que me motiva diariamente mesmo nas adversidades da profissão é ter o carinho e reconhecimento dos meus alunos, muitos que já estão no mercado de trabalho e ouvir que fiz parte da história e aprenderam algo comigo não tem preço.

Dessa forma, este Memorial Descritivo apresenta minha trajetória acadêmica, profissional e científica como resultado de um processo contínuo de aprendizagem, dedicação e compromisso com a educação e a transformação social. As experiências vivenciadas ao longo da minha formação contribuíram para consolidar minha identidade profissional, fortalecendo meu compromisso com a construção de uma educação de qualidade, inclusiva e socialmente comprometida.

Reflexões Sobre a Jornada Profissional

Ao revisitar minha trajetória pessoal e profissional, percebo que cada etapa vivenciada contribuiu para a construção do profissional e do ser humano que sou hoje. A docência e a gestão pública, embora distintas em suas práticas, sempre estiveram conectadas pelo propósito de servir às pessoas e promover transformações positivas na sociedade.

Os desafios enfrentados ao longo dos anos fortaleceram minha capacidade de adaptação, resiliência e aprendizado contínuo. Na educação, aprendi que ensinar vai muito além da transmissão de conhecimentos; trata-se de inspirar, acolher e contribuir para a formação de cidadãos. Na gestão pública, especialmente na área de licitações e contratos, compreendi a importância da responsabilidade, da ética e da eficiência na aplicação dos recursos públicos em benefício da coletividade.

Essa caminhada reforçou a convicção de que o crescimento profissional deve estar alinhado ao desenvolvimento humano. Cada conquista, cada obstáculo superado e cada experiência compartilhada tornaram-se oportunidades de aprendizado e aperfeiçoamento. Assim, sigo construindo minha história com a certeza de que o conhecimento, a dedicação e o compromisso com o bem comum são valores que orientam minha trajetória e continuarão guiando meus próximos passos.

Perspectivas Futuras

Ao projetar meu futuro profissional e acadêmico, vislumbro uma trajetória marcada pela busca constante do conhecimento, pelo compromisso com a educação pública e pela valorização do bem-estar humano. A especialização em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente ampliou minha compreensão sobre a importância do cuidado integral com os profissionais da educação, fortalecendo em mim a convicção de

que o desenvolvimento educacional está diretamente relacionado à qualidade de vida, à saúde e às condições de trabalho dos docentes.

Entre meus principais objetivos está o ingresso em programas de Mestrado e Doutorado, dando continuidade à minha formação acadêmica e aprofundando estudos que dialoguem com minhas experiências na educação, na gestão pública e na promoção do bem-estar docente. Pretendo desenvolver pesquisas que contribuam para a melhoria das políticas educacionais, da gestão pública e das condições de trabalho dos profissionais da educação.

Almejo também conquistar uma vaga, por meio de concurso público, em uma Universidade ou Instituto Federal, atuando no ensino superior, na pesquisa e na extensão. Desejo compartilhar conhecimentos construídos ao longo da minha trajetória, formando novos profissionais e contribuindo para a produção científica comprometida com a transformação social e a valorização da educação pública.

Minha experiência na docência, associada à atuação na gestão pública, especialmente na área de licitações e contratos, e aos conhecimentos adquiridos na especialização em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente, proporciona uma visão ampla sobre os desafios e as possibilidades de construção de ambientes educacionais mais saudáveis, eficientes e humanizados.

Como mensagem para meu futuro, desejo nunca perder a capacidade de aprender, sonhar e evoluir. Que eu mantenha o compromisso com a ética, a responsabilidade, o serviço público e a valorização das pessoas, reconhecendo que a educação, o conhecimento e o cuidado com o ser humano são ferramentas essenciais para a construção de uma sociedade mais justa, inclusiva e sustentável. Dessa forma, espero deixar um legado pautado não apenas pela excelência profissional, mas também pela promoção do bem-estar, da qualidade de vida e da transformação positiva das realidades que estiver ao meu alcance.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Constituicao/Constituicao.htm. Acesso em: 10 de junho de 2026.

BRASIL. Ministério da Educação. Diretrizes Curriculares Nacionais Gerais da Educação Básica. Brasília: MEC, SEB, DICEI, 2013. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=13448-diretrizes-curriculares-nacionais-2013-pdf&Itemid=30192. Acesso em: 11 de junho de 2026.

BRASIL. Ministério Da Educação. Parâmetros Curriculares Nacionais: Ensino Médio. Brasília: MEC/SEF, p.1-23, 2000. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/14_24.pdf. Acesso em: 11 de junho de 2026.

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília: MEC, 2018. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/docman/abril-2018-pdf/85121-bncc-ensino-medio/file>. Acesso em: 11 de junho de 2026.

BRASIL. Conselho Nacional de Assistência Social (CNAS). Resolução nº 109, de 11 de novembro de 2009. Aprova a Tipificação Nacional de Serviços Socioassistenciais. Brasília, DF: CNAS, 2009. Disponível em: https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/assistencia_social/Normativas/Resolucao109.pdf. Acesso em: junho de 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Relatório mundial sobre envelhecimento e saúde. Genebra: OMS, 2015. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/186463>. Acesso em: junho de 2026.

Capítulo 19

AUTOBIOGRAFIA DE UMA MARCACINE

Luciana Fernandes Marcacine

RESUMO

A vida de uma mulher simples, resumida em fatos. Cinquenta e dois anos, a caber em algumas palavras, em relatos de um cotidiano repleto de risos e lágrimas, vitórias e derrotas, conquistas e perdas, enfim... a vida.

Palavras-chave: Narrativas autobiográficas. Resiliência. Saúde mental. Docência.

AUTOBIOGRAFIA

Esta autobiografia tem o objetivo de contar a trajetória de vida de uma mulher, retratando sua história, conquistas e desventuras, com o objetivo de concluir uma especialização em Bem Estar e Lazer Docente. Eu, Luciana Fernandes Marcacine, nasci no ano de 1974, na cidade de Quirinópolis/Goiás. Filha de mineiro com goiana e neta de italiano. Fui a primeira filha de um casal do interior, da roça.

Tive 1 irmão e 1 irmã, em uma família convencional. Uma infância tranquila. Fui uma criança desejada e amada pelos meus pais e familiares.

Na adolescência me sentia vigiada pelo meu pai, como irmã mais velha tinha que trabalhar, ajudar nas tarefas do lar, pois éramos pobres. Não considerava justo o fato de apenas eu e meu irmão trabalhar, a mais nova era linda e sempre poupada dos afazeres domésticos e tinha que se dedicar aos estudos. Crescemos assim, eu e meu irmão não gostávamos da nossa irmã, pelas regalias que ela tinha, mas amávamos por ser nossa irmã. Aos 14 anos trabalhava na cozinha de um bar, não satisfeita fui estudar em outra cidade, fui morar com minha avó materna comecei ali minha vida no magistério, ao invés de fazer estágio, já era responsável por minhas turmas. Terminei o segundo grau e voltei para casa dos meus pais. Foi um período bom.

Aos 22 anos de idade tive meu primeiro filho. Mãe solo com todas as dificuldades inerentes a essa condição. Hoje penso que devido a toda dificuldade, me casei, com um homem violento e alcoólatra, foram 7 de muitas agressões verbais, psicológicas, patrimoniais e físicas. Mesmo assim, contra todas as expectativas, prestei vestibular na UEG, passei. Fiz inscrição no concurso do estado de Goiás, passei. Hoje penso que só por Deus eu consegui tal feito. Quando me formei e consegui minha autonomia financeira, já não aceitava as ameaças e a violência e o casamento piorou muito. Foi quando começou a violência física e as ameaças de morte. Divórcio. Ficou pior. Certo dia, estando eu em minha casa, o pai dos meus filhos, tive 2 com ele, chegou bêbado para buscar as crianças, não permiti. Começou então uma sequência

de murros e tapas que me deixaram na pior miséria física e emocional que uma mulher pode passar. Saí viva, fugi com os 3 filhos. Abandonei minha casa, meu concurso, meus sonhos, minha fé. Sem nada, apenas eu e meus filhos e a roupa, as feridas do corpo, da alma e um diploma. Fugi para uma fazenda de um tio, onde ele não tinha acesso a mim, nem aos meus. Após alguns meses, retornei a casa dos pais.

Recomecei. Um novo concurso, e meu filho do meio foi morar com o pai. Começa uma nova tortura. Novo trabalho, nova cidade, novas pessoas. Conheci meu segundo marido, agora mais jovem, da igreja, alegre. Me casei e durante um tempo a vida seguiu seu fluxo. Meu filho que morava com o pai começou a apresentar problemas comportamentais e meu marido iniciou um ciclo de traições.

A vida se mostrou difícil novamente. Meu filho seguiu um caminho de mau comportamento, agressões verbais e físicas na escola, pequenos furtos na rua. Logo isso cresceu, vieram as drogas e, à medida que ele crescia, os problemas também. Roubo de carro, homicídios, facção, tráfico. Ao mesmo tempo, meu marido abandonou a igreja e passou a ter uma vida fora do casamento, traições, humilhações, violência patrimonial e eu? Eu me perdi, em meio ao turbilhão que se tornou minha vida. Me tornei ansiosa, depressiva e com pânico. Doente.

Passei a ter medo de tudo, de gente, barulho, silêncio, toque do telefone, de ir ao trabalho, de ficar em casa, de aglomeração ou solidão. Foram anos de crises, atestados, afastamentos. Sem diagnóstico, passei por todas as especialidades do corpo humano. Nada. Afastamentos, licenças. E ao meu redor caos. Traições, ele meu marido só me destruía, e meu filho destruía o mundo..... e EU. Tristeza, culpa, prisão. Prisão em um casamento que eu não conseguia sair, prisão do meu filho. Choro. Culpa. Incapacidade. Foram 12 anos nesse ciclo, tentei me separar diversas vezes, voltava. Um vício que me consumia, dependência emocional.

Após 4 anos de afastamento do trabalho ia e voltava, estive em todos os cargos dentro de uma escola: Bibliotecária, Assistente

Administrativo, Secretária, Coordenação Financeira, Coordenação de Apoio. As crises não passavam. Ví e senti o preconceito dos meus colegas de trabalho, em certa ocasião estava em crise e o diretor pediu que eu realizasse um trabalho específico, que era montar um painel de flores para o dia das mães. Fui cumprir a ordem e uma colega disse: “Ummm, serviço de doidinha é cortar florzinha!” e riu.

Arrasada, envergonhada e incrédula. Nunca esqueci, peço a Deus que um dia eu esqueça. Em outra ocasião, eu tive uma crise de pânico na escola, tomei uma dose muito alta de Clonazepam, 2 gramas, pois estava no começo do tratamento com psiquiatra e ele ainda ajustava a minha medicação. Apaguei no meu trabalho, quando acordei, tinha fotos minhas desacordada no grupo da escola e várias piadinhas, do tipo: trabalho bom!, Assim é fácil trabalhar!. Entre outras. Em outras ocasiões eles me riscavam com pincel enquanto eu estava dopada pela medicação, ou escondiam meus objetos pessoais. E assim, meu trabalho também se tornou insuportável. Não queria mais trabalhar, não queria mais ser mulher, não queria mais ser mãe! Só restou de mim a mulher doente. Fiquei afastada dois anos seguidos, então veio a APOSENTADORIA COMPULSÓRIA POR INVALIDEZ. Eu era inválida. Mergulhei de cabeça em minha tragédia pessoal. INVÁLIDA.

Foi nessa letargia que decidi mudar pra roça, me isolar, quem sabe assim não chegava notícias de mais um crime praticados por meu filho, ou quem sabe assim, não teria mulheres para eu ser traída, ou não veria pessoas me julgando e condenando, me ridicularizando. Não sei, só sei que fiz, a procura de um porto seguro vendi minha casa e comprei uma chácara nos confins do Tocantins, precisamente em Esperantina. Inválida.

Conheci o CAPS, uma psiquiatra de Imperatriz\Ma., atendia lá toda semana. E começou a me acompanhar. Ajustou minha medicação. Estava melhor, as crises se estabilizaram. Então vieram as hemorragias. Perdia sangue por 30 dias, depois 40 e depois 60. Nada mais resolvia. A solução veio por meio de cirurgia: histerectomia total. E em 2023 eu fui histerectomizada. Agora faço reposição hormonal, em poucos meses eu estava bem, muito bem e isso mexeu comigo de alguma forma e reduziu

muito a minha medicação psiquiátrica. No mesmo ano, em Novembro, fiz uma cirurgia nos seios, que era um sonho.

Em fevereiro de 2024 fiz 50 anos. Minhas medicações psiquiátricas se reduziam há dois remédios. Meu filho mais uma vez preso, e agora ele já era maior de idade, então veio a condenação: 17 anos de prisão em regime fechado. Meu marido já tinha outra mulher. Algo mudo em mim. Meu marido foi trabalhar e não voltou. Novo adjetivo: abandonada. E agora? Até hoje eu não sei como, nem onde e nem porque, mas resolvi fazer algo novo: mudar.

Durante minha doença, eu desenvolvi distúrbios alimentares e engordei 30 quilos, como já estava melhor, havia perdido uns 12 quilos, resolvi que isso ia mudar. Como professora de Educação Física que sou, elaborei uma dieta, e um cronograma de exercícios focados no emagrecimento e ganho de massa magra. Pronto. Perdi os 30 quilos, com seios lindos, mudei o cabelo e todas as minhas roupas tive que trocar. Estava pronta. De volta ao CAPS recebi alta e um laudo: APTA A RETORNAR ÀS ATIVIDADES LABORAIS.

Mas antes de voltar para Palmas, antes de retornar ao meu trabalho, arrumei um namorado, amigo do meu ex-marido, claro. Ele sem saber, voltou pra casa e me pediu perdão, pediu pra gente voltar. Disse que ele estava perdoado, mas não poderia voltar pois eu já era uma mulher comprometida. Deixei que ele descobrisse quem era, vim para Palmas. Ainda gosto dessa lembrança.

Em julho de 2024 entrei com um processo de Reversão de Aposentadoria, que foi concedido em maio de 2025. VITÓRIA. Mas as provas continuam, meu filho caçula ficou na minha casa em meu sítio. Sem documentos. E para ajudá-lo deixei um carro pois minha nora estava grávida. Ele vendeu tudo. Traiu minha confiança, vendeu todos os meus bens, fui na delegacia, fiz a denúncia, não me explicou nada e deixou de falar comigo.

Então de volta ao meu trabalho, sem nenhuma medicação, livre. Recomeço do zero novamente. Meu filho do meio continua detido e o

caçula abandonou o convívio familiar. Me restou meu primeiro filho, meus pais, meus irmãos, meu estudo, meu trabalho e a vida.

Um dia, no grupo de trabalho da escola, publicaram o edital de Pós Graduação em Lazer, Saúde e Bem Estar docente, nem pensei. Me inscrevi, e aqui estou, contando minha história. Não sei dizer do futuro. A Marcacine hoje, coloca o pé, na certeza que Deus colocará meu chão.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Constituicao/Constituicao.htm. Acesso em: 10 de junho de 2026.

BRASIL. Ministério da Educação. Diretrizes Curriculares Nacionais Gerais da Educação Básica. Brasília: MEC, SEB, DICEI, 2013. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=13448-diretrizes-curriculares-nacionais-2013-pdf&Itemid=30192. Acesso em: 11 de junho de 2026.

BRASIL. Ministério Da Educação. Parâmetros Curriculares Nacionais: Ensino Médio. Brasília: MEC/SEF, p.1-23, 2000. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/14_24.pdf. Acesso em: 11 de junho de 2026.

BRASIL. Conselho Nacional de Assistência Social (CNAS). Resolução nº 109, de 11 de novembro de 2009. Aprova a Tipificação Nacional de Serviços Socioassistenciais. Brasília, DF: CNAS, 2009. Disponível em: https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/assistencia_social/Normativas/Resolucao109.pdf. Acesso em: junho de 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Relatório mundial sobre envelhecimento e saúde. Genebra: OMS, 2015. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/186463>. Acesso em: junho de 2026.

Capítulo 20

DOS CAMINHOS DE TERRA AO LEGADO NA SAÚDE PÚBLICA: MINHA HISTÓRIA DE VIDA

Luciana Ferreira Marques da Silva

RESUMO

Este trabalho apresenta a autobiografia de Luciana Ferreira Marques da Silva, destacando sua trajetória pessoal, acadêmica e profissional, marcada pela superação, dedicação aos estudos e compromisso com a saúde pública. Nascida em um contexto rural no município de Santa Cruz-PB, vivenciou desde a infância desafios relacionados ao acesso à educação, percorrendo longas distâncias para frequentar a escola e desenvolvendo, desde cedo, valores como disciplina, responsabilidade e perseverança. A busca pela formação educacional possibilitou seu ingresso no curso de Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba, concluído em 1994, tornando-se a primeira integrante de sua família a alcançar o ensino superior. Sua trajetória profissional teve início no Programa de Agentes Comunitários de Saúde na cidade de Sítio da Abadia-GO e consolidou-se no Estado do Tocantins, onde desenvolveu atividades em diversas áreas estratégicas da saúde pública, incluindo vigilância em saúde, imunização, doenças transmissíveis, saúde materno-infantil e gestão em saúde. Ao longo de sua carreira, ocupou cargos de liderança e gestão, contribuindo para o fortalecimento das políticas públicas de saúde. Paralelamente, atuou na formação de novos profissionais por meio da docência em cursos técnicos, de graduação e pós-graduação. A continuidade dos estudos, expressa na realização de mestrado em Saúde Pública, especializações e novas graduações, evidencia o compromisso permanente com o aprendizado e o desenvolvimento profissional. A narrativa demonstra que a educação constitui instrumento fundamental de transformação social, evidenciando como a determinação, a resiliência e o esforço contínuo podem promover mudanças significativas na vida pessoal e profissional.

Palavras-chave: Autobiografia. Enfermagem. Saúde Pública. Educação.

APRESENTAÇÃO GERAL

Este trabalho de conclusão de curso é apresentado como requisito parcial para a obtenção do título de Especialista em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente, pela Universidade Federal do Tocantins (UFT), Câmpus Universitário de Miracema. O documento está estruturado em duas grandes partes: a primeira corresponde ao memorial descritivo, de natureza autobiográfica, no qual a autora reconstrói sua trajetória pessoal, acadêmica e profissional; a segunda parte apresenta o esboço de um projeto de especialização, delineando o tema, os objetivos, o caminho metodológico e o cronograma de uma proposta de estudo a ser desenvolvida no âmbito do curso.

A escolha pela escrita autobiográfica como gênero textual decorre da proposta pedagógica do curso, que busca estimular a reflexão crítica sobre a própria história de vida como instrumento de autoconhecimento e de (re)significação da prática profissional. Ao narrar em primeira pessoa os caminhos percorridos desde a infância no interior do Nordeste brasileiro até a consolidação de uma carreira sólida na saúde pública e na docência, a autora pretende evidenciar de que forma a educação, a perseverança e o compromisso com o cuidado em saúde se entrelaçaram na construção de sua identidade pessoal e profissional.

O memorial está organizado de modo a contemplar os eventos marcantes da vida da autora, apresentados predominantemente em ordem cronológica, intercalados por reflexões sobre o contexto histórico e social vivenciado em cada etapa. Ao final do memorial, é apresentado o esboço do pré-projeto de pesquisa, contendo a descrição do tema, a justificativa de sua relevância, os objetivos pretendidos, as questões norteadoras, um cronograma preliminar de atividades e as referências bibliográficas que fundamentam a proposta.

Espera-se que este trabalho contribua não apenas para o cumprimento das exigências acadêmicas do curso, mas também para uma reflexão mais ampla sobre o papel do bem-estar, da saúde e do

lazer na trajetória de profissionais que, como a autora, dedicam suas vidas ao serviço público e à formação de outros profissionais.

MEMORIAL

A autobiografia tem como objetivo apresentar minha trajetória de vida, destacando os acontecimentos, desafios, conquistas e experiências que contribuíram para minha formação pessoal, acadêmica e profissional. Busca demonstrar como a educação, a perseverança e o compromisso com o cuidado em saúde foram determinantes para a construção de minha identidade e para minha atuação na saúde pública e na docência.

A elaboração deste memorial possibilita refletir sobre o percurso realizado ao longo da vida, valorizando experiências que contribuíram para meu crescimento humano e profissional. Ao revisitar minha história, reconheço os desafios enfrentados desde a infância até a consolidação de minha carreira na enfermagem e na gestão em saúde. Além disso, o memorial permite compreender como as vivências pessoais influenciaram minhas escolhas, meus valores e meu compromisso com a promoção da saúde, da educação e do bem-estar coletivo.

Minha História de Vida

Nasci em 1º de fevereiro de 1971, por parto natural, na casa de minha avó, no Sítio Santana, município de Santa Cruz-PB. Vim ao mundo em um cenário simples, cercado pela terra, pela natureza e pelos valores genuínos das famílias do interior nordestino. Minha origem foi humilde, mas profundamente rica em ensinamentos, afeto e resistência. Desde cedo aprendi que a vida exige coragem, trabalho e fé.

Minha infância foi marcada por desafios que, na época, pareciam naturais, mas que hoje reconheço como verdadeiras provas de superação. Dos seis aos dez anos de idade, morei com meus avós

maternos. Minha ida para a casa deles aconteceu porque minha avó vivia sozinha, e porque dali seria possível estudar com mais facilidade. Naquele lar simples, encontrei acolhimento, disciplina e amor silencioso.

Foi ali que fui alfabetizada, aos seis anos, dentro de casa. Não havia luxo, não havia facilidades, mas havia algo precioso: a valorização do saber. Aprendi as primeiras letras cercada por pessoas que talvez não tivessem títulos acadêmicos, mas possuíam sabedoria de vida.

Entre os sete e dez anos, fazia diariamente o percurso até a escola na sede do município de Santa Cruz-PB. Eram cerca de seis quilômetros entre ida e volta. Ainda criança, caminhava sob sol forte, poeira, chuva e cansaço. Muitas vezes, o corpo cansava, mas a vontade de aprender falava mais alto. Cada passo naquele caminho de terra representava um investimento no futuro que eu ainda nem sabia descrever, mas já intuía que existia.

Quando concluí a 4ª série, mudei-me para Sousa, para morar com minha tia e ajudá-la a cuidar de meu primo recém-nascido. Desde muito cedo compreendi que a vida também era servir, colaborar e assumir responsabilidades. Enquanto outras meninas talvez apenas brincassem, eu já entendia o valor do cuidado e da dedicação ao outro.

Aos quatorze anos, em 1985, fui morar em João Pessoa. A mudança para a capital trouxe novos desafios. Era um mundo maior, mais competitivo, mais exigente. Ali concluí o ginásio e o segundo grau. Mais do que estudar conteúdos escolares, aprendi a amadurecer, a me adaptar e a sonhar alto.

Desde a juventude, compreendi que a educação seria a única ponte segura para transformar meu destino. Passei a organizar mentalmente minha vida ano a ano: idade, série escolar, próximos passos. Enquanto muitos apenas viviam o presente, eu já lutava por um futuro diferente. Havia dentro de mim uma certeza silenciosa: eu precisava vencer pelo estudo.

Essa determinação me levou, em 1990, à aprovação no curso de Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba. Entrar em uma universidade pública foi uma conquista imensa. Mais do que uma vitória pessoal, representou a quebra de um ciclo familiar. Tornei-me a primeira e única pessoa da minha família, naquele momento, a alcançar o ensino superior.

Na universidade, cada aula tinha um valor imenso. Eu sabia o preço daquela oportunidade. Não era apenas um diploma que eu buscava. Era dignidade, independência, crescimento e a chance de honrar a história de todos que vieram antes de mim.

Concluí a graduação em 1994. Nesse período, ao ler um anúncio em um mural universitário, tomei conhecimento de concurso público para o Estado do Tocantins. Naquela época não existia internet. Tudo era mais difícil, mais lento, mais artesanal. Reunimos colegas, fizemos procuração, arrecadamos dinheiro e enviamos um amigo a Palmas-TO para efetuar inscrições.

A viagem para realizar a prova foi uma aventura de coragem. Um ônibus saiu com candidatos de João Pessoa e Recife. Foram dois dias de estrada. Sonhos viajavam naquele ônibus junto com malas simples e corações esperançosos.

Durante a prova, realizada no Colégio Tiradentes, conheci uma enfermeira do Rio de Janeiro que falou sobre o programa federal Prolabor. Ela me orientou a fazer um cadastro profissional. Retornei a João Pessoa e logo comecei a receber propostas por telegrama. Naquele tempo, um telegrama podia mudar destinos.

Recebi oportunidades em Pernambuco, Tocantins e Goiás. Escolhi seguir para Sítio d'Abadia na Região Nordeste do estado de Goiás. Em junho de 1994, peguei um ônibus sozinha e fui rumo ao desconhecido. Cheguei a uma cidade pequena, simples, sem estrutura, onde sequer havia padaria. Mas havia pessoas precisando de cuidado. Trabalhei no PACS por quatro meses e ali aprendi que a enfermagem não depende de prédios modernos: depende de compromisso humano.

Em agosto de 1994, vim para Palmas -TO tomar posse no concurso público. O hospital onde fui lotada ainda estava em construção. Voltei temporariamente para Goiás e, depois, mudei-me definitivamente para Palmas. Começava uma nova etapa da minha vida.

No Tocantins construí raízes profissionais e pessoais. Atuei no Hospital Comunitário, depois no Hospital Regional de Pedro Afonso, e posteriormente fui removida para a Secretaria de Estado da Saúde do Tocantins. Na Secretaria de Saúde, dediquei décadas de trabalho intenso. Atuei em saúde materno-infantil, tuberculose, hanseníase, DST/AIDS, imunização, vigilância sanitária, sistemas de informação, mortalidade, saúde indígena, doenças transmissíveis e não transmissíveis, entre tantas outras áreas.

Cada setor exigiu estudo constante, decisões difíceis e responsabilidade pública. Trabalhei não apenas com números e relatórios, mas com vidas humanas, territórios vulneráveis e políticas públicas que precisavam funcionar.

Exerci funções de liderança: assessora técnica, gerente, coordenadora, diretora e superintendente de vigilância em saúde. Em cada cargo, procurei agir com seriedade, ética e compromisso. Ser mulher em espaços de gestão pública nem sempre foi simples, mas nunca permiti que obstáculos me definissem.

Paralelamente, descobri outra vocação: ensinar. Fui professora em cursos técnicos no Sena Aires, SENAC, escola municipal de Enfermagem de Palmas-TO e outras instituições. Lecionei também na graduação de Enfermagem do CEULP/ULBRA e na pós-graduação do Laboro.

Ensinar sempre me emocionou. Ver alunos crescendo, formando-se e multiplicando cuidado foi uma das maiores recompensas da minha caminhada. Também busquei continuar estudando. Realizei mestrado em Saúde Pública pela Escola Nacional de Saúde Pública, MBA em Gerenciamento de Projetos Governamentais pela UNITINS e novas formações posteriores, provando que nunca é tarde para aprender.

Hoje, ao olhar para trás, vejo uma menina que caminhava quilômetros para estudar. Vejo uma jovem que saiu de casa em busca de oportunidades. Vejo uma mulher que construiu carreira sólida no serviço público e na educação.

Nada veio fácil. Houve renúncias, saudades, medo, cansaço e solidão em muitos momentos. Mas houve também fé, propósito, coragem e a certeza de que desistir nunca seria opção. Minha história mostra que nascer simples não limita destinos. Origem humilde não impede grandeza. Quando há disciplina, estudo e perseverança, o impossível se transforma em caminho.

Contexto e Ambiente

Minha história está inserida em um contexto social marcado por limitações econômicas e dificuldades de acesso à educação no interior nordestino durante as décadas de 1970 e 1980. A realidade rural, os longos deslocamentos para estudar e as transformações vivenciadas durante a expansão das políticas públicas de saúde no Brasil constituem elementos fundamentais para compreender minha trajetória. O processo de implantação e fortalecimento do Sistema Único de Saúde (SUS) também influenciou significativamente minha formação profissional e minha atuação na gestão pública.

Reflexão Final

Ao ingressar no curso de Pós-Graduação em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente, busco ampliar minha compreensão sobre os fatores que influenciam a qualidade de vida das pessoas e das comunidades. Pretendo aprofundar conhecimentos relacionados à promoção da saúde, ao bem-estar físico, mental e social, bem como compreender o papel do lazer como estratégia para a melhoria da qualidade de vida. Espero que essa formação contribua para fortalecer minha atuação profissional, permitindo desenvolver projetos e ações voltados para a saúde integral da população.

Vejo o futuro como uma oportunidade permanente de aprendizagem, crescimento e contribuição social. Desejo continuar atuando na formação de profissionais, no fortalecimento das políticas públicas e na construção de estratégias que promovam saúde e qualidade de vida. As principais lições que pretendo transmitir a mim mesma são a importância da perseverança, da humildade para aprender continuamente e da convicção de que a educação é capaz de transformar vidas e criar possibilidades para indivíduos e comunidades.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília, DF, 2012.

CARVALHO, M. L. O.; PIROTTA, K. C. M.; SCHOR, N. Participação masculina na contracepção pela ótica feminina. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 35, n. 1, p. 23-31, fev. 2001.

CUENCA, A. M. B.; ANDRADE, M. T. D.; NORONHA, D. P.; FERRAZ, M. L. E. F. Guia de apresentação de teses. 2. ed. São Paulo: A Biblioteca, 2008.

WUNSCH FILHO, V.; KOIFMAN, S. Tumores malignos relacionados com o trabalho. In: MENDES, R. (Coord.). *Patologia do trabalho*. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2003. p. 990-1040.

Capítulo 21

MINHA HISTÓRIA DE VIDA

Luciana Soares de França

RESUMO

A presente narrativa autobiográfica apresenta a trajetória de vida de Luciana Soares de França, marcada por desafios, superações e persistência na busca por crescimento pessoal, profissional e acadêmico. Nascida em Curitiba-PR, em 1982, e criada em Cidade Ocidental-GO, mudou-se ainda na adolescência para Araguaína-TO, onde construiu grande parte de sua história. Desde cedo enfrentou responsabilidades familiares e sociais, conciliando maternidade, casamento e estudos, sem desistir da formação educacional. Sua trajetória profissional ganhou estabilidade em 2005, ao ser aprovada em concurso público para o cargo de merendeira no município de Araguaína, conquista que representou independência financeira e reconhecimento pelo esforço dedicado aos estudos. Posteriormente, ingressou no curso de Pedagogia, fortalecendo seu compromisso com a educação e o desenvolvimento profissional. Em 2017, sofreu um grave acidente de moto que ocasionou limitações físicas temporárias e afastamento do trabalho, exigindo grande resiliência emocional. Mesmo diante das dificuldades, retomou os estudos e passou a valorizar ainda mais a importância da saúde física e mental dos trabalhadores da educação. Atualmente, cursa pós-graduação em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente, área que dialoga diretamente com sua experiência pessoal e atuação profissional. Além disso, desenvolve trabalho no SINTET – Sindicato dos Trabalhadores em Educação no Tocantins, defendendo pautas relacionadas à valorização profissional, saúde do trabalhador e melhores condições de trabalho para os servidores da educação. Sua história representa a realidade de muitas mulheres brasileiras que conciliam trabalho, família e estudos, demonstrando que a determinação e a persistência podem transformar dificuldades em motivação para continuar avançando.

Palavras-chave: Superação. Educação. Persistência.

INTRODUÇÃO

A trajetória de vida de cada indivíduo é construída a partir das experiências, desafios e superações vivenciados ao longo do tempo. Nesse contexto, compreender a relação entre vida pessoal, formação acadêmica e atuação profissional permite refletir sobre os processos de crescimento humano, social e profissional. Este trabalho apresenta um relato autobiográfico que evidencia uma caminhada marcada por persistência, responsabilidade e busca constante por valorização pessoal e profissional.

Ao longo dessa trajetória, diversos desafios foram enfrentados, entre eles a maternidade precoce, as dificuldades financeiras, as exigências da vida profissional e um grave acidente que trouxe limitações físicas e emocionais. Entretanto, cada obstáculo contribuiu para o fortalecimento pessoal e para a construção de novos objetivos, demonstrando a importância da resiliência diante das adversidades.

Além da experiência pessoal, este relato também aborda a realidade dos trabalhadores da educação, especialmente dos funcionários administrativos da rede municipal, que muitas vezes enfrentam a falta de reconhecimento e de políticas de valorização profissional. Dessa forma, a experiência vivida ultrapassa o âmbito individual e representa a realidade de muitas mulheres que conciliam trabalho, estudos e família sem desistirem de seus sonhos.

Nesse sentido, o presente trabalho busca apresentar não apenas fatos marcantes de uma trajetória de vida, mas também reflexões sobre superação, educação, saúde e persistência na construção de novos caminhos e oportunidades.

Entre os objetivos desta produção estão analisar, por meio da narrativa autobiográfica, os principais acontecimentos que marcaram minha trajetória pessoal, acadêmica e profissional, evidenciando como as experiências vividas contribuíram para a construção da minha identidade, para o fortalecimento da minha atuação na educação pública e para o compromisso com a valorização dos trabalhadores da educação. Além de descrever minha trajetória acadêmica e profissional,

destacando os desafios enfrentados e as conquistas alcançadas ao longo do percurso; refletir sobre a importância da educação como instrumento de transformação pessoal, profissional e social; e analisar as experiências vivenciadas no ambiente de trabalho, enfatizando a relevância da valorização dos trabalhadores da educação.

A escolha por desenvolver esta autobiografia surge da necessidade de registrar e refletir sobre uma trajetória de vida marcada por desafios, superações, aprendizados e conquistas que contribuíram significativamente para minha formação pessoal, acadêmica, profissional e social. Ao revisitar minha história, reconheço que cada experiência vivenciada desempenhou papel fundamental na construção da mulher, mãe, trabalhadora e estudante que sou hoje.

Este trabalho justifica-se, ainda, pela oportunidade de dar visibilidade à realidade enfrentada por muitas mulheres que conciliam múltiplas responsabilidades, dividindo seu tempo entre a família, o trabalho, a participação social e os estudos. Trata-se de uma realidade permeada por dificuldades, mas também por resistência, determinação e esperança na transformação de vida por meio da educação.

Outro aspecto relevante refere-se à valorização dos trabalhadores da educação, especialmente dos funcionários administrativos, que desempenham papel essencial no funcionamento das instituições escolares, mas que frequentemente permanecem invisibilizados e pouco reconhecidos pelas políticas públicas e pela sociedade. Como servidora da educação pública e participante de movimentos em defesa da categoria, compreendo a importância de fortalecer essa discussão e contribuir para a reflexão sobre direitos, carreira, condições de trabalho e valorização profissional.

Além disso, a presente autobiografia possibilita refletir sobre a importância da saúde física e emocional no ambiente de trabalho. O acidente que sofri em 2017 representou um momento de grande impacto em minha vida, levando-me a compreender ainda mais a necessidade de políticas voltadas à proteção, ao cuidado e à

promoção da saúde dos trabalhadores, bem como à garantia de condições dignas de trabalho.

Por fim, este relato autobiográfico ultrapassa a dimensão individual e assume um caráter social e inspirador. Ao compartilhar minha trajetória, pretendo demonstrar que, mesmo diante das adversidades, é possível recomeçar, perseverar e conquistar novos espaços por meio da educação, da dedicação e da luta coletiva. Assim, esta autobiografia representa não apenas a narrativa da minha história, mas também uma homenagem a todos aqueles que acreditam na força da superação, na valorização do trabalho e no poder transformador da educação.

Apresentação: “Minha História de Vida”.

Meu nome é Luciana Soares de França, tenho 43 anos e resido em Araguaína-TO. Nasci em 1982, em Curitiba-PR, mas foi em Cidade Ocidental-GO que vivi minha infância, sendo criada por minha mãe e meus avós maternos. Em 1993, mudei-me para Araguaína-TO para viver com meus padrinhos. Foi nessa cidade que iniciei a 5ª série na Escola Estadual Adolfo Bezerra de Menezes, onde permaneci até concluir o ensino médio. Minha trajetória é marcada por deslocamentos, desafios, superações e, sobretudo, pela determinação em transformar dificuldades em oportunidades de crescimento.

Casei-me muito jovem, ainda cursando o segundo ano do ensino médio. A maternidade precoce e as responsabilidades familiares exigiram amadurecimento rápido e muitas renúncias. Mesmo diante das dificuldades, não abandonei os estudos e concluí o ensino médio, reafirmando meu compromisso com a construção de uma vida mais digna e autônoma.

Em 2005, após várias tentativas, fui aprovada em um concurso público para o cargo de merendeira da rede municipal de Araguaína. Essa conquista representou não apenas estabilidade financeira, mas também a realização de um sonho construído com esforço e persistência. O ingresso no serviço público ampliou minha

compreensão sobre a importância dos trabalhadores administrativos para o funcionamento da escola pública, ao mesmo tempo em que revelou as desigualdades existentes dentro da própria estrutura educacional.

Movida pelo desejo de crescimento pessoal e profissional, ingressei no curso de Pedagogia. A graduação foi atravessada por inúmeros desafios, conciliando trabalho, maternidade e estudos, mas permaneci firme em meus objetivos. Em 2017, minha trajetória sofreu uma interrupção inesperada quando fui vítima de um grave acidente de moto, sendo atropelada por um carro, o que resultou em fraturas na perna e no braço. Passei quatro meses sem conseguir andar e permaneci afastada do trabalho por dois anos e meio. Naquele período, também me preparava para novos concursos públicos. O processo de recuperação exigiu resistência física, emocional e psicológica, transformando-se em um momento de profunda reflexão sobre saúde do trabalhador, acolhimento institucional e condições dignas de retorno ao trabalho.

Após a recuperação, retomei os estudos com ainda mais determinação. Atualmente curso a pós-graduação em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente, pelo CEPELS – Centro de Formação, Extensão, Inovação e Pesquisa em Educação, Lazer e Saúde. Os deslocamentos constantes até Palmas representam mais um desafio vencido diariamente, reforçando meu compromisso com a formação continuada e com a educação pública. A escolha pela especialização dialoga diretamente com minha vivência profissional e pessoal, pois compreendo, pela própria experiência, a importância da saúde física e emocional dos trabalhadores da educação.

Sou mãe de quatro filhos, que são minha maior fonte de amor, orgulho e inspiração: Genilson, meu primogênito; Lucas, meu segundo filho; Letícia, minha terceira filha; e Gabriela, a caçula da família. Cada um deles possui um papel especial em minha trajetória e representa parte importante das conquistas e desafios que vivi ao longo da vida.

Também sou avó de dois netos que enchem meu coração de alegria. Minha primeira neta, Lívia Yasmin, nasceu prematura e desde os primeiros dias demonstrou força e superação, tornando-se motivo de grande orgulho para toda a família. Meu segundo neto, Luan, completa essa bênção que é a experiência da maternidade transformada em avó.

Fui casada durante 20 anos com Gilson, pai dos meus quatro filhos. Ao longo dessa união, compartilhamos momentos felizes, construímos uma família e enfrentamos diversos desafios. Entretanto, por diferentes razões e caminhos que a vida nos apresentou, nosso casamento chegou ao fim. Essa experiência, com suas alegrias e dificuldades, contribuiu significativamente para meu amadurecimento pessoal, fortalecendo minha capacidade de resiliência, autonomia e superação.

Hoje vivo uma nova fase da vida, marcada por mais tranquilidade, maturidade e liberdade para conduzir minhas escolhas pessoais, familiares e profissionais. Atualmente, tenho a felicidade de compartilhar essa caminhada com uma pessoa especial, mantendo sempre o compromisso de seguir construindo minha história com gratidão pelas experiências vividas e esperança nos caminhos que ainda pretendo trilhar.

Minha atuação no SINTET – Sindicato dos Trabalhadores em Educação no Tocantins fortaleceu ainda mais meu compromisso com a luta coletiva. No sindicato, acompanho de perto a realidade dos profissionais administrativos da educação, especialmente dos servidores municipais de Araguaína, que ainda não possuem Plano de Cargos, Carreira e Remuneração (PCCR), diferentemente dos professores. Essa desigualdade evidencia a invisibilidade histórica dos trabalhadores não docentes dentro das políticas públicas educacionais.

Nesse contexto, acompanho também os debates nacionais relacionados ao Projeto de Lei nº 2531/2021, que trata da regulamentação do piso salarial profissional nacional para os

trabalhadores administrativos da educação básica. Enquanto os professores possuem piso salarial regulamentado e atualizado anualmente pelo Ministério da Educação, os servidores administrativos ainda seguem em busca de reconhecimento legal, valorização salarial e melhores condições de trabalho. Essa realidade reforça minha convicção de que lutar pela educação pública também significa lutar pela dignidade dos trabalhadores que sustentam diariamente o funcionamento das unidades escolares.

Minha atuação sindical ganhou ainda mais sentido após o acidente de 2017, pois passei a defender com maior sensibilidade pautas relacionadas à saúde do trabalhador, condições adequadas de trabalho, valorização profissional e garantia de direitos. Compreendo que o adoecimento físico e emocional dos trabalhadores da educação está diretamente relacionado à ausência de políticas públicas efetivas de valorização e cuidado.

Em minha trajetória de participação social e defesa dos direitos da população, destaco também minha atuação junto ao Conselho Tutelar de Araguaína. No ano de 2023, participei do processo de escolha para conselheiro tutelar, obtendo 988 votos e conquistando a posição de suplente. Esse resultado representou o reconhecimento da comunidade pelo trabalho social que venho desenvolvendo ao longo dos anos e reafirmou meu compromisso com a proteção e garantia dos direitos das crianças e dos adolescentes.

Em 2024, tive a oportunidade de assumir temporariamente a função de conselheira tutelar suplente no Polo II, exercendo o cargo por três meses. A experiência proporcionou importantes aprendizados sobre a rede de proteção à infância e adolescência, fortalecendo ainda mais meu compromisso com a defesa dos direitos humanos e da cidadania.

No ano de 2025, assumi novamente a função de conselheira tutelar suplente, desta vez no Polo I, também por um período de três meses, durante as férias dos conselheiros titulares. Essa atuação ampliou minha experiência no atendimento às demandas sociais, na

mediação de conflitos e no acompanhamento de situações de vulnerabilidade, contribuindo para o fortalecimento das políticas de proteção integral à criança e ao adolescente.

Essas vivências reforçaram minha convicção de que o serviço público deve estar comprometido com a promoção da cidadania, da justiça social e da garantia de direitos, princípios que orientam minha trajetória pessoal, profissional e sindical.

Assim, minhas trajetórias acadêmicas, profissionais e sindicais caminham juntas. Sigo na luta pela valorização salarial, pela implementação de planos de carreira e por condições de trabalho adequadas para os profissionais da educação, especialmente os servidores administrativos escolares, que desempenham papel fundamental no cotidiano da escola pública. Como objetivo futuro, almejo a convocação no concurso da rede estadual para o cargo de coordenadora, no qual fiquei excedente. Continuo me preparando para novas oportunidades, acreditando que a educação permanece como instrumento de transformação social e crescimento pessoal.

Acredito que minha história representa não apenas uma experiência individual, mas a realidade de muitas mulheres trabalhadoras que conciliam família, estudo e trabalho sem desistir de seus sonhos. O acidente de 2017 me ensinou que recomeçar também faz parte da caminhada. Minha trajetória é marcada pela persistência, pela busca constante de reconhecimento profissional e pela certeza de que a educação pública se fortalece quando seus trabalhadores são valorizados, respeitados e ouvidos.

VISÃO DE FUTURO

A conclusão da pós-graduação em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente representa, para mim, não um ponto de chegada, mas a consolidação de uma base teórica e vivencial para a próxima etapa: o ingresso no Mestrado em Educação. Minha trajetória pessoal e profissional, marcada pela conciliação entre trabalho na escola, atuação sindical e superação de adversidades, conduziu-me a um

problema de pesquisa que pretendo aprofundar academicamente, aliando experiência empírica e investigação científica.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Senado Federal. Projeto de Lei nº 2.531/2021. Institui o piso salarial profissional nacional para os profissionais da educação básica pública que exercem funções de apoio administrativo, técnico ou operacional. Brasília, DF: Senado Federal, 2026. Disponível em: "<https://www25.senado.leg.br/web/atividade/materias/-/materia/173109>"

BRASIL. Câmara dos Deputados. Projeto de Lei nº 2.531/2021. Institui o piso salarial profissional nacional para os profissionais dos quadros de pessoal técnico e administrativo da educação básica. Brasília, DF: Câmara dos Deputados, 2021. Disponível em: "<https://www.congressonacional.leg.br/materias/materias-bicameras/-/ver/pl-2531-2021?sfnsn=wiwspwa>" (<https://www.congressonacional.leg.br/materias/materias-bicameras/-/ver/pl-2531-2021?sfnsn=wiwspwa>). Acesso em: 09 jun. 2026.

BRASIL. Senado Federal. Projeto de Lei nº 2.531/2021. Institui o piso salarial profissional nacional para os profissionais da educação básica pública que exercem funções de apoio administrativo, técnico ou operacional. Brasília, DF: Senado Federal, 2026. Disponível em: "<https://www25.senado.leg.br/web/atividade/materias/-/materia/173109>" (<https://www25.senado.leg.br/web/atividade/materias/-/materia/173109>). Acesso em: 09 jun. 2026.

BRASIL. Lei nº 11.738, de 16 de julho de 2008. Regulamenta o piso salarial profissional nacional para os profissionais do magistério público da educação básica. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 17 jul. 2008. Disponível em: "https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2008/lei/l11738.htm" (https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2008/lei/l11738.htm). Acesso em: 09 jun. 2026.

BRASIL. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 23 dez. 1996. Disponível em: "https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm" (https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm). Acesso em: 09 jun. 2026.

CONFEDERAÇÃO NACIONAL DOS TRABALHADORES EM EDUCAÇÃO (CNTE). PL 2.531/2021 – Piso Salarial Profissional Nacional dos Funcionários da Educação. Brasília, 2026. Disponível em: "<https://cnte.cut.org.br/noticias/pl-2-531-2021-piso-salarial-profissional-nacional-dos-funcionarios-da-educacao-b9cb>".

Capítulo 22

MEMORIAL DESCRITIVO DA TRAJETÓRIA ACADÊMICA E PROFISSIONAL DE MAGDA CRISTINA DE SOUZA SILVA

Magda Cristina de Souza Silva

RESUMO

Ao concluir simultaneamente a graduação em Psicologia e a pós-graduação em Saúde, Bem-Estar e Lazer Docente, reafirmei minha capacidade de enfrentar desafios e de transformar esforço em conquistas. Essa experiência exigiu disciplina, organização e resiliência, mas também ampliou minha compreensão sobre o papel da saúde e do bem-estar na vida das pessoas, fortalecendo meu compromisso com uma atuação ética e sensível. Visualizo meu futuro profissional como psicóloga comprometida com o processo de ressignificação das experiências humanas, ajudando meus pacientes a compreenderem melhor seus funcionamentos emocionais, cognitivos e comportamentais. Desejo favorecer processos de mudança e promover qualidade de vida, unindo técnica, ciência e sensibilidade em minha prática. Tenho interesse em diferentes áreas de atuação, especialmente a clínica, hospitalar e institucional, mantendo-me aberta às diversas possibilidades que o campo da Psicologia oferece. Minha principal habilidade está relacionada ao cuidado com pessoas em situação de vulnerabilidade, e pretendo continuar desenvolvendo essa sensibilidade para contribuir com processos de fortalecimento emocional e social. Reconheço que o caminho profissional exige constante aperfeiçoamento técnico e científico, além da consolidação da identidade profissional e da inserção plena no mercado de trabalho. Por isso, minha perspectiva futura está orientada para o desenvolvimento contínuo, com foco na atuação ética, responsável e comprometida com a promoção da saúde mental, do bem-estar e da qualidade de vida.

Palavras-chave: Psicologia. Saúde e Bem-Estar. Resiliência

INTRODUÇÃO

Este memorial descritivo foi elaborado como um dos pré-requisitos para a minha obtenção do título de Especialista em Saúde, Bem-Estar e Lazer Docente. Nele, apresento minha trajetória acadêmica, redigida em primeira pessoa. Acredito firmemente que a trajetória acadêmica de um indivíduo não se desenvolve isoladamente, mas está intrinsecamente ligada à sua trajetória pessoal. Portanto, descreverei também momentos significativos de minha vida pessoal, destacando como esses eventos moldaram e influenciaram minha carreira acadêmica.

Nasci em 19 de junho de 1986, na cidade de Itapuranga, localizada no interior de Goiás. Sou filha de Gilberto Vaz da Silva (in memoriam), lavrador, e Maria da Luz de Souza Silva, além de uma dedicada dona de casa, era naquela época nossa querida merendeira, atualmente chamamos de manipuladora de alimentos. Sou a quarta filha de cinco irmãos, sendo meus irmãos Márcio Vaz da Silva (agente funerário e, nos dias de folga, pedreiro), Marcos Vaz da Silva (atualmente aposentado por invalidez), Moisés de Sousa Silva (agente funerário e atualmente cuidador do nosso irmão) e Marciel de Souza Silva (comerciante e lavrador).

Devido a uma série de problemas de saúde, incluindo vários infartos, meu pai se aposentou prematuramente, com apenas 39 anos. As implicações desses fatos mudaram bastante o contexto da nossa história: algumas coisas melhoraram, outras se tornaram mais difíceis. Ainda assim, tive uma infância feliz e desafiadora. Não podia ter tudo o que queria, mas sempre tive o que precisava. O mais importante foi o amor, o carinho, a dedicação, a educação, os valores e princípios que nossos pais nos ensinaram.

Recentemente, vivi o grande desafio de concluir simultaneamente dois cursos: a graduação em Psicologia e a pós-graduação em Saúde, Bem-Estar e Lazer Docente. Essa etapa exigiu conciliar viagens constantes a trabalho, responsabilidades familiares e a elaboração de dois trabalhos de conclusão de curso. Foi um período de intensa

dedicação, que reforçou minha capacidade de organização, disciplina e resiliência, além de ampliar minha visão sobre saúde, qualidade de vida e bem-estar.

O presente memorial descritivo tem como objetivo apresentar e refletir sobre a minha trajetória acadêmica e profissional, evidenciando os principais marcos da minha formação humana, acadêmica e profissional. Busca-se analisar como as experiências vivenciadas ao longo da vida contribuíram para a construção da minha identidade enquanto sujeito e futura profissional da Psicologia, destacando os processos de aprendizagem, ressignificação e desenvolvimento pessoal.

A elaboração deste memorial descritivo justifica-se pela importância da reflexão crítica sobre a própria trajetória como elemento constitutivo do processo formativo. Ao revisitar experiências de vida, formação acadêmica e atuação profissional, torna-se possível compreender os caminhos percorridos, os desafios enfrentados e os aprendizados construídos ao longo do tempo. Assim, este memorial possibilita integrar vivências pessoais e acadêmicas, contribuindo para o fortalecimento de uma identidade profissional consciente e crítica.

O presente trabalho caracteriza-se como um texto predominantemente narrativo-descritivo, com inserções dissertativo-argumentativas. A narrativa é construída em primeira pessoa implícita, articulando subjetividade ao relatar experiências pessoais significativas com elementos de objetividade, ao promover reflexões críticas sobre a trajetória acadêmica e profissional.

FORMAÇÃO HUMANA E PROFISSIONAL

Minha trajetória de vida iniciou-se em um contexto rural, no município de Itapuranga, Goiás, onde vivi minha infância e adolescência. Fui aluna de uma escola rural que reunia três turmas em uma mesma sala. Apesar das limitações, essa experiência foi marcante, pois o professor conseguia manter tudo sob controle e garantir aprendizado. Essa vivência me ensinou desde cedo a valorizar o

esforço coletivo e a importância da dedicação, mesmo diante de recursos escassos.

Minha rotina na infância começava cedo, acompanhando meu pai no curral durante a ordenha. Muitas vezes eu queria aprender, mas ele não permitia; ainda assim, era uma experiência divertida e marcante. Como estudava à tarde, as manhãs eram dedicadas ao café, à organização da casa e ao preparo do almoço junto com minha mãe. As brincadeiras vinham depois da escola, no final da tarde, sempre com os primos. Éramos quinze ao todo, apenas eu e uma prima mulher entre tantos meninos, mas para nós tudo isso era motivo de alegria e diversão. A influência dos meus pais e avós foi decisiva na construção dos meus valores. Eles transmitiam exemplos de vida e histórias que marcaram profundamente minha formação. A convivência familiar era intensa e sempre pautada pelo respeito e pela solidariedade.

A vida comunitária também teve papel essencial. Frequentávamos a igreja nas terças e domingos, e cada aniversário era celebrado com entusiasmo: jogávamos farinha de trigo uns nos outros, preparávamos almoços coletivos e todos colaboravam nos afazeres. Quando necessário, a comunidade se unia em mutirões para ajudar uns aos outros, fortalecendo ainda mais os laços de cooperação. Nesse ambiente, eu me sentia amada, cuidada e amparada. Tudo era compartilhado, e a solidariedade era constante. Claro que, como em qualquer convivência humana, havia pequenas brigas, mas elas nunca diminuíam o espírito de união. Também enfrentávamos momentos difíceis, especialmente quando não tínhamos tudo o que desejávamos, mas essas situações nos ensinaram a valorizar o essencial e a cultivar a resiliência.

Em relação a minha trajetória profissional, foi construída ao longo de diferentes experiências que me proporcionaram aprendizados valiosos e moldaram minha identidade no trabalho. No início da vida adulta, já morando em Goiânia, enfrentei o desafio de conciliar dois empregos, durante o dia trabalhava em uma função e à noite em outra. Essa rotina intensa foi necessária para minha manutenção, já que havia decidido acompanhar minha prima, como crescemos juntas e só

tinha nós duas no meio de tantos meninos a gente era inseparável, como ela decidiu ir insisti com meu pai até que ele permitiu a minha, sei que não foi fácil para ele afinal ele só tinha eu de filha mulher e para ele eu era a princesa da casa, mas ainda assim ele permitiu.

Nesse período, cheguei a ser aprovada no vestibular para o curso de Administração, mas não consegui me inserir devido às demandas do trabalho. Mais tarde, já casada e morando no Tocantins, atuei na área administrativa de uma empresa. Nessa época, alimentava o desejo de cursar Psicologia, mas como o curso era integral, não consegui conciliar com o trabalho. Assim, optei por iniciar a graduação em Administração, que me trouxe importantes aprendizados sobre gestão e organização. Com o tempo, consegui realizar o sonho de ingressar no curso de Psicologia, área que sempre me atraiu pela possibilidade de compreender o ser humano em sua complexidade. Durante a graduação, tive contato com disciplinas fundamentais, como Neuropsicologia, Psicopatologia, Avaliação Psicológica e Terapia Cognitivo-Comportamental. Essa última abordagem ampliou minha compreensão sobre a relação entre pensamentos, emoções e comportamentos, fortalecendo minha prática clínica e meu olhar sensível para o cuidado humano.

As experiências práticas desenvolvidas nos estágios foram igualmente marcantes, pois possibilitaram a integração entre teoria e prática. Esses momentos favoreceram o desenvolvimento de habilidades clínicas, de escuta qualificada e de acolhimento, consolidando minha vocação para atuar de forma ética e sensível no cuidado ao próximo. Atualmente, atuo como gerente na Secretaria de Estado da Educação, exercendo funções relacionadas à gestão, organização institucional e mediação de relações interpessoais. Essa experiência tem contribuído para o fortalecimento de habilidades de liderança, comunicação e resolução de conflitos, além de ampliar minha visão sobre políticas públicas e o impacto da educação na sociedade.

Tive ainda o privilégio de ser selecionada dentro da Secretaria de Estado da Educação por meio da Universidade Federal do Tocantins

(UFT) - CEPELS para cursar a pós-graduação em Saúde, Bem-Estar e Lazer Docente, na qual este memorial se insere como parte da conclusão. Essa formação fortaleceu ainda mais meu conhecimento e profissionalismo, ampliando minha compreensão sobre o papel da saúde e do bem-estar na vida das pessoas e reafirmando meu compromisso com uma atuação ética, sensível e transformadora.

REFLEXÃO SOBRE A TRAJETÓRIA PROFISSIONAL E ACADÊMICA

Minha experiência na graduação em Psicologia foi marcada por um processo intenso de transformação pessoal e acadêmica. Trata-se de uma trajetória desafiadora, na qual fui frequentemente confrontada com minha própria história, o que possibilitou um processo contínuo de ressignificação de crenças e percepções pessoais. Ao longo da formação, desenvolvi uma visão mais crítica e analítica da realidade, ampliando minha compreensão sobre o comportamento humano. Entre as áreas de maior destaque em minha formação estão Neuropsicologia, Fisiologia, Psicopatologia, Psicologia Comportamental, Avaliação Psicológica, Psicologia Sistêmica, Psicologia Analítica e Terapia Cognitivo-Comportamental.

Minha trajetória acadêmica foi atravessada por desafios significativos relacionados à conciliação entre múltiplas demandas, incluindo trabalho, vida acadêmica, família e atuação em atividades religiosas, nas quais exerci liderança em um grupo expressivo de pessoas. Além disso, vivenciei um período particularmente difícil quando meu irmão sofreu um grave acidente de trânsito, com traumatismo cranioencefálico, exigindo longos períodos de internação e cuidados contínuos. Essa situação impactou profundamente minha rotina acadêmica e emocional, exigindo força e resiliência.

Apesar das dificuldades, essas experiências contribuíram para o fortalecimento da minha maturidade e consolidaram meu compromisso com a formação em Psicologia. O maior crescimento acadêmico ocorreu durante os estágios básicos e clínicos, momento em que foi possível integrar teoria e prática, ampliando a compreensão sobre a

atuação profissional e reafirmando minha vocação para o cuidado humano. A realização simultânea da pós-graduação em Saúde, Bem-Estar e Lazer Docente, junto à conclusão da graduação em Psicologia, foi um marco importante. Essa etapa representou não apenas um desafio acadêmico, mas também uma oportunidade de ampliar minha visão sobre saúde e qualidade de vida, integrando diferentes áreas do conhecimento em minha prática profissional.

Essa trajetória, marcada por desafios e conquistas, reflete não apenas meu esforço individual, mas também minha capacidade de transformar adversidades em aprendizado. Ela reafirma meu propósito de unir técnica e sensibilidade, atuando com ética, empatia e responsabilidade em todas as dimensões da vida profissional e pessoal.

REFLEXÃO FINAL: O CAMINHO DA JORNADA AO LONGO DA VIDA

Ao olhar para minha trajetória, percebo que cada etapa da vida, desde a infância no interior de Goiás, marcada pela simplicidade e pela convivência comunitária, até os desafios da vida acadêmica e profissional, contribuiu para a construção da pessoa e da profissional que sou hoje. Os valores aprendidos na família e na comunidade, como solidariedade, responsabilidade e empatia, foram a base que sustentou minhas escolhas e me deu força para enfrentar os obstáculos.

A vida acadêmica, especialmente na Psicologia, trouxe não apenas conhecimento técnico, mas também um processo profundo de autoconhecimento e ressignificação de crenças. Já a vida profissional, iniciada em diferentes funções e consolidada na gestão educacional e na prática clínica, ampliou minha visão sobre o ser humano e sobre o impacto das instituições na sociedade. Essa jornada não foi linear nem isenta de dificuldades. Conciliar trabalho, estudos, família e responsabilidades religiosas exigiu disciplina e resiliência. Momentos de dor, como o acidente de meu irmão, e ao mesmo tempo um diagnóstico de câncer da minha cunhada esposa do meu irmão que é o cuidar principal do nosso irmão acamado, não foi fácil, trouxeram

desafios emocionais intensos, mas também fortaleceram minha capacidade de acolher e compreender o sofrimento alheio.

Hoje, ao refletir sobre esse caminho, é impossível não me emocionar; reconheço que cada experiência, seja de alegria ou de dificuldade, foi essencial para meu crescimento. Minha jornada é marcada pela busca constante de unir técnica e humanidade, razão e sensibilidade, sempre com o propósito de contribuir para o bem-estar das pessoas e para a construção de uma sociedade mais justa e solidária.

VISÃO DE FUTURO

Ao concluir simultaneamente a graduação em Psicologia e a pós-graduação em Saúde, Bem-Estar e Lazer Docente, reafirmei minha capacidade de enfrentar desafios e de transformar esforço em conquistas. Essa experiência exigiu disciplina, organização e resiliência, mas também ampliou minha compreensão sobre o papel da saúde e do bem-estar na vida das pessoas, fortalecendo meu compromisso com uma atuação ética e sensível.

Visualizo meu futuro profissional como psicóloga comprometida com o processo de ressignificação das experiências humanas, ajudando meus pacientes a compreenderem melhor seus funcionamentos emocionais, cognitivos e comportamentais. Desejo favorecer processos de mudança e promover qualidade de vida, unindo técnica, ciência e sensibilidade em minha prática. Tenho interesse em diferentes áreas de atuação, especialmente a clínica, hospitalar e institucional, mantendo-me aberta às diversas possibilidades que o campo da Psicologia oferece. Minha principal habilidade está relacionada ao cuidado com pessoas em situação de vulnerabilidade, e pretendo continuar desenvolvendo essa sensibilidade para contribuir com processos de fortalecimento emocional e social.

Reconheço que o caminho profissional exige constante aperfeiçoamento técnico e científico, além da consolidação da identidade profissional e da inserção plena no mercado de trabalho.

Por isso, minha perspectiva futura está orientada para o desenvolvimento contínuo, com foco na atuação ética, responsável e comprometida com a promoção da saúde mental, do bem-estar e da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

BECK, Judith S. Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Atenção domiciliar. Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE (BVS). Definição de paciente acamado e domiciliado. 2022.

MENEGUIN, Silmara; RIBEIRO, Rafaela. Sobrecarga de cuidadores de pacientes dependentes. Revista Brasileira de Enfermagem, 2016.

IWATA, Camila et al. Impactos do cuidado prolongado na saúde mental de cuidadores. 2023.

Capítulo 23

MEMORIAL DESCRITIVO: CONTRIBUIÇÕES DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE MENTAL, O LAZER E O BEM-ESTAR DOCENTE

Manoel Reis Chaves Cortez Neto

RESUMO

Este trabalho apresenta um memorial descritivo de natureza pessoal, acadêmica e profissional no campo do bem-estar, da saúde e do lazer docente. O memorial registra a trajetória de Manoel Reis Chaves Cortez Neto, profissional de Educação Física, licenciado pela Universidade Luterana do Brasil desde 2016 e bacharel pela Universidade Norte do Paraná, com formação concluída em 2025. A narrativa destaca a relação construída com o esporte desde a infância, a formação acadêmica, as experiências profissionais em academias, treinamento personalizado, natação, projetos esportivos, gestão esportiva e atuação no desporto escolar no Estado do Tocantins. O texto evidencia que a Educação Física, ao longo dessa trajetória, foi compreendida não apenas como campo de desempenho corporal, mas como prática educativa, inclusiva e promotora de saúde. O pré-projeto apresentado propõe investigar as contribuições da atividade física para a saúde mental, o lazer, o bem-estar e a qualidade de vida de professores da educação básica. A proposta justifica-se pela necessidade de refletir sobre estratégias de promoção da saúde docente diante de fatores como sobrecarga de trabalho, estresse ocupacional e desgaste emocional. Assim, o trabalho articula memória, formação e projeto de futuro, apontando para a continuidade da qualificação acadêmica e profissional na área da Educação Física.

Palavras-chave: Educação Física. Bem-estar docente. Atividade física. Saúde mental.

APRESENTAÇÃO GERAL

O presente trabalho reúne dois movimentos complementares: a elaboração de um memorial descritivo e a apresentação de um esboço de pré-projeto de pesquisa. O memorial permite organizar, de forma narrativa e reflexiva, acontecimentos que marcaram minha trajetória pessoal, acadêmica e profissional, evidenciando como o esporte, a formação universitária e as experiências de trabalho contribuíram para a construção da minha identidade na área da Educação Física.

Ao mesmo tempo, o trabalho aponta para uma proposta de investigação relacionada à saúde mental, ao lazer e ao bem-estar de professores da educação básica, com ênfase nas possíveis contribuições da atividade física para a qualidade de vida docente. Essa articulação entre trajetória e projeto de futuro é coerente com a proposta da Especialização em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente, pois aproxima a experiência profissional acumulada de uma problemática relevante para o campo educacional.

A escrita do memorial, nesse sentido, não se limita ao registro cronológico de fatos. Trata-se de uma oportunidade de reflexão sobre escolhas, aprendizados, desafios e perspectivas. Ao revisitar minha história, busco compreender de que maneira as vivências esportivas, a formação acadêmica e a atuação profissional contribuíram para consolidar meu compromisso com a promoção da saúde, da inclusão, do desenvolvimento humano e da qualidade de vida.

MEMORIAL

Meu nome é Manoel Reis Chaves Cortez Neto, tenho 34 anos, nasci em Goiânia, Goiás, e atualmente resido em Palmas, Tocantins. Sou profissional de Educação Física, licenciado pela Universidade Luterana do Brasil (ULBRA), formação concluída em 2016, e bacharel em Educação Física pela Universidade Norte do Paraná (UNOPAR), com conclusão em 2025.

Este memorial tem como objetivo apresentar minha trajetória pessoal, acadêmica e profissional, destacando acontecimentos que contribuíram para minha formação humana e para a construção da minha identidade profissional. A proposta também busca refletir sobre os caminhos percorridos até o ingresso na Pós-Graduação em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente da Universidade Federal do Tocantins (UFT), evidenciando conhecimentos adquiridos, desafios enfrentados e perspectivas futuras.

Ao escrever este memorial, compreendo que minha trajetória não foi construída apenas por certificados, cargos ou experiências formais. Ela foi formada por vivências, escolhas, oportunidades, dificuldades e aprendizagens que, ao longo do tempo, fortaleceram minha relação com o esporte e com a Educação Física como campo de atuação profissional e de transformação social.

História pessoal e relação com o esporte

Minha relação com o esporte começou ainda na infância. Desde muito cedo tive a oportunidade de participar de diversas modalidades esportivas, vivenciando experiências que contribuíram significativamente para meu desenvolvimento pessoal, social e emocional.

Entre os esportes praticados ao longo da infância e da adolescência, destacam-se a natação, o voleibol, o handebol, o judô, o tênis de mesa e o futsal. Cada modalidade trouxe aprendizados específicos, mas todas contribuíram para a construção de valores como disciplina, respeito, trabalho em equipe, perseverança, responsabilidade e superação.

A natação ocupou um papel especial em minha trajetória. O contato com a piscina, com os treinos e com a rotina esportiva despertou em mim o interesse pela prática corporal e pelos benefícios que a atividade física proporciona à saúde física e mental. Com o passar dos anos, a convivência com o ambiente esportivo fortaleceu

minha admiração pela Educação Física e influenciou diretamente minha escolha profissional.

Ao olhar para minha infância e juventude, percebo que o esporte foi muito mais do que uma atividade de lazer. Ele se constituiu como uma importante ferramenta de formação humana, pois me ajudou a desenvolver habilidades sociais, emocionais e comportamentais que permanecem presentes em minha vida. A prática esportiva também me ensinou a lidar com regras, limites, vitórias, perdas e responsabilidades, experiências fundamentais para minha formação pessoal e profissional.

Formação acadêmica

Motivado pelo desejo de atuar profissionalmente na área esportiva e de contribuir para a promoção da saúde e da qualidade de vida das pessoas, ingressei no curso de Licenciatura em Educação Física pela Universidade Luterana do Brasil (ULBRA), concluído em 2016.

Durante a graduação, adquiri conhecimentos relacionados ao desenvolvimento humano, à pedagogia do esporte, à metodologia do ensino da Educação Física, à psicologia da educação, à anatomia e à fisiologia humana. Essa formação permitiu compreender a importância do movimento corporal como instrumento de aprendizagem, inclusão e desenvolvimento social.

Posteriormente, buscando ampliar minhas possibilidades de atuação profissional, ingressei no curso de Bacharelado em Educação Física pela Universidade Norte do Paraná (UNOPAR), concluído em 2025. Essa segunda formação proporcionou aprofundamento em áreas voltadas ao treinamento físico, à avaliação física, à fisiologia do exercício, à prescrição de exercícios e à promoção da saúde.

Ao longo da trajetória acadêmica, participei de cursos de aperfeiçoamento e capacitações voltadas às áreas do treinamento físico, saúde e condicionamento físico. Essa busca por atualização constante expressa a necessidade de acompanhar as transformações

e demandas da profissão, especialmente em um campo que exige responsabilidade técnica, sensibilidade humana e compromisso ético.

Atualmente, curso a Pós-Graduação em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente pela Universidade Federal do Tocantins (UFT). A principal motivação para ingressar nessa especialização foi ampliar meus conhecimentos sobre saúde, bem-estar e qualidade de vida, além de fortalecer minha formação acadêmica e profissional para atuar de modo mais qualificado em diferentes contextos educativos e sociais.

Trajetória profissional

Minha atuação profissional na área da Educação Física soma aproximadamente dez anos de experiência. Ao longo dessa trajetória, desenvolvi atividades em diferentes segmentos da profissão, incluindo academias, treinamento personalizado, natação, projetos esportivos e gestão esportiva.

Em 2018, iniciei minha atuação como personal trainer, atividade que exerço até os dias atuais. Essa experiência permitiu acompanhar de perto as transformações proporcionadas pela prática regular de exercícios físicos na vida das pessoas, contribuindo para a melhoria da saúde, da autoestima, do condicionamento físico e da qualidade de vida dos alunos.

A atuação como personal trainer também ampliou minha percepção sobre a importância da escuta, do planejamento individualizado e da responsabilidade profissional. Cada aluno apresenta uma história, uma necessidade e um objetivo. Por isso, o trabalho com atividade física exige conhecimento técnico, mas também empatia, acompanhamento contínuo e compromisso com resultados seguros e saudáveis.

Outra experiência importante foi a participação no Projeto Carrossel, desenvolvido pelo Serviço Social do Comércio (SESC), iniciativa voltada à promoção de atividades esportivas, recreativas e educacionais para a comunidade. Essa vivência reforçou minha

compreensão sobre o esporte como instrumento de socialização, convivência e acesso ao lazer.

No ano de 2024, passei a atuar na Secretaria de Estado da Educação do Tocantins, na área de Desporto Escolar. Nessa função, participo da execução e do acompanhamento de ações esportivas e paradesportivas desenvolvidas em âmbito estadual.

Entre as atividades realizadas, destacam-se os Jogos Estudantis do Tocantins (JETS) e os Jogos Paradesportivos do Tocantins (PARAJETS), eventos que promovem inclusão, desenvolvimento social, integração e valorização do esporte educacional. Essa experiência ampliou minha compreensão sobre o papel do esporte na formação cidadã dos estudantes e sobre a importância das políticas públicas voltadas à educação e à inclusão por meio das práticas esportivas.

Reflexões sobre a trajetória

Ao refletir sobre minha trajetória pessoal e profissional, percebo que o esporte sempre esteve presente como elemento transformador. As experiências vivenciadas desde a infância contribuíram para o desenvolvimento de competências que hoje influenciam diretamente minha atuação profissional.

A convivência com diferentes modalidades esportivas permitiu compreender que o esporte vai além do desempenho físico. Ele também pode ser compreendido como instrumento de educação, saúde, inclusão social, convivência e desenvolvimento humano. Essa percepção foi se fortalecendo ao longo da formação acadêmica e das experiências profissionais.

A formação acadêmica e a prática profissional reforçaram minha convicção de que a Educação Física possui papel fundamental na promoção da qualidade de vida e do bem-estar das pessoas. Em diferentes contextos, pude observar que a atividade física pode contribuir para a saúde, para a autoestima, para a socialização e para a construção de hábitos mais saudáveis.

Ao longo da caminhada, encontrei desafios, mas também inúmeras oportunidades de aprendizado, crescimento e amadurecimento profissional. Cada etapa contribuiu para consolidar minha identidade como educador físico comprometido com a promoção da saúde, com a valorização do esporte e com a melhoria da qualidade de vida da população.

Visão de futuro

Ao concluir esta especialização, pretendo continuar investindo em minha formação acadêmica e profissional. Acredito que o conhecimento é um caminho permanente de aperfeiçoamento e que a Educação Física exige atualização constante diante das demandas sociais, educacionais e de saúde.

Entre meus principais objetivos está a aprovação em concurso público e a futura atuação como professor universitário, contribuindo para a formação de novos profissionais da Educação Física e para o fortalecimento da pesquisa científica na área. Também desejo continuar desenvolvendo ações relacionadas ao esporte, à saúde e à inclusão social, buscando contribuir para a construção de uma sociedade mais ativa, saudável e consciente da importância da atividade física. Nesse sentido, compreendo que minha trajetória ainda está em construção e que cada nova etapa representa uma oportunidade de aprender, servir e transformar realidades por meio do conhecimento e da prática profissional.

Acredito que os conhecimentos adquiridos ao longo desta pós-graduação serão fundamentais para ampliar minhas possibilidades de atuação e para enfrentar os desafios futuros da profissão, especialmente no campo do bem-estar, da saúde, do lazer e da educação.

REFERÊNCIAS

MINAYO, Maria Cecília de Souza. Pesquisa social: teoria, método e criatividade. Petrópolis: Vozes, 2016.

NAHAS, Markus Vinicius. Atividade física, saúde e qualidade de vida. Londrina: Midiograf, 2017.

TARDIF, Maurice. Saberes docentes e formação profissional. Petrópolis: Vozes, 2014.

Capítulo 24

EDUCAÇÃO: NARRATIVAS AUTOBIOGRÁFICAS DE UMA ACADÊMICA DO CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM BEM-ESTAR, SAÚDE E LAZER DOCENTE

Maria Raquel da Silva

RESUMO

O presente memorial autobiográfico tem como objetivo apresentar uma reflexão acerca da trajetória de vida, formação acadêmica e atuação profissional de Maria Raquel da Silva, evidenciando experiências, desafios e aprendizados que contribuíram para sua constituição humana e profissional. O texto aborda aspectos da infância vivenciada no município de Crato, estado do Ceará, marcada por valores familiares, resiliência, solidariedade e forte identidade cultural nordestina, elementos fundamentais para formação pessoal e desenvolvimento da autonomia diante das adversidades. O memorial destaca o percurso acadêmico iniciado na área da saúde, por meio da formação em Naturologia Clínica, experiência que ampliou a compreensão acerca do cuidado integral, prevenção e promoção da saúde. Posteriormente, enfatiza a escolha pela graduação em Educação Física, área na qual encontrou identificação profissional e propósito voltado à promoção do bem-estar, saúde e qualidade de vida. O texto também evidencia a mudança para o estado do Tocantins, no ano de 2017, considerada um importante marco de reconstrução pessoal e profissional, possibilitando novas experiências na área da Educação Física, especialmente relacionadas ao cuidado, autoestima, práticas corporais e promoção da saúde. Além disso, ressalta a importância da formação continuada e do aperfeiçoamento acadêmico como instrumentos essenciais para qualificação profissional diante das transformações sociais e educacionais contemporâneas. Por fim, apresenta perspectivas futuras relacionadas à continuidade da formação acadêmica e ao interesse em estudos voltados às crianças neurodivergentes, especialmente no âmbito do Transtorno do Espectro Autista (TEA), com foco na promoção do bem-estar, inclusão e qualidade de vida.

Palavras-chave: Trajetória profissional. Formação acadêmica. Bem-estar. Qualidade de vida.

APRESENTAÇÃO GERAL

O presente trabalho de conclusão de curso representa o resgate de memórias, mas também a compreensão das experiências, desafios e aprendizados que contribuíram significativamente para construção de uma nova identidade de Maria Raquel da Silva, evidenciando experiências, desafios, aprendizagens e transformações que contribuíram para sua constituição humana e profissional.

A referida pesquisa teve como objetivo fazer uma reflexão sobre os caminhos percorridos ao longo da vida, permitindo reconhecer as contribuições das experiências vivenciadas desde a infância, no município do Crato, estado do Ceará, até a construção da trajetória profissional no estado do Tocantins. Nesse percurso, aspectos como resiliência, adaptação, fortalecimento emocional e busca constante por crescimento pessoal e acadêmico configuram-se como elemento fundamental na constituição profissional de uma redescoberta de autocuidado da mulher adormecida, na qual buscou virar a chave no curso Especialização em bem-estar, saúde e lazer docente, na Universidade Federal do Tocantins, no campus de Palmas/TO.

Como metodologia optei por trabalhar com narrativas autobiográficas, entendendo a importância de afirmar minha palavra enquanto mulher guerreira. Para embasar tal metodologia dialogamos principalmente com Soares (2001).

Este trabalho está organizado do seguinte modo: Trajetória da pesquisadora, na qual faço um, breve relato da minha história de vida, contando um pouco do meu percurso profissional e também apresenta um pré-projeto de pesquisa intitulado: "A influência das práticas corporais e do lazer no bem-estar e na qualidade de vida de crianças neurodivergentes de 0 a 12 anos", o qual surge da inquietação acadêmica e profissional acerca da necessidade de compreender os impactos das práticas corporais e das experiências de lazer, incluindo aquelas com Transtorno do Espectro Autista (TEA).

AUTOBIOGRAFIA

Eu, Maria Raquel da Silva, apresento este memorial como um exercício reflexivo acerca da minha trajetória de vida, formação acadêmica e atuação profissional. A escrita deste texto representa não apenas o resgate de memórias, mas também a compreensão das experiências, desafios e aprendizados que contribuíram significativamente para a construção da minha de uma nova identidade humana, acadêmica e profissional. Mais do que relatar acontecimentos, este memorial busca evidenciar os caminhos percorridos e as transformações vivenciadas ao longo da minha história, reconhecendo a importância de cada etapa para minha constituição enquanto mulher, mãe, profissional e estudante.

Nasci no município de Crato, no estado do Ceará, região marcada pela riqueza cultural, religiosidade, tradições populares e forte identidade nordestina. Situada na região do Cariri, aos pés da Chapada do Araripe, minha cidade natal possui grande relevância histórica, cultural e social, elementos que influenciaram diretamente minha formação humana. Cresci em um ambiente simples, permeado por valores familiares, solidariedade, respeito e resiliência, princípios fundamentais que orientaram minha forma de enxergar o mundo e lidar com os desafios cotidianos.

Ainda na infância, enfrentei experiências marcantes que contribuíram para o fortalecimento da minha autonomia, responsabilidade e capacidade de adaptação diante das adversidades da vida. Precisei aprender, desde cedo, a lidar com mudanças e desafios familiares, situações que, embora difíceis, contribuíram significativamente para a construção da minha força emocional, perseverança e determinação. Esses acontecimentos despertaram em mim uma sensibilidade especial para o cuidado com o outro, além do desejo de contribuir para o bem-estar das pessoas.

Minhas lembranças da infância remetem a uma vida simples, porém marcada por afetividade, convivência comunitária e valores humanos sólidos. Recordo-me das ruas tranquilas, da convivência com familiares, do cheiro característico da tapioca vendida próximo à minha residência e das manifestações culturais típicas da região. Essas

memórias afetivas permanecem vivas em minha trajetória, funcionando como elementos de pertencimento, identidade e fortalecimento das minhas raízes culturais.

Minha trajetória acadêmica iniciou-se na área da saúde, por meio da formação em Naturologia Clínica, experiência que ampliou minha percepção acerca do cuidado integral, da prevenção e da promoção da saúde. Esse primeiro contato com a área da saúde despertou em mim uma compreensão mais humanizada sobre o processo de cuidado, fortalecendo meu interesse pelas práticas integrativas e pela melhoria da qualidade de vida das pessoas.

Posteriormente, optei pela graduação em Educação Física, área na qual encontrei identificação profissional e propósito de vida, sobretudo pela possibilidade de contribuir diretamente para a promoção do bem-estar, saúde, autoestima e qualidade de vida. A escolha pela Educação Física representou uma importante transformação em minha trajetória, pois me permitiu compreender a relevância das práticas corporais não apenas para o condicionamento físico, mas também para o equilíbrio emocional, social e psicológico dos indivíduos.

No ano de 2017, mudei-me para o estado do Tocantins, motivada pela busca de novas oportunidades pessoais e profissionais, bem como pelo desejo de reconstrução pessoal e crescimento. Essa mudança representou um marco significativo em minha trajetória, exigindo coragem, resiliência e capacidade de adaptação diante de uma nova realidade social, cultural e profissional. Chegar ao Tocantins significou recomeçar, construir novas relações e enfrentar desafios inerentes às transformações da vida.

Ao estabelecer residência em Palmas, encontrei novas possibilidades de desenvolvimento profissional. Minha inserção na área da Educação Física ocorreu inicialmente em espaços voltados ao público feminino, contexto que me possibilitou compreender ainda mais a importância da promoção da saúde, autoestima e bem-estar como fatores essenciais para a melhoria da qualidade de vida. A

convivência diária com diferentes realidades fortaleceu minha percepção sobre a importância da escuta, acolhimento e incentivo à autonomia das pessoas.

Ao longo da minha atuação profissional, tive a oportunidade de desenvolver experiências relacionadas às práticas corporais, qualidade de vida, promoção da saúde e incentivo a hábitos saudáveis. Essas vivências ampliaram minha compreensão sobre o papel do profissional da Educação Física como agente promotor de saúde, inclusão e transformação social, especialmente em contextos que demandam cuidado integral e atenção às singularidades dos indivíduos.

A experiência profissional permitiu compreender a importância das práticas corporais, do lazer e da promoção da saúde como elementos fundamentais para qualidade de vida e bem-estar biopsicossocial. Nesse percurso, busquei constantemente formação continuada e aperfeiçoamento acadêmico, reconhecendo que o conhecimento precisa ser continuamente atualizado diante das transformações sociais, educacionais e das demandas contemporâneas da saúde.

A especialização em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente representa uma importante oportunidade de aprofundamento acadêmico, crescimento profissional e fortalecimento das competências relacionadas ao cuidado humanizado. Este curso possibilita a ampliação de conhecimentos científicos, metodológicos e humanos, contribuindo significativamente para qualificar minha atuação profissional, sobretudo no desenvolvimento de práticas mais inclusivas, acolhedoras e voltadas à promoção do bem-estar.

No âmbito acadêmico, compreendo que a formação continuada é indispensável diante das constantes mudanças sociais, científicas e educacionais. Dessa forma, o presente curso representa não apenas a busca por um título acadêmico, mas sobretudo a consolidação de competências e habilidades necessárias à construção de práticas profissionais mais sensíveis, éticas, inovadoras e comprometidas com a promoção da saúde e da qualidade de vida.

Como perspectiva futura, almejo continuar investindo em minha formação acadêmica e profissional, ampliando conhecimentos nas áreas da saúde, educação, inclusão e desenvolvimento humano. Tenho especial interesse em aprofundar estudos voltados às crianças neurodivergentes, especialmente aquelas com Transtorno do Espectro Autista (TEA), buscando compreender estratégias que favoreçam o desenvolvimento motor, emocional e social por meio das práticas corporais e do lazer. Desejo contribuir, de forma ética, humanizada e comprometida, para a construção de práticas voltadas ao bem-estar, inclusão social e melhoria da qualidade de vida das pessoas, fortalecendo meu compromisso com o cuidado e a promoção da saúde integral.

REFERÊNCIAS

- GIL, Antonio Carlos. Métodos e técnicas de pesquisa social. São Paulo: Atlas, 2022.
- KISHIMOTO, Tizuko Morchida. Jogo, brinquedo, brincadeira e a educação. 14. ed. São Paulo: Cortez, 2017.
- MANTOAN, Maria Teresa Eglér. Inclusão escolar: o que é? por quê? como fazer? São Paulo: Summus, 2015.
- MARCELLINO, Nelson Carvalho. Lazer e educação. 17. ed. Campinas: Papirus, 2013.
- MINAYO, Maria Cecília de Souza. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.
- NAHAS, Markus Vinicius. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7. ed. Londrina: Midiograf, 2017.
- ORRÚ, Sílvia Ester. Autismo, linguagem e educação: interação social no cotidiano escolar. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2012.

Capítulo 25

ENQUANTO EU SOBREVIVIA, EU ME CONSTRUÍA: MEMORIAL DESCRITIVO SOBRE A TRAJETÓRIA HUMANA, ACADÊMICA E PROFISSIONAL NA CONSTRUÇÃO DE UMA IDENTIDADE MARCADA PELO CUIDADO, DESENVOLVIMENTO E À CONTÍNUA REINVENÇÃO DE SI

Mariana Silva de Oliveira Cabral

RESUMO

O presente Memorial Descritivo tem como objetivo apresentar e analisar a trajetória humana, acadêmica e profissional da autora, evidenciando de que maneira experiências pessoais e profissionais contribuíram para a construção de sua identidade e atuação no campo do trabalho. O trabalho foi desenvolvido a partir de narrativa autobiográfica em primeira pessoa, articulando aspectos subjetivos e objetivos relacionados à infância, primeiras experiências laborais, formação acadêmica em Administração e Psicologia, atuação profissional em contextos organizacionais, socioassistenciais, clínicos e sociojurídicos, bem como processos de transição e reconstrução de carreira. Ao longo da reflexão proposta, evidencia-se que o desenvolvimento profissional não se limita à formação técnica ou à ocupação de espaços institucionais, sendo continuamente influenciado por vivências pessoais, desafios enfrentados, processos de adaptação e construção de recursos internos fundamentais para o exercício profissional. O memorial também apresenta reflexões acerca das perspectivas futuras da autora, especialmente relacionadas ao fortalecimento da prática clínica psicológica e ao contínuo desenvolvimento profissional. Conclui-se que a trajetória construída ao longo da vida demonstra que, muitas vezes, experiências inicialmente vividas como simples respostas às exigências da realidade constituem, simultaneamente, processos fundamentais de desenvolvimento humano e profissional.

Palavras-chave: Trajetória profissional. Psicologia. Desenvolvimento humano. Identidade profissional.

INTRODUÇÃO

Escrever sobre a própria trajetória profissional revelou-se, para mim, um exercício mais complexo do que imaginei inicialmente. Ao ser apresentada à proposta deste Memorial Descritivo, pensei que deveria iniciar o relato a partir dos marcos tradicionalmente reconhecido como definidores de uma carreira: a graduação, as experiências profissionais e as formações ao longo do tempo.

Com o aprofundamento da reflexão, compreendi que reduzir minha construção profissional a uma sequência cronológica de eventos seria ignorar elementos fundamentais que também me constituem enquanto sujeito e profissional. A identidade profissional não se inicia apenas com o primeiro diploma ou emprego formal, mas é tecida ao longo da vida, nas experiências, desafios e formas de responder às demandas que surgem no percurso.

Ao revisitar minha história, percebo que muitas experiências anteriores à formação acadêmica já apontavam caminhos, valores e recursos internos que hoje sustentam minha atuação. Neste sentido, este memorial não se propõe apenas a descrever uma trajetória profissional, mas a reconhecer a caminhada percorrida, entendendo que, muitas vezes, enquanto acreditamos apenas estar sobrevivendo às circunstâncias da vida, estamos também construindo quem nos tornamos.

Talvez agora, ao organizar essa narrativa, eu consiga perceber com maior clareza que minha trajetória nunca foi composta apenas por escolhas conscientes, mas também por situações que me exigiram seguir em frente, mesmo quando ainda não reconhecia plenamente minha própria capacidade.

O presente Memorial Descritivo tem como objetivo apresentar e refletir sobre minha trajetória de formação humana, acadêmica e profissional, buscando compreender de que maneira as experiências vivenciadas ao longo da vida contribuíram para a construção da profissional que sou atualmente.

Mais do que relatar experiências objetivas relacionadas à formação acadêmica ou à atuação profissional, este trabalho propõe uma análise reflexiva acerca dos processos subjetivos que atravessaram minha história, reconhecendo que escolhas profissionais, competências desenvolvidas e áreas de atuação não surgem de forma isolada, mas são continuamente influenciadas pela história pessoal, pelos contextos vividos e pelos desafios enfrentados em cada etapa da vida.

Busca-se, ainda, compreender como experiências aparentemente distintas — desde vivências familiares e primeiras experiências laborais até a formação em áreas diferentes do conhecimento, a atuação em políticas públicas, a clínica psicológica e a busca contínua por aperfeiçoamento — se conectam em uma trajetória marcada pela constante adaptação, pela capacidade de reinvenção e pelo compromisso com o cuidado humano.

Este memorial representa, portanto, a oportunidade de olhar retrospectivamente para minha caminhada e reconhecer, de maneira mais consciente, como cada etapa vivida contribuiu para a construção da identidade profissional que sigo desenvolvendo.

A proposta de construção deste Memorial Descritivo encontra relevância na possibilidade de revisitar a própria trajetória e compreender que o desenvolvimento profissional não ocorre de maneira dissociada da história pessoal. Frequentemente, tende-se a compreender a carreira profissional como resultado exclusivo da formação acadêmica, da aquisição de competências técnicas ou das experiências formais de trabalho. Entretanto, a experiência humana demonstra que os caminhos profissionais são constantemente atravessados por elementos subjetivos, emocionais, sociais e existenciais que influenciam diretamente a forma como cada indivíduo constrói sua relação com o trabalho e com o próprio futuro.

Na área da saúde, especialmente no campo da Psicologia, torna-se ainda mais significativo reconhecer que nossa prática profissional é inevitavelmente atravessada por nossa história de vida,

por nossas crenças, pelas formas como elaboramos sofrimento, enfrentamos desafios e construímos significado diante das experiências vividas.

Nesse sentido, elaborar este memorial representa mais do que atender a uma exigência acadêmica vinculada ao processo de pós-graduação. Trata-se de um exercício de autoconhecimento e integração, permitindo identificar aspectos da minha trajetória que, por muito tempo, talvez tenham sido vividos apenas como respostas às necessidades imediatas impostas pela vida, mas que hoje revelam um percurso marcado por desenvolvimento contínuo, persistência, capacidade de adaptação e compromisso crescente com o cuidado ao outro.

Ao longo da vida, fui aprendendo que desenvolvimento profissional e desenvolvimento humano não constituem processos separados. Ao contrário, ambos caminham simultaneamente e se influenciam mutuamente. Assim, revisitar minha trajetória me permite compreender que cada experiência vivida, inclusive aquelas inicialmente percebidas como dificuldades ou rupturas, desempenhou papel fundamental na construção dos valores que sustentam minha atuação profissional na atualidade.

O presente trabalho caracteriza-se predominantemente como uma narrativa autobiográfica em primeira pessoa, articulando elementos descritivos, narrativos e reflexivos na construção do relato apresentado.

A escolha pela escrita em primeira pessoa justifica-se pela própria natureza do Memorial Descritivo, uma vez que a proposta central consiste em revisitar experiências pessoais, acadêmicas e profissionais a partir da perspectiva singular de quem vivenciou os acontecimentos aqui relatados. Nesse sentido, a subjetividade constitui elemento fundamental deste trabalho, permitindo que a trajetória apresentada não se limite a uma descrição cronológica de fatos objetivos, mas incorpore também os significados construídos a partir das experiências vividas.

Paralelamente à dimensão subjetiva, busca-se manter certo equilíbrio com a objetividade necessária ao contexto acadêmico no qual este trabalho está inserido, apresentando de forma organizada e coerente os principais marcos da minha formação humana e profissional, bem como as reflexões decorrentes desse percurso.

Assim, o texto transita entre a narração de experiências pessoais, a descrição de acontecimentos relevantes e a construção argumentativa resultante do exercício reflexivo proposto, buscando integrar história de vida, desenvolvimento acadêmico e identidade profissional em uma mesma narrativa de sentido.

APRESENTAÇÃO/RELATO DE ASPECTOS DA FORMAÇÃO HUMANA E PROFISSIONAL

Ao revisitar minha trajetória, percebo que minha formação profissional começou muito antes da graduação ou do ingresso formal no mercado de trabalho. Antes de qualquer diploma, existiu uma infância marcada por experiências que, embora à época fossem percebidas apenas como responsabilidades ou obrigações familiares, hoje reconheço como fundamentais na construção de características que sustentam minha atuação profissional até os dias atuais.

Nasci e vivi parte da infância na cidade de Goiás, interior do estado de Goiás, em um contexto familiar onde desde cedo aprendi que esforço e responsabilidade não eram valores ensinados apenas pelo discurso, mas vividos cotidianamente. Entre aproximadamente nove e onze anos de idade, obrigada pelos meus pais, saía pelas ruas onde morávamos carregando uma bandeja com queijos frescos produzidos em casa, oferecendo-os aos vizinhos. Paralelamente, aprendi a confeccionar pequenos trabalhos manuais, como tapetes e pinturas em panos de prato, que também eram destinados à venda entre familiares e conhecidos.

Embora essas experiências frequentemente me causassem desconforto, especialmente em razão da timidez que sempre esteve presente em minha personalidade, mas também porque me sentia

exposta e motivo de chacota de amigos hoje compreende que foi nesse período que desenvolvi uma característica que atravessaria toda a minha trajetória: a capacidade de sustentar desconfortos quando existe clareza sobre aquilo que se deseja alcançar. Ainda sem compreender plenamente, aprendi cedo que muitas vezes o crescimento exige atravessar situações emocionalmente desafiadoras, habilidade que posteriormente se repetiria em diferentes momentos da minha vida acadêmica e profissional.

Na adolescência, iniciei minha trajetória profissional formal aos quatorze anos, atuando como secretária em uma representação comercial de ração para gado. Algum tempo depois, um dos sócios dessa empresa identificou em mim uma habilidade comunicacional que, naquele momento, eu própria ainda não reconhecia como uma competência importante, convidando-me para trabalhar como atendente em uma agência dos Correios de sua propriedade. Observando retrospectivamente, percebo que este foi um dos primeiros momentos em que experiências externas me mostravam capacidades que, internamente, eu ainda não era capaz de perceber em mim mesma.

Em 2003, minha família mudou-se para Palmas, Tocantins, onde iniciei a busca por oportunidades profissionais. Sem experiência e sem identificação com a função, fui contratada como vendedora em uma loja de calçados. Após um desempenho inicial insatisfatório, fui transferida para o caixa, experiência que, apesar de simples, marcou profundamente minha trajetória.

Em um atendimento, ao oferecer alternativas de compra a um casal, a cliente passou a me fazer perguntas sobre meu trabalho e condições profissionais. Em um primeiro momento, respondi com desconforto, até ser informada de que ela, na verdade, demonstrava interesse em me contratar. Naquele dia, finalizei a venda, recebi seu contato e fui convidada a procurá-la futuramente caso desejasse mudar de emprego, o que se concretizou meses depois. Ao revisitar essa experiência, compreendo que as oportunidades nos encontram

sim quando fazemos o nosso melhor, independentemente do lugar que ocupamos no momento.

Minha formação acadêmica teve início anos depois, quando ingressei na graduação em Administração, concluída entre os anos de 2012 e 2016. Nesse mesmo período, iniciei uma das experiências profissionais mais significativas da minha trajetória ao ingressar no Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas — SEBRAE Tocantins, instituição na qual permaneci por mais de onze anos e onde construí grande parte da minha experiência em gestão, desenvolvimento institucional e educação empreendedora.

Ao longo desse período, atuei diretamente em projetos estratégicos vinculados à diretoria da instituição, desenvolvimento de lideranças, educação empreendedora, coordenação de grandes eventos estaduais e articulações institucionais que exigiam elevada capacidade de planejamento, gestão de processos, tomada de decisão e relacionamento interpessoal. Buscando aprofundar conhecimentos nessa área, realizei especialização em Gestão Estratégica de Recursos Humanos, consolidando minha formação administrativa e ampliando minha compreensão acerca das relações de trabalho e dos processos organizacionais.

Foi também nesse período que vivi um momento importante de ruptura interna. Após experiências profissionais marcadas por desgaste emocional e pela possibilidade concreta de desligamento institucional, fui obrigada a confrontar uma questão que talvez até então eu evitasse enfrentar: compreender que minha trajetória não poderia permanecer condicionada exclusivamente ao reconhecimento externo ou às estruturas institucionais nas quais eu estava inserida. Pela primeira vez, percebi a necessidade de construir algo que representasse não apenas crescimento profissional, mas sentido pessoal e entendi que talvez ali, não seria mais o lugar que isso ocorreria.

Foi nesse contexto que decidi iniciar uma segunda graduação, ingressando no curso de Psicologia no ano de 2019. Curiosamente,

aquilo que inicialmente surgiu como resposta a um momento de crise acabou se transformando no reencontro com um desejo muito antigo, quase infantil, que por circunstâncias financeiras desfavoráveis jamais havia sido priorizado até então.

Durante a graduação em Psicologia, minha percepção sobre o mundo e sobre minha própria história passou por profundas transformações. Passei a compreender, com maior clareza, que muitos dos caminhos percorridos até então jamais estiveram desconectados. Pela primeira vez percebia que minha trajetória profissional, ainda que construída em áreas aparentemente distintas, sempre esteve atravessada por um interesse genuíno pelo desenvolvimento humano.

Paralelamente à graduação, novas experiências foram surgindo. Tive a oportunidade de atuar como professora convidada na Universidade Federal do Tocantins, ministrando disciplina voltada à vivência empresarial, participei de bancas avaliadoras de trabalhos acadêmicos e também integrei comissões vinculadas a projetos de inovação e empreendedorismo, experiências que despertaram em mim o interesse pela docência e pela possibilidade de futuramente contribuir com processos formativos de outras pessoas.

Em março de 2024 concluí minha graduação em Psicologia. Poucas semanas depois, decidi prestar concurso público para uma vaga que, durante todo o processo de preparação, parecia excessivamente distante daquilo que eu acreditava ser capaz de alcançar. Recordo-me de diversos momentos em que pensamentos de incapacidade surgiam de maneira insistente, fazendo com que eu questionasse se aquele objetivo realmente pertencia à minha realidade.

Entretanto, ao longo da vida eu já havia aprendido algo importante: nem sempre acreditar plenamente em si é condição necessária para continuar caminhando. Em muitos desses momentos, minha fé exerceu papel fundamental, permitindo que eu permanecesse comprometida em fazer aquilo que estava ao meu alcance — estudar, persistir e seguir avançando, mesmo quando os resultados ainda pareciam improváveis.

Realizei a prova em abril de 2024 e, em julho do mesmo ano, tomei posse no cargo público que atualmente exerço. Após diferentes experiências profissionais em que a possibilidade de desemprego ou instabilidade esteve presente em minha trajetória, a conquista da estabilidade passou a representar algo que ultrapassava a simples aprovação em um concurso. Representava segurança, autonomia e, de certa forma, a possibilidade de construir um futuro menos condicionado às incertezas que por muitos anos fizeram parte da minha caminhada.

Atualmente, concentro minha atuação profissional no cuidado em saúde mental e na promoção de direitos sociais. Atuo como psicóloga no Serviço de Família Acolhedora do município de Palmas, acompanhando famílias, crianças e adolescentes em situações de vulnerabilidade e violação de direitos, além de desenvolver atuação na área sociojurídica junto ao Grupo Gestor das Equipes Multidisciplinares vinculado ao Tribunal de Justiça do Estado do Tocantins, participando de avaliações interdisciplinares em casos complexos relacionados à violência familiar, adoção e proteção integral.

Paralelamente, mantenho atuação clínica em consultório particular, realizando atendimentos psicológicos e investindo continuamente em formação complementar, atualmente por meio da especialização em Terapia Relacional Sistêmica, buscando aprofundar minha prática clínica e ampliar minha capacidade técnica no cuidado às relações humanas.

Ao observar minha trajetória até aqui, percebo que minha formação jamais ocorreu de maneira linear. Pelo contrário, foi construída a partir de sucessivas experiências de adaptação, recomeços, rupturas, aprendizados e escolhas que, pouco a pouco, me conduziram até o lugar profissional que hoje ocupo. Talvez somente agora eu consiga perceber que, por muitos anos, aquilo que eu compreendia apenas como sobrevivência diante das exigências da vida também era, silenciosamente, o processo de construção da profissional que me tornei.

REFLEXÃO A RESPEITO DA TRAJETÓRIA PROFISSIONAL E ACADÊMICA

Ao longo da construção deste memorial, fui conduzida a uma constatação importante: durante muitos anos acreditei que minha vida profissional havia sido marcada por mudanças significativas de direção, como se eu tivesse transitado entre áreas completamente distintas em busca de encontrar meu lugar. Entretanto, ao observar minha história com maior maturidade e distanciamento, compreendo que talvez eu nunca tenha mudado verdadeiramente de caminho. O que ocorreu foi um aprofundamento gradual daquilo que sempre esteve presente em mim, ainda que eu própria não tivesse clareza suficiente para perceber.

Durante muito tempo compreendi minha primeira formação, a Administração, e minha segunda graduação, a Psicologia, como escolhas independentes, quase como se representassem duas identidades profissionais distintas. Hoje, contudo, reconheço que em ambas sempre existiu um elemento central comum: meu interesse genuíno pelas pessoas.

Ainda que minha atuação na Administração ocorresse em ambientes corporativos e processos institucionais, percebo que meu interesse nunca esteve restrito à gestão em si. Meu olhar sempre se voltou às relações humanas, ao desenvolvimento de equipes, à liderança e aos impactos emocionais das organizações sobre as pessoas.

Ao ingressar na Psicologia, inicialmente imaginei uma ruptura profissional. Com o tempo, compreendi que não se tratava de abandonar uma trajetória, mas de me aproximar do que sempre esteve presente em minha história: o interesse pela experiência humana e pela atuação em processos de cuidado, transformação e desenvolvimento.

Outra reflexão importante sobre minha trajetória diz respeito à forma como me relaciono com minha própria capacidade. Ao longo da vida, percebo que muitas vezes avancei diante de desafios significativos sem sentir segurança interna proporcional aos objetivos que buscava. Em diversos momentos, surgiu uma tendência de duvidar

da minha capacidade antes mesmo de permitir que a experiência concreta mostrasse o contrário.

Outro aspecto central em minha construção profissional diz respeito à fé como recurso interno de sustentação. Em momentos de instabilidade, insegurança e decisões difíceis, percebo que minha espiritualidade teve papel importante para manter minha capacidade de seguir adiante. Não como espera passiva por soluções, mas como força que me ajudava a permanecer comprometida com o que precisava ser feito, mesmo em contextos incertos.

No exercício profissional atual, reconheço que essas experiências se integram de forma contínua. A profissional que atua hoje na saúde mental, na proteção social e no contexto sociojurídico não se constitui apenas pela formação em Psicologia, mas também por uma trajetória marcada por diferentes experiências de amadurecimento, trabalho e reconstrução pessoal.

Ao final, compreendo que minha trajetória não foi linear nem rigidamente planejada, mas construída a partir de adaptações, aprendizados e reconstruções constantes. Essa percepção reforça que minha história profissional também se forma no campo do desenvolvimento humano, da resiliência e da construção contínua de identidade.

REFLEXÃO FINAL: O CAMINHO DA JORNADA AO LONGO DA VIDA

Existe uma tendência comum em avaliarmos nossa trajetória olhando prioritariamente para resultados concretos: formações concluídas, cargos ocupados, metas alcançadas e espaços profissionais conquistados. Entretanto, ao realizar o exercício de construir este memorial, percebo que talvez os aspectos mais importantes da minha caminhada não estejam necessariamente nos resultados visíveis, mas naquilo que foi silenciosamente construído em mim ao longo do percurso.

Durante muitos anos, grande parte das minhas escolhas foi guiada muito mais pelas exigências concretas impostas pela realidade do que por movimentos planejados de expansão profissional. Trabalhei cedo porque era necessário. Busquei crescimento profissional porque autonomia sempre representou segurança. Recomecei academicamente porque em determinado momento percebi que precisava construir novos sentidos para minha trajetória. Busquei estabilidade no serviço público porque experiências anteriores me ensinaram o quanto a insegurança profissional pode atravessar profundamente nossa relação com o futuro.

Entretanto, ao olhar retrospectivamente para tudo isso, percebo que por muito tempo interpretei minha própria história como uma sucessão de respostas às circunstâncias externas, sem me permitir reconhecer adequadamente aquilo que também estava sendo produzido internamente em cada processo vivido.

Hoje compreendo que, enquanto eu acreditava estar apenas sobrevivendo às exigências da vida, eu também construía recursos internos fundamentais que me sustentam até hoje: capacidade de adaptação, persistência diante das dificuldades, responsabilidade, comprometimento, senso ético, autonomia e, talvez principalmente, a capacidade de continuar caminhando mesmo em momentos nos quais minha autoconfiança ainda não acompanhava integralmente meus movimentos.

Ao revisitar minha história, recordei uma frase da escritora goiana Cora Coralina que profundamente dialoga com aquilo que percebo em minha própria trajetória: “Recria tua vida, sempre, sempre. Remove pedras e planta roseiras e faz doces. Recomeça.” Talvez essa seja uma das palavras que melhor sintetizam minha caminhada até aqui: recomeço.

Em diferentes momentos, precisei recomeçar profissionalmente, academicamente e internamente. Algumas vezes por escolha consciente. Outras vezes porque as circunstâncias me conduziram inevitavelmente a isso. Mas, olhando hoje para minha história, percebo

que cada recomeço me aproximou gradualmente de uma versão mais íntegra de quem sou.

Se durante muito tempo enxerguei minha trajetória apenas como um conjunto de responsabilidades assumidas e desafios superados, hoje começo a perceber algo diferente: minha história não foi construída apenas pela necessidade de sobreviver aos processos da vida, mas também pela silenciosa construção da mulher e da profissional que me tornei.

Talvez uma das maiores aprendizagens que carrego até aqui seja compreender que não precisamos nos sentir completamente prontos para continuar avançando. Muitas vezes, a vida exige movimento antes mesmo que exista plena certeza, e é justamente nesse caminho que descobrimos capacidades que sequer sabíamos possuir.

A jornada ao longo da vida tem me ensinado, sobretudo, que crescer nem sempre significa alcançar lugares extraordinários aos olhos externos. Crescer, por vezes, significa simplesmente olhar para trás e finalmente reconhecer que fomos capazes de atravessar muito mais do que um dia acreditamos ser possível.

Refletir sobre o futuro, após revisitar toda a trajetória percorrida até aqui, revelou-se um exercício particularmente desafiador. Curiosamente, ao mesmo tempo em que olhar para minha história me permitiu reconhecer capacidades que por muito tempo talvez eu mesma não tivesse percebido com clareza, pensar nos próximos passos ainda me coloca diante de questionamentos internos que acompanham parte importante da minha caminhada.

Ao longo dos últimos anos, minha trajetória profissional foi marcada por movimentos intensos de construção, reconstrução e expansão. A formação em Psicologia, a consolidação no serviço público, a atuação clínica em desenvolvimento e as experiências no campo sociojurídico me permitiram construir uma base profissional sólida e coerente com meus valores atuais. Entretanto, percebo que, ao chegar neste momento da vida, meus questionamentos sobre o futuro

parecem menos relacionados à capacidade técnica e mais conectados à forma de vida que desejo construir para mim.

Por algum tempo, considerei fortemente a possibilidade de seguir carreira acadêmica. A experiência com a docência despertou em mim satisfação genuína no processo de ensino, na troca de conhecimento e na possibilidade de contribuir com a formação de outras pessoas. A ideia de futuramente ingressar em um programa de mestrado e, eventualmente, consolidar uma trajetória no ensino superior continua sendo uma possibilidade que me mobiliza.

Paralelamente, existe em mim o desejo de expandir minha atuação clínica. Atualmente, ao aprofundar minha formação na Pós Graduação em Terapia Relacional Sistêmica, percebo crescente interesse em desenvolver um trabalho mais sólido no acompanhamento psicológico de adultos e casais, investindo em um espaço terapêutico cada vez mais consistente e alinhado com a qualidade técnica que considero indispensável na prática clínica.

Talvez, durante muito tempo, eu tenha acreditado que maturidade profissional significaria possuir respostas definitivas sobre exatamente onde se deseja chegar. Hoje, contudo, percebo que amadurecer talvez signifique compreender que nem sempre precisamos escolher imediatamente uma única direção.

Se existe algo que minha trajetória me ensinou até aqui, é que muitos dos caminhos mais importantes da minha vida não surgiram a partir de planejamentos rígidos, mas foram sendo construídos gradualmente à medida que eu me permitia continuar avançando.

Ao pensar no futuro, desejo continuar cultivando essa mesma abertura diante das possibilidades. Mais do que alcançar posições específicas, percebo que meu maior objetivo talvez seja construir liberdade suficiente para que minhas futuras escolhas sejam realizadas a partir de desejo genuíno, propósito e coerência interna, e não apenas em resposta às exigências externas que a vida eventualmente impõe.

Se até aqui aprendi a sobreviver, construir e me reinventar, espero que os próximos anos me permitam algo igualmente importante: escolher com maior consciência os caminhos que desejo percorrer.

REFERÊNCIAS

CABRAL, Mariana. Currículo Lattes. Plataforma Lattes, Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq). Disponível em: http://lattes.cnpq.br/SEU_ID_AQUI. Acesso em: 22 jun. 2026.

CORALINA, Cora. Poemas dos becos de Goiás e estórias mais. São Paulo: Global, 1993.

Capítulo 26

EDUCAR, RESSIGNIFICAR E TRANSFORMAR: UMA TRAJETÓRIA EM CONSTRUÇÃO

Patricia Pinheiro Costa

RESUMO

Este memorial acadêmico apresenta uma reflexão sobre minha trajetória de formação, atuação profissional e desenvolvimento pessoal, articulando experiências que contribuíram para a construção da minha identidade docente. A narrativa inicia-se com a minha formação em Letras pela Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas de Gurupi (FAFICH), perpassa experiências na docência e na gestão educacional e contempla processos de formação continuada por meio de especializações e estudos complementares voltados ao desenvolvimento humano. O texto evidencia como vivências pessoais e profissionais contribuíram para ampliar minha compreensão sobre educação, autoconhecimento, saúde e qualidade de vida no contexto docente. Destaco também o interesse contínuo pela compreensão do comportamento humano e sua relação com os processos educativos. Concluir a especialização em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente representa um momento de síntese dessa caminhada, fortalecendo a compreensão de que o cuidado com o educador é fundamental para uma prática educativa mais humana, mais leve e satisfatória. Como perspectiva futura, trago o propósito de integrar conhecimentos relacionados à educação, ao desenvolvimento humano em projetos e materiais voltados à formação de profissionais da educação.

Palavras-chave: Docência. Autoconhecimento. Formação continuada.

INTRODUÇÃO

Minha trajetória acadêmica e profissional foi construída pela convergência entre educação e desenvolvimento humano. Ao longo dos anos, fui ampliando minha compreensão sobre os processos de ensino e aprendizagem, integrando conhecimentos formais da área de Letras com estudos voltados ao comportamento humano e inteligência emocional.

Sou graduada em Letras, realizei especialização em Docência Universitária e especialização em Língua Portuguesa, Língua Inglesa e suas respectivas Literaturas. Atualmente, curso especialização em Gestão Pública e também em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente, ampliando meu olhar para o cuidado integral do profissional da educação e para a construção de ambientes educacionais mais saudáveis.

Minha trajetória profissional iniciou-se na área da coordenação pedagógica e do ensino de idiomas. Ao chegar a Palmas/TO, atuei como coordenadora pedagógica em escola de idiomas e, paralelamente, como professora de Língua Inglesa para turmas do Ensino Fundamental.

Posteriormente, aceitei o desafio de atuar em uma instituição em regime de internato no interior do estado do Tocantins. Embora tenha permanecido por um período breve, essa experiência contribuiu para ampliar minha percepção sobre diferentes contextos educacionais e reforçou em mim a importância de alinhar escolhas profissionais aos próprios valores e objetivos de vida.

Ao retornar para Palmas, retomei a atuação docente em instituições privadas, lecionando Língua Inglesa para o Ensino Fundamental e Médio e também Língua Portuguesa para diferentes segmentos escolares. Esse período foi marcado pela consolidação da prática pedagógica e pelo fortalecimento da minha identidade docente.

Um dos momentos mais significativos da minha trajetória ocorreu com minha aprovação no concurso público da educação do Estado do

Tocantins. Esse marco representou não apenas estabilidade profissional, mas também uma transformação pessoal profunda.

Naquele período, meu filho ainda era pequeno e eu conciliava maternidade, deslocamentos e adaptação a uma nova rotina profissional em outra cidade. Durante um período, permaneci durante a semana em exercício fora de Palmas e retornava apenas aos fins de semana. Foi uma experiência exigente emocionalmente, especialmente por envolver a construção simultânea da carreira e da maternidade. O apoio familiar foi essencial nesse processo.

Após esse período inicial, consegui remoção para Palmas e atuei em diferentes Unidades Escolares da Rede Estadual. Entre 2011 e 2023, desenvolvi uma trajetória consistente na docência da educação básica, consolidando competências relacionadas ao currículo, desenvolvimento estudantil, gestão da sala de aula e formação humana.

Em abril de 2023, iniciei uma nova etapa profissional ao ser removida para a Secretaria de Estado da Educação do Tocantins, atuando inicialmente na Gerência de Currículo como técnica de Língua Portuguesa. Posteriormente, passei pela Gerência de Avaliação e, em seguida, assumi atuação na Assessoria da Diretoria de Gestão Pedagógica.

Mais recentemente, acompanhei a transição institucional que resultou em minha atuação atual junto à Assessoria da Superintendência de Educação Básica. Essa movimentação ampliou meu olhar sobre políticas públicas, processos de gestão e tomada de decisão educacional, permitindo que eu expandisse minha contribuição para além da sala de aula.

Paralelamente à carreira educacional, desenvolvi crescente interesse pelos estudos relacionados ao comportamento humano e ao desenvolvimento pessoal. A partir de um convite para conhecer a formação em coaching, iniciei um percurso de aprofundamento que resultou na formação como Master Coach Integral Sistêmico,

complementada pela certificação em Análise de Perfil Comportamental e diversos cursos relacionados à inteligência emocional.

Também desenvolvo estudos em áreas como constelações familiares e terapia reikiana, compreendendo essas experiências como possibilidades complementares de ampliação do olhar humano e relacional, especialmente aplicadas aos processos educativos. Entre as experiências de compartilhamento do conhecimento, destaco ainda a participação como palestrante em ações voltadas ao público feminino, incluindo palestras realizadas em evento promovido pelo CREA Tocantins durante a Semana da Mulher.

Como perspectiva futura, desejo integrar e sistematizar os conhecimentos adquiridos ao longo dos anos, educação, inteligência emocional, desenvolvimento humano e práticas formativas, transformando essa experiência em produção de materiais educativos, projetos institucionais e conteúdos escritos, em áudio e vídeo. Tenho o desejo de compilar esses aprendizados em iniciativas que possam contribuir com a formação de profissionais da educação e com a promoção do bem-estar docente.

O objetivo é refletir sobre a minha trajetória acadêmica, profissional e pessoal, identificando experiências que contribuíram para a constituição da minha identidade docente e para a construção de perspectivas futuras de atuação e formação.

Revisitar minha trajetória, me levou a perceber que minha formação como educadora não ocorreu apenas por meio da formação acadêmica ou das experiências profissionais. Muitos dos aprendizados que hoje sustentam minha prática nasceram de desafios vividos fora da sala de aula e que, ao longo do tempo, passaram a influenciar diretamente minha forma de compreender as pessoas, as relações, os processos educativos, o mundo.

Conciliar maternidade, responsabilidades profissionais e adaptação a uma nova rotina foi um dos maiores desafios que contribuiu para fortalecer minha capacidade de adaptação, ampliar minha percepção sobre prioridades e desenvolver maior sensibilidade

diante das múltiplas demandas que atravessam a vida dos profissionais da educação.

Outro momento importante em minha trajetória se deu na fase de reorganização interna e prática, na qual precisei fortalecer autonomia, reorganizar rotinas e construir novas formas de conduzir a vida e a maternidade. Com o passar do tempo, compreendi que processos de mudança também podem gerar crescimento e ampliar possibilidades de construção de novos sentidos; compreendi também que muitos dos desafios enfrentados na educação não se limitam às demandas pedagógicas.

A sobrecarga de responsabilidades, a necessidade constante de adaptação e as múltiplas exigências emocionais presentes no cotidiano docente despertaram em mim reflexões sobre saúde, equilíbrio e qualidade de vida. Hoje percebo que minha identidade profissional foi sendo construída e transformada à medida que passei a reconhecer que educação não se limita ao conteúdo ensinado, mas envolve relações, acolhimento, desenvolvimento humano e construção de ambientes que favoreçam crescimento, pertencimento e significado.

Ao ingressar na Especialização em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente, encontrei um espaço que dialogava diretamente com reflexões que já vinham sendo construídas ao longo da minha trajetória pessoal e profissional. As experiências proporcionadas pelo curso ultrapassaram abordagens exclusivamente teóricas e permitiram vivências que provocaram reflexões importantes sobre autocuidado, corpo, relações humanas, lazer e construção de hábitos mais saudáveis.

Vivências relacionadas ao movimento corporal, às práticas esportivas, ao contato com novas experiências e às atividades de lazer, como canoagem, beach tênis e outras propostas desenvolvidas ao longo da especialização favoreceram momentos de presença, descoberta e reflexão sobre a relação entre corpo, mente e trabalho.

Da mesma forma, discussões sobre alimentação, saúde, neurociência, diversidade, ansiedade e qualidade de vida contribuíram

para ampliar minha compreensão sobre o cuidado integral do educador.

Ao longo da vida profissional, muitas vezes o tempo livre foi compreendido apenas como pausa entre responsabilidades ou como um período improdutivo. Entretanto, os estudos realizados durante o curso permitiram ampliar esse entendimento e perceber que experiências de lazer e momentos de ócio não representam ausência de produtividade, mas condições importantes para recuperação física, fortalecimento emocional, criatividade e construção de qualidade de vida.

A CONSTRUÇÃO DA IDENTIDADE

Ainda na adolescência, vivenciei um período marcado por questionamentos sobre identidade, pertencimento e formas de compreender a mim mesma e ao mundo ao meu redor. Frequentemente percebia diferenças entre meu modo de pensar e de interpretar experiências em relação ao que observava em outras pessoas.

Essa percepção despertou em mim uma curiosidade constante sobre o comportamento humano, os processos internos que orientam escolhas e a forma como cada indivíduo constrói sua maneira de existir e se relacionar, desde então, busco compreender aspectos relacionados às emoções, aos valores, às crenças e aos processos que influenciam o desenvolvimento das pessoas.

Ao longo da vida acadêmica e profissional, o contato cotidiano com estudantes, colegas e diferentes contextos educacionais reforçou em mim a percepção de que ensinar é muito mais do que apenas transmitir conteúdos: exige compreender pessoas em seus diferentes tempos, histórias e possibilidades.

Esse contato influenciou diretamente minha forma de compreender o trabalho docente. Passei a perceber que qualidade de vida e bem-estar não significam ausência de responsabilidades ou de

dificuldades, e sim a construção de recursos internos que permitam enfrentar desafios com maior equilíbrio, sentido e leveza.

Ao relacionar as experiências de autoconhecimento ao contexto educacional, compreendo que cuidar do educador ultrapassa estratégias pontuais de descanso ou organização da rotina. O bem-estar docente envolve também processos de autoconhecimento, fortalecimento emocional, construção de significado e desenvolvimento de condições que permitam ao professor permanecer saudável física, emocional e profissionalmente.

Pretendo continuar aprofundando estudos relacionados à educação, ao desenvolvimento humano, à gestão e ao bem-estar docente, buscando formas de transformar essas aprendizagens em produções que possam alcançar outras pessoas.

Entre as possibilidades que visualizo estão a elaboração de materiais escritos, ebooks, conteúdos em áudio e vídeo, propostas formativas e projetos voltados ao fortalecimento da qualidade de vida e do desenvolvimento de profissionais da educação.

A CONSTRUÇÃO DA TRAJETÓRIA

Minha trajetória acadêmica iniciou-se oficialmente em 2000, quando ingressei na Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas de Gurupi (FAFICH), em Gurupi – Tocantins, dando início a uma etapa que seria decisiva para minha vida pessoal e profissional.

A escolha pela área das linguagens representou, naquele momento, uma aproximação com o universo da educação. Naquele período já existia em mim o interesse pelo comportamento humano, pela comunicação e pelos processos de construção do conhecimento. Concluí a graduação em Letras no ano de 2003.

Compreendendo a formação como processo contínuo, decidi ampliar meus estudos por meio da pós-graduação. Em 2004 concluí a Especialização em Docência Universitária pelo Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA); posteriormente, em 2007, concluí a

Especialização em Língua Portuguesa, Língua Inglesa e suas respectivas Literaturas pelo Instituto Tocantinense de Pós-Graduação (ITOP), experiências que contribuíram para ampliar minha compreensão sobre os processos educativos e práticas pedagógicas.

Esse movimento permanece presente em minha trajetória atual com a realização da Especialização em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente, cursada entre os anos de 2025/26 pela Universidade Federal do Tocantins (UFT), paralelamente, também realizo Especialização em Gestão Pública pela Universidade Estadual do Tocantins (UNITINS), ampliando minha compreensão sobre processos de gestão, políticas públicas e organização institucional, dialogando diretamente com minha atuação na gestão educacional.

Percebo que essas formações, embora distintas em seus enfoques, se complementam ao integrarem perspectivas relacionadas ao cuidado com as pessoas, ao desenvolvimento humano e à construção de políticas e práticas educacionais mais conscientes e efetivas.

REFLEXÃO

Hoje compreendo que saúde, bem-estar e lazer não são elementos acessórios da vida docente, mas componentes fundamentais para que o educador consiga exercer seu trabalho com presença, significado, qualidade e, consiga também, construir formas mais sustentáveis de permanecer na profissão.

E acabei me perguntando como posso contribuir para que professores da educação básica percebam esses componentes fundamentais e consigam construir experiências subjetivas de bem-estar ao longo de sua trajetória profissional?

Ao reconhecer que continuo em processo de formação, ressignificação e transformação constante, pretendo continuar aprofundando estudos relacionados à educação, ao desenvolvimento humano, à gestão e ao bem-estar docente, buscando formas de

transformar essas aprendizagens em produções que possam alcançar outras pessoas.

Entre as possibilidades que visualizo estão a elaboração de materiais escritos, ebooks, conteúdos em áudio e vídeo, propostas formativas e projetos voltados ao fortalecimento da qualidade de vida e do desenvolvimento de profissionais da educação.

REFERÊNCIAS

FREIRE, Paulo. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. 77. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2023.

GOMES, Christianne Luce. Lazer, trabalho e educação: relações históricas, questões contemporâneas. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2014.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. Estudos do lazer: uma introdução. 6. ed. Campinas: Autores Associados, 2017.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

NEIRA, Marcos Garcia. Educação Física cultural: inspiração e prática pedagógica. Jundiaí: Paco Editorial, 2018.

TOCANTINS. Secretaria da Educação. Documento Curricular do Tocantins: Educação Infantil e Ensino Fundamental. Palmas: SEDUC, 2019.

WINNICOTT, Donald Woods. O brincar e a realidade. São Paulo: Ubu Editora, 2019.

Capítulo 27

ENTRE MEMÓRIAS, AFETOS E ESCOLHAS: A CONSTRUÇÃO DA MINHA IDENTIDADE PESSOAL, ACADÊMICA E DOCENTE

Premma Hary Rodrigues Moura

RESUMO

O presente memorial descritivo busca relatar o percurso pessoal, acadêmico e profissional, ressaltando os eventos que foram fundamentais na estruturação da identidade no magistério. O texto percorre desde as lembranças da infância, fundamentadas em princípios éticos e no estímulo intelectual, até a graduação em Ciências Biológicas na UFT. São exploradas as contribuições do PIBID e as práticas laborais que consolidaram o desejo de lecionar. Além disso, a narrativa reflete sobre marcos da vida íntima, como o matrimônio e a constituição da família, bem como as superações durante o período pandêmico, fatores que aprofundaram a percepção sobre a alteridade e o cuidado. Conclui-se com uma análise sobre o ingresso na Especialização em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente, projeto que dá continuidade aos estudos iniciados na formação inicial sobre a ergonomia e o conforto dos educadores. Tal percurso demonstra que a constituição do ser professor é um processo ininterrupto, alimentado por afetos e pela dedicação à valorização do ensino.

Palavras-chave: Memorial autobiográfico. Formação docente. Bem-estar docente. Identidade profissional. Educação.

APRESENTAÇÃO

Escrever sobre a própria trajetória é um exercício de revisitar lembranças, reconhecer aprendizados e compreender que cada experiência vivida contribuiu para a construção da pessoa e da profissional que sou hoje. Este memorial representa esse movimento de olhar para o passado com gratidão, compreender o presente com maturidade e projetar o futuro com esperança. Mais do que narrar acontecimentos, busco refletir sobre as pessoas, os lugares e as escolhas que marcaram minha caminhada e fortaleceram meu compromisso com a educação.

Meu nome sempre despertou curiosidade. Premma é um nome de origem hindu que significa "amor a Deus". Meu pai encontrou esse nome em um livro e encantou-se com seu significado, escolhendo-o para representar os valores e os sentimentos que desejava para minha vida. Desde muito cedo compreendi que meu nome carregava uma história de carinho, esperança e fé, tornando-se parte importante da minha identidade.

Nasci em Miracema do Tocantins, mas cresci em Tocantínia, cidade onde construí as lembranças mais afetivas da minha infância. Sou filha de Sônia Helena Rodrigues Gomes e José Cardoso de Moura Neto e tenho o privilégio de fazer parte de uma família grande, repleta de tios, tias e primos, onde o afeto sempre esteve presente nas pequenas demonstrações do cotidiano.

Entre as recordações mais marcantes da infância estão os tradicionais almoços de domingo na casa dos meus avós, "Seu" Quincas e Dona Helena, hoje eternizados em minha memória. A casa deles era muito mais do que um ponto de encontro familiar; era um lugar de acolhimento, partilha e construção de vínculos. Cresci cercada por histórias, risadas, conversas ao redor da mesa e pelo sentimento de pertencimento que somente a convivência familiar é capaz de proporcionar. Essas experiências ensinaram-me, ainda criança, o valor das relações humanas, da solidariedade e do cuidado com o outro.

Durante parte da minha adolescência vivi em Palmas, período em que fortaleci amizades que permanecem até os dias atuais. Entre elas, destaca-se Adriana, minha melhor amiga desde os quatro anos de idade. Nossa amizade atravessou diferentes fases da vida: dividimos a infância, a escola, aniversários, viagens e tantos momentos que hoje fazem parte das minhas melhores lembranças.

Uma das imagens mais vivas que guardo dessa época é a de nossos pais nos levando diariamente para a escola. Eram gestos simples, quase imperceptíveis naquele momento, mas que hoje compreendo como demonstrações profundas de cuidado e dedicação. Também compartilhamos momentos difíceis, como a perda precoce do pai da minha amiga, experiência que marcou profundamente nossa adolescência e fortaleceu ainda mais os laços de amizade construídos ao longo dos anos. Ao lado da dor, permaneceram também inúmeras lembranças felizes, que continuam presentes em nossas vidas até hoje.

Retornar para Tocantínia durante o Ensino Médio representou a realização de um desejo antigo: morar novamente perto da minha avó e da minha família. Foi nesse período que ingressei no Centro Educacional Fé e Alegria Frei Antônio, uma escola recém-inaugurada e conveniada aos Jesuítas do Brasil. Esse ambiente escolar representou um importante marco na minha formação humana.

Ali vivi anos de intenso aprendizado, construí amizades significativas e tive contato com valores que ultrapassavam o ensino dos conteúdos escolares. A formação oferecida pela instituição valorizava não apenas o conhecimento científico, mas também a ética, a responsabilidade social, o respeito ao próximo e a construção de cidadãos comprometidos com a transformação da realidade. Hoje compreendo que muitas das características que procuro desenvolver como professora tiveram origem naquele ambiente educativo.

Ao concluir o Ensino Médio, iniciei uma nova etapa da minha vida ao ingressar no curso de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Tocantins, no Campus de Porto Nacional. Pela primeira vez precisei morar longe da minha família, enfrentando os desafios naturais da

autonomia, da saúde e da adaptação à vida universitária. Embora não tenha sido um período isento de dificuldades, foi nesse espaço que amadureci como estudante, como cidadã e, principalmente, como futura professora.

MEMORIAL

Ao longo da minha trajetória escolar, algumas pessoas marcaram minha vida de maneira tão significativa que, mesmo com o passar dos anos, continuam presentes em minhas escolhas. Entre elas, lembro com carinho da professora Valdéria, que me acompanhou na Educação Infantil. Embora eu fosse muito pequena, guardo dela a lembrança de uma educadora acolhedora, paciente e dedicada. Hoje compreendo que, muitas vezes, a escolha pela docência começa justamente na infância, quando encontramos professores capazes de transformar a escola em um lugar de afeto e descobertas. Acredito que foi ali que nasceu, ainda de forma inconsciente, a semente da professora que me tornei.

Curiosamente, ao ingressar na universidade, meu sonho não era ser professora. Meu desejo era cursar Odontologia no futuro e, por isso, enxergava a Licenciatura em Ciências Biológicas como uma oportunidade que me ofereceria maiores possibilidades de inserção no mercado de trabalho. Entretanto, a vida costuma conduzir nossos caminhos de maneiras inesperadas.

Ao iniciar o curso de Ciências Biológicas na Universidade Federal do Tocantins, Campus de Porto Nacional, encontrei muito mais do que uma formação acadêmica. Encontrei pessoas, experiências e oportunidades que transformaram completamente minha maneira de enxergar a profissão docente. Foram anos de intenso aprendizado, marcados pela convivência universitária, pela construção de amizades, pelas descobertas científicas e pelo amadurecimento pessoal.

Um dos momentos mais importantes dessa caminhada foi minha participação no Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID). Ser bolsista representou um verdadeiro divisor de

águas na minha formação. O contato direto com a realidade das escolas, o planejamento das atividades, a convivência com professores experientes e, principalmente, a oportunidade de acompanhar o processo de aprendizagem dos estudantes fizeram nascer em mim a certeza de que era naquele espaço que eu desejava permanecer.

Foi durante essa experiência que compreendi a grandeza da profissão docente. Descobri que ensinar vai muito além de transmitir conteúdos; significa despertar curiosidades, incentivar sonhos, construir possibilidades e acreditar que cada estudante possui potencial para transformar sua própria realidade. Pouco a pouco, percebi que minha satisfação não estava em outra profissão, mas justamente em acompanhar o brilho nos olhos de alguém que compreendia um conteúdo pela primeira vez graças às explicações, ao planejamento e ao cuidado dedicados por um professor.

O PIBID também ampliou meus horizontes acadêmicos. Tive a oportunidade de representar a Universidade Federal do Tocantins em congressos científicos realizados em diferentes regiões do país, experiência que me permitiu conhecer novos lugares, incluindo o mar, até então desconhecido por mim. Viajar levando o nome da universidade da qual fazia parte despertava em mim um profundo sentimento de responsabilidade e pertencimento. Cada congresso, cada apresentação e cada troca de experiências reforçavam a convicção de que a educação é construída coletivamente e que o conhecimento se fortalece quando é compartilhado.

Ao longo da graduação, fui desenvolvendo um olhar cada vez mais atento às condições de trabalho dos professores. Esse interesse resultou na elaboração do meu Trabalho de Conclusão de Curso, intitulado O conforto ambiental do professor em sala de aula. A pesquisa nasceu da inquietação em compreender como o ambiente físico interfere diretamente na qualidade do trabalho docente e, consequentemente, no processo de ensino e aprendizagem.

Algum tempo após a conclusão da pesquisa, tive a satisfação de saber que a escola onde o estudo foi realizado passou a contar com

salas climatizadas. Embora eu reconheça que essa mudança seja resultado de diversos fatores e decisões institucionais, essa notícia trouxe um sentimento de alegria e realização. Perceber que um tema tão importante começava a receber atenção reforçou em mim a certeza de que pesquisar também é uma forma de contribuir para a melhoria da educação.

Foi durante esses anos de universidade que compreendi, definitivamente, que minha escolha profissional havia deixado de ser apenas uma possibilidade para tornar-se um propósito. A docência deixou de representar apenas uma profissão e passou a constituir parte essencial da minha identidade. Mais do que ensinar Ciências ou Biologia, descobri que desejava participar da formação de pessoas, incentivando o pensamento crítico, a curiosidade científica e o respeito à vida em todas as suas formas.

Hoje, ao olhar para essa etapa da minha trajetória, reconheço que cada experiência vivida na universidade contribuiu para consolidar a professora que sou. A jovem que iniciou a graduação pensando em seguir outro caminho encontrou, na sala de aula, um lugar de pertencimento. E foi justamente nesse encontro entre conhecimento, sensibilidade e compromisso com a educação que comecei a compreender o verdadeiro significado de ser docente.

ENTRE A DOCÊNCIA, A FAMÍLIA E OS NOVOS SONHOS

Concluir a graduação representou muito mais do que a obtenção de um diploma. Foi o início da realização de um sonho construído ao longo de muitos anos e também o começo da minha independência profissional e financeira. Desde que me formei, tive a oportunidade de caminhar com meus próprios passos, construindo minha carreira por meio do trabalho e da dedicação. Poder contribuir com minha família e retribuir, ainda que de forma singela, tudo o que meus pais fizeram por mim sempre foi motivo de grande orgulho e gratidão.

Um dos momentos mais marcantes da minha trajetória profissional aconteceu quando recebi a oportunidade de trabalhar

justamente na escola onde cursei o Ensino Médio: o Centro Educacional Girassol de Tempo Integral Fé e Alegria – Frei Antônio. Retornar à instituição que contribuiu para minha formação, agora na condição de professora, foi como fechar um ciclo e, ao mesmo tempo, iniciar outro completamente novo.

Percorrer aqueles corredores deixou de ser apenas uma lembrança da adolescência para transformar-se em parte da minha rotina profissional. Passei a dividir a sala dos professores com pessoas que, anos antes, haviam participado da minha formação como estudante. Entre elas, minha tia, professora de Língua Portuguesa, que também foi uma importante referência durante minha vida escolar. Conviver diariamente com antigos professores, agora como colegas de profissão, sempre despertou em mim um profundo sentimento de pertencimento e responsabilidade. Era como se a escola que um dia acreditou em mim agora me concedesse a oportunidade de contribuir para a formação de outras gerações.

Entretanto, como acontece em toda trajetória profissional, também enfrentei desafios que exigiram maturidade e resiliência. Em uma das instituições por onde passei, vivi uma experiência marcada pela falta de acolhimento e por relações profissionais desgastantes. A ausência de apoio por parte da coordenação e situações que dificultavam o desenvolvimento do meu trabalho afetaram não apenas minha atuação profissional, mas também meu bem-estar emocional.

Naquele momento compreendi que a qualidade da educação depende não apenas da dedicação dos professores, mas também das relações humanas construídas dentro do ambiente escolar. Um professor acolhido, respeitado e valorizado encontra melhores condições para ensinar, aprender e permanecer motivado diante dos desafios cotidianos. Essa vivência fortaleceu ainda mais meu interesse pelas discussões relacionadas ao cuidado com os profissionais da educação, tema que anos mais tarde voltaria a fazer parte da minha formação acadêmica.

Enquanto minha vida profissional se consolidava, minha história pessoal também ganhava novos capítulos. Em 2019, casei-me com Thasley, professor de História, parceiro de profissão e companheiro de vida. Compartilhar a caminhada com alguém que também escolheu a educação como missão tornou nossos diálogos, desafios e conquistas ainda mais significativos.

Pouco tempo depois, fui presenteada com a maior transformação da minha vida: a maternidade. O nascimento de Luís Rafael e, posteriormente, de José Henrique ampliou minha maneira de compreender o mundo, as relações humanas e o próprio significado de educar. Tornar-me mãe despertou em mim uma sensibilidade ainda maior para compreender que cada criança possui seu tempo, sua história e suas necessidades. Essa experiência refletiu diretamente na professora que me tornei, tornando-me mais empática, paciente e atenta às diferentes realidades vividas pelos meus estudantes.

Logo após esse período, o mundo enfrentou a pandemia da COVID-19, um dos acontecimentos mais desafiadores da história recente. As escolas fecharam suas portas, novas formas de ensinar precisaram ser construídas e professores de todo o país reinventaram sua prática pedagógica em meio às incertezas. Assim como milhares de famílias brasileiras, precisei reorganizar completamente minha rotina, conciliando a maternidade, o trabalho docente e as exigências impostas pelo ensino remoto.

Em meio às dificuldades daquele período, encontrei na minha família o equilíbrio necessário para seguir em frente. Meu esposo e meus filhos foram meu refúgio e minha principal fonte de força. Foram eles que deram sentido aos dias mais difíceis, lembrando-me diariamente da importância do cuidado, da esperança e da capacidade humana de recomeçar.

Talvez tenha sido justamente essa vivência que despertou ainda mais meu interesse pelo bem-estar docente. Ao observar os desafios enfrentados pelos professores durante e após a pandemia, compreendi que cuidar da saúde física, emocional e das condições de trabalho

desses profissionais deixou de ser apenas uma necessidade individual para tornar-se um compromisso coletivo.

Foi essa compreensão que me motivou a ingressar na Especialização em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente, oferecida pela Universidade Federal do Tocantins. Ao conhecer a proposta do curso, imediatamente estabeleci uma conexão com minha pesquisa de graduação sobre o conforto ambiental do professor em sala de aula. Percebi que ambos os temas dialogavam profundamente entre si, permitindo ampliar minha compreensão acerca das condições que favorecem uma educação de qualidade.

Mais do que obter um novo título acadêmico, retornar à universidade representa a oportunidade de continuar aprendendo, pesquisando e contribuindo para a valorização da profissão docente. Acredito que professores bem acolhidos, saudáveis e valorizados são capazes de construir ambientes escolares mais humanos, inclusivos e transformadores.

Ao revisitar minha história para escrever este memorial, compreendo que nenhuma conquista aconteceu de forma isolada. Cada etapa da minha vida foi construída pelas pessoas que caminharam ao meu lado, pelos desafios que fortaleceram minha trajetória e pelas oportunidades que me permitiram crescer como ser humano e como educadora.

Hoje entendo que ensinar é, antes de tudo, um exercício diário de cuidado. Cuidar do conhecimento, das relações, das emoções e das pessoas. Talvez seja esse o verdadeiro sentido da educação: transformar vidas enquanto também somos transformados por elas.

Encerro este memorial com profunda gratidão por tudo o que vivi até aqui e com a certeza de que minha trajetória continua em construção. Levo comigo as memórias da infância, os ensinamentos da universidade, as experiências da profissão, o amor da minha família e o desejo permanente de continuar aprendendo. Olho para o futuro com esperança, convicta de que ainda existem muitos caminhos a percorrer, novos desafios a enfrentar e inúmeras

histórias a construir. Se até aqui minha caminhada foi marcada pelos encontros, pelos afetos e pelas escolhas, desejo que os próximos capítulos continuem sendo guiados pelo compromisso com a educação, pelo respeito às pessoas e pela convicção de que ensinar também é uma forma de cuidar do mundo.

Ao concluir esta etapa da minha formação, compreendo que minha trajetória está apenas começando. Cada experiência vivida até aqui contribuiu para fortalecer minha identidade pessoal, acadêmica e docente, mostrando que o aprendizado é um processo permanente e que a educação transforma não apenas aqueles que ensinam, mas também quem escolhe aprender todos os dias.

Olho para o futuro com o desejo de continuar crescendo profissionalmente, aprofundando meus conhecimentos e contribuindo para uma educação cada vez mais humana, acolhedora e comprometida com a formação integral dos estudantes. Pretendo dar continuidade aos meus estudos, desenvolver novas pesquisas relacionadas ao bem-estar docente e ampliar minha atuação como educadora, sempre buscando unir conhecimento científico, sensibilidade e compromisso social.

Também desejo continuar construindo minha família com os mesmos valores que recebi dos meus pais e avós: honestidade, respeito, trabalho, fé e amor ao próximo. Espero que meus filhos cresçam compreendendo que o estudo é um caminho de transformação e que encontrem, em minha trajetória, um exemplo de perseverança e dedicação.

Ao revisitar minha história para escrever este memorial, percebo que os sonhos podem mudar de forma, mas nunca de essência. A jovem que iniciou a graduação sem a certeza de seguir a docência encontrou, ao longo da caminhada, um propósito de vida. Hoje sei que educar é muito mais do que ensinar conteúdos; é acolher, inspirar, aprender com os estudantes e acreditar diariamente na capacidade que cada pessoa possui de transformar sua própria realidade.

Se pudesse deixar uma mensagem para a Premma do futuro, diria para nunca perder a sensibilidade que a trouxe até aqui. Que continue valorizando as pessoas, cultivando os vínculos familiares, mantendo viva a curiosidade pelo conhecimento e acreditando na força da educação como instrumento de transformação social. Que jamais permita que as dificuldades do caminho apaguem o entusiasmo que a motivou a escolher a docência.

Encerro este memorial com gratidão por tudo o que vivi até aqui e com esperança pelo que ainda está por vir. Tenho a certeza de que minha história continuará sendo construída por meio dos encontros, das aprendizagens e das escolhas que farei ao longo da vida. Que eu nunca deixe de aprender, de ensinar e, acima de tudo, de cuidar das pessoas, pois acredito que esse é o verdadeiro sentido da educação.

REFERÊNCIAS

- BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2016.
- BRASIL. Ministério da Educação. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Brasília, DF: Presidência da República, 1996.
- FREIRE, Paulo. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. 69. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2021.
- JOSSO, Marie-Christine. *Experiências de vida e formação*. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2010.
- LÜDKE, Menga; ANDRÉ, Marli Eliza Dalmazo Afonso de. *Pesquisa em educação: abordagens qualitativas*. 2. ed. Rio de Janeiro: EPU, 2018.
- MINAYO, Maria Cecília de Souza. *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.
- NÓVOA, António. *Os professores e a sua formação*. Lisboa: Dom Quixote, 1992. TARDIF, Maurice. *Saberes docentes e formação profissional*. 18. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.

Capítulo 28

VOZES E CAMINHOS: MINHA TRAJETÓRIA NA PSICOLOGIA E NA EDUCAÇÃO

Rodolfo Rossi de Oliveira

RESUMO

Esta autobiografia apresenta um breve relato abordando minha trajetória pessoal, acadêmica e profissional, evidenciando os fatores que contribuíram para a construção de minha identidade e de meu interesse pela psicologia, educação e saúde mental. Nascido em 1993, na cidade de Passo Fundo (RS), vivi uma infância marcada pelo convívio familiar e pela valorização da educação, influenciado por meus pais, ambos enfermeiros e professores. Em 2003, minha família se mudou para Palmas (TO), onde dei continuidade à formação escolar e desenvolvi maior identificação com o contexto educacional. Já no ensino superior, iniciei o curso de Comunicação Social-habilitação Jornalismo, na Universidade Federal do Tocantins (UFT), mas, ao perceber que essa trajetória não correspondia às minhas expectativas profissionais, migrei para o curso de Psicologia, no Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA). Durante a graduação, aproximei-me da Psicologia Social e da Saúde Mental, desenvolvendo uma perspectiva crítica sobre os determinantes sociais do sofrimento psíquico e sobre o papel da educação como instrumento de transformação social. Após a graduação, atuei como psicólogo no Sistema Único de Saúde (SUS), no qual identifiquei a expressiva demanda de profissionais da educação por atendimento em saúde mental. Posteriormente, passei a integrar a Gerência de Bem-Estar da Secretaria de Estado da Educação do Tocantins, participando do desenvolvimento de ações voltadas ao acolhimento e à promoção da saúde mental de professores e demais profissionais da educação. Essas experiências fortaleceram meu interesse pela temática e motivaram meu ingresso na especialização, com o objetivo de aprofundar conhecimentos e contribuir para a promoção da saúde e do bem-estar no contexto educacional.

Palavras-chave: Saúde Mental. Bem-estar. Educação.

MEMORIAL

Eu me chamo Rodolfo Rossi de Oliveira, tenho 32 anos e abordarei, brevemente, a trajetória pessoal, educacional e profissional nesta autobiografia, apontando, ao final, para as minhas expectativas acerca do futuro.

Nasci no ano de 1993, em Passo Fundo, uma cidade de médio porte, localizada no norte do Rio Grande do Sul (RS), com aproximadamente 215 mil habitantes, embora tivesse pouco mais de 114 mil naquele ano. Hoje, sinto dificuldades ao tentar rememorar o que vivi enquanto criança naquela cidade e me recordo, majoritariamente, de cenas e recortes do ir e vir cotidiano, da escola próxima à minha residência ou dos arredores da casa de meus primos, das brincadeiras no quintal de minha casa ou das idas às bancas de jornais, encantado pelos quadrinhos e revistas à venda, pelas cores e figuras.

Filho de dois enfermeiros e professores, meus pais eram muito ocupados durante minha infância e, portanto, boa parte dos cuidados cotidianos recaía sobre minha irmã, já adolescente, e minha avó materna. Foi uma infância feliz, repleta de brincadeiras, jogos e colegas de escola, amigos próximos e momentos agradáveis em família aos finais de semana, feriados e comemorações.

No que diz respeito à educação, estudei em um colégio metodista em Passo Fundo (RS). Era próximo de minha residência e, para chegar lá, precisava atravessar uma pequena praça que era, ou assim me parece enquanto tento lembrar, muito charmosa, contando com bancos, mesas de pedra e muitas árvores. O prédio da escola em si era um misto de estruturas do início do século, com colunas, vitrais, portas duplas de madeiras maciças e corredores, que pareciam intermináveis para uma criança. Existia também uma parte mais moderna da escola, próxima ao campo de futebol em que passei muito tempo brincando e, também, arrumando algumas confusões com colegas.

Quando eu tinha 9 anos de idade, meus pais, enfermeiros de formação e professores na graduação, receberam propostas para lecionar no Centro Universitário Luterano de Palmas (CEUL/ULBRA), na

capital mais jovem do país e, assim, fizeram. Em 2003, mudamos para o Tocantins e, ao chegar em Palmas, onde viria a passar a maior parte da minha vida, senti um alívio após três dias em um carro, uma Parati, com seis pessoas.

Passei a estudar também na Ulbra, ao chegar na cidade. Lá, fiz várias amizades e tive momentos de descontração, felicidade, frustração, tristeza e tudo que se pode esperar dessa fase da vida, tão cheia de mudanças e descobertas. Terminei o ensino fundamental na Ulbra e iniciei o ensino médio, mantendo várias das amizades que fiz anteriormente, habituando-me à cidade e a cada dia me sentindo mais pertencente.

Durante o percurso escolar, desenvolvi grande admiração pelos professores e professoras com quem tive aulas e, embora muitas vezes tenha tido dificuldades acadêmicas nesse período, não conseguia atribuir à eles a culpa dessas frustrações pessoais. Crescer com pais professores me fez entender, também, as dificuldades e limitações dos docentes, forçando-me a um olhar mais amplo acerca dos fatores envolvidos no processo de aprendizagem.

Aos 18 anos, adentrei no ensino superior, escolhendo cursar Comunicação Social - habilitação Jornalismo, na Universidade Federal do Tocantins (UFT), em decorrência da afinidade que possuo com as ciências humanas. Tive contato com um corpo docente composto por excelentes profissionais e outros nem tanto. Durante este período, exerci diversas atividades enquanto estagiário, que me colocaram em contato tanto com a prática das assessorias de comunicação e, também, com a parte administrativa, estagiando na coordenação de nutrição da UFT.

Ao longo deste período, minha crença no papel da educação e dos profissionais envolvidos enquanto ferramentas de mudança social verdadeira só aprofundaram. Felizmente, por não sentir naquela graduação um caminho de vida profissional que me contemplasse, retirei-me do curso e segui em direção à Psicologia, iniciando e finalizando a graduação na área no CEULP/ULBRA. Nela, fui cativado

pela perspectiva de uma psicologia para além da clínica clássica, limitante. Uma psicologia social não estigmatizante, crítica de questões sociais e de estruturas socioeconômicas adoecedoras, buscando nas articulações sociais, no fortalecimento de autonomia e participação popular um caminho para a criação de horizontes voltados para a plena saúde da população. Assim, vi-me inclinado, durante a graduação, às disciplinas e práticas voltadas para a saúde mental e psicologia social. Tive também a oportunidade de estagiar em ambientes escolares e acompanhar de perto a rotina de professores do ensino básico, entendendo suas demandas e dificuldades.

Após a graduação comecei a atuar enquanto psicólogo em uma unidade ambulatorial do Sistema Único de Saúde (SUS), no município de Porto Nacional, e não sendo surpresa alguma para mim, uma parcela significativa das demandas em saúde mental e adoecimento decorrente de trabalho eram de profissionais da educação. As limitações da psicoterapia breve, dentro dos serviços de saúde de um município pequeno, impuseram a necessidade de pensar na saúde mental e bem-estar dos profissionais da educação de maneira mais ampla. A partir de tal experiência, acabei indo trabalhar na Gerência de Bem-Estar da Secretaria de Educação do Estado do Tocantins (Seduc), onde pude, por um breve período de tempo, desenvolver um projeto voltado à escuta e acolhimento de professores de todo o estado, assim como realizar atendimentos em equipe multiprofissional, com o bem-estar dos profissionais sempre em mente.

Durante este processo de mudanças e incertezas, pois toda troca profissional é acompanhada de incertezas, fui informado acerca desta especialização e, assim que me informei sobre a temática, soube que encaixaria na mão como uma luva. Pretendo continuar estudando e aperfeiçoando dentro da temática, tendo sempre como norteadores uma visão ampla de saúde e a importância social do profissional da educação.

Tendo desenvolvido, nesta autobiografia, um breve relato, que mostra o quanto a minha minha trajetória pessoal, acadêmica e profissional, conduziu-me ao interesse pela psicologia, educação e

saúde mental, é preciso destacar que nada disso teria sentido sem a minha admiração pela docência e pelos professores, dos meus pais àqueles que me formaram enquanto profissional da psicologia. Por isso, para encerrar, resgato aqui um ensinamento de Paulo Freire (2001), em sua carta aos professores: “É que não existe ensinar sem aprender e com isto eu quero dizer mais do que diria se dissesse que o ato de ensinar exige a existência de quem ensina e de quem aprende”.

REFERÊNCIAS

FREIRE, Paulo. Carta de Paulo Freire aos professores. Estudos avançados, nº. 15 (42), 2001.

Capítulo 29

O CAMINHO SINUOSO SOFRIDO E VENCEDOR DA VIDA PERCORRIDA POR SAMYRA

Samyra Mayara da Silva Bezerra Carvalho

RESUMO

Este Trabalho de Conclusão de Curso apresenta um memorial autobiográfico que analisa a trajetória de vida e formação de Samyra Mayara da Silva Bezerra Carvalho, sob a perspectiva da Especialização em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente da Universidade Federal do Tocantins (UFT). O objetivo central foi investigar as experiências vitais e profissionais da autora, correlacionando-as com os conceitos de saúde e bem-estar na docência. Metodologicamente, a pesquisa fundamenta-se no método biográfico e das histórias de vida, utilizando a narrativa do vivido como um exercício reflexivo profundo para identificar marcos formadores e momentos estruturantes da identidade subjetiva e profissional. O desenvolvimento percorre desde a infância em Marabá (PA), marcada por memórias afetivas e a prosperidade familiar, até o enfrentamento de severas privações socioeconômicas após um revés financeiro que forçou o retorno da família a Caxias (MA). A narrativa detalha a superação de vulnerabilidades, a migração para Brasília (DF) em busca de estabilização e o percurso acadêmico da autora, evidenciando as defasagens pedagógicas superadas e a construção de sua carreira na educação. Os resultados da reflexão autobiográfica demonstram que o processo de narrar a própria história atua como um mecanismo legítimo de produção de saberes, permitindo a ressignificação de vivências de sofrimento em conquistas. Conclui-se que o bem-estar docente está intrinsecamente ligado à capacidade do sujeito de integrar suas experiências pessoais à sua prática profissional, reconhecendo na trajetória de resiliência a base para uma atuação pedagógica humanizada e consciente.

Palavras-chave: Autobiografia. Formação Docente. Bem-Estar. Resiliência.

INTRODUÇÃO

Samyra Mayara da Silva Bezerra, nasceu no dia 11 de fevereiro de 1985, às 00h30, na cidade de Caxias, Maranhão, na Casa de Saúde e Maternidade de Caxias, pesando 3,750 kg e medindo 53 cm. Sou filha de Linocy Alves Bezerra e Jucilene da Silva Bezerra, ambos maranhenses e de origem humilde. Nasci em solo caxiense após minha mãe ter se deslocado para lá especificamente para realizar o meu parto.

Minha infância e meu desenvolvimento transcorreram de maneira singular, repletos de memórias afetivas marcantes que delinearam minha trajetória pessoal e, posteriormente, profissional.

Hoje Samyra Mayara da Silva Bezerra Carvalho, 41 anos, casada e tenho 2 filhos.



Foto 1: Samyra Mayara em 5, 6 meses e 1 ano em Marabá - PA (álbum de família 1985)

JUSTIFICATIVA

O método biográfico ou das histórias de vida, também denominado método (auto)biográfico ou narrativas de histórias de vida, consiste em um exercício reflexivo profundo sobre o próprio processo de formação individual. A partir dessa análise, torna-se possível compreender as etapas constitutivas do sujeito e identificar os

marcos formadores no decorrer da existência através da narrativa do vivido.

Ao narrar minha própria história, busco refletir ativamente sobre os momentos que reconheço como estruturantes ou identificar vivências formativas ocultas que, antes do ato de lembrar e narrar, não se manifestavam com tamanha clareza na minha consciência.

Nessa perspectiva, Souza (2007) ampara-se nos conceitos concebidos por Josso (2004) para postular que o método (auto)biográfico confere validade científica e epistêmica à dimensão subjetiva do sujeito. O meu modo peculiar de pensar e a interpretação que elaboro sobre minha própria trajetória servem, fundamentalmente, como um mecanismo legítimo de produção de novos saberes e conhecimentos compartilhados.

DESENVOLVIMENTO: O CAMINHO PERCORRIDO

Infância, Memórias Afetivas e Provocações da Vida

Fui concebida e criada no estado do Pará, de modo que toda a minha infância transcorreu no município de Marabá – PA. Contudo, durante as férias escolares, eu e meu irmão Sóstenes da Silva Bezerra que é apenas um ano e dois meses mais novo que eu viajavamos rotineiramente para a casa de nossa avó materna em Caxias – MA. Esse longo trajeto era repetido fielmente a cada seis meses.

As lembranças do percurso iniciavam-se de madrugada, por volta das 03h00, com o aroma característico da farofa de frango com farinha de puba preparada por minha mãe para o nosso sustento na viagem. Esse alimento representava um verdadeiro banquete para mim e para o meu irmão durante o trajeto percorrido no trem da Companhia Vale do Rio Doce. A composição ferroviária partia de Marabá – PA às 06h00 com destino a São Luís – MA; no entanto, o desembarque da nossa família ocorria sempre na estação de Santa Inês – MA, por volta das 18h00. O trecho final era completado de ônibus até Caxias, onde costumavam

chegar de madrugada, exatamente no horário em que era transmitido o programa “Jô Soares Onze e Meia” na antiga TVS (atual SBT).



Foto 2: Samyra Mayara aqui com 5 anos 1990 (álbum de família em Marabá - PA)

O meu amanhecer na terra natal era marcado por longos diálogos com meu avô materno, José Joaquim da Silva, que sempre dedicava tempo para saber o que sua neta primogênita andava aprontando em terras paraenses antes do recesso escolar. E no fim do dia meu avô, carpinteiro de profissão, retornava do trabalho pesado em sua bicicleta Barra Circular, transportando o serrote e outras ferramentas de trabalho amarradas em um saco de estopa na garupa. Após o banho ao final do dia, eu esperava ansiosamente para ser acolhida em seus braços. Ele entoava a melodia que cantou a vida inteira para filhos, netos, bisnetos e para as crianças do bairro:

“Onicocum coicum onicocum coqueira da mãe cheirar um cheira, só quem cheira a manha dela nos seus pançaluqueiros, onicocum coicunga coqueira coi cunga coi cunga coiqueiro”.

Meu avô era uma figura muito conhecida e querida na comunidade, e costumava me dar moedas de Cruzeiros para que eu comprasse balinhas e chicletes na venda do Seu Nunes, no bairro COHAB. O resgate dessas memórias me evoca forte emoção, especialmente diante da perda do meu querido avô anos depois em 17 de dezembro de 2015, aos 84 anos de idade sob forte comoção na cidade foi velado e sepultado com muito carinho por familiares e amigos.

À medida que eu crescia, compreendia meu papel e minha relevância no núcleo familiar. Eu demonstrava um forte apego ao meu pai, enquanto minha mãe mantinha maior proximidade com meu irmão caçula. Dentre as comemorações familiares, o meu aniversário de sete anos permaneceu inesquecível na minha mente. Habitávamos uma residência bastante humilde construída em madeira e nos submetíamos a constantes mudanças sazonais devido às enchentes recorrentes do Rio Tocantins, um dos rios que banham Marabá - PA. Naquela data específica, passei o dia na casa de uma tia de criação do meu pai, conhecida como Tia Dijé. Ao retornar ao lar, fui surpreendida com uma linda festa de aniversário surpresa repleta de parentes, amigas e vizinhos da Rua Samuel Monção, nº 1549.



Foto 3: Samyra Mayara em 11/02/1992 festa surpresa 7 anos - Marabá - PA. (álbum de família)

Com a expansão dos negócios, nossa empresa mudou-se para uma instalação central e ampla, passando a comercializar eletroeletrônicos comprados diretamente na Zona Franca de Manaus. Meu pai viajava constantemente para buscar televisores, videocassetes e filmadoras JVC, transformando-se de feirante em um empresário de relevância na região sudeste do Pará. O padrão de vida da nossa família elevou-se significativamente, culminando na aquisição de casa própria, veículos, motocicletas e terrenos, além da locação de um sobrado comercial no centro de Marabá.

Contudo, essa fase de prosperidade foi bruscamente interrompida por um golpe. Para auxiliar na expansão comercial, meus

pais contrataram um representante que se dizia professar a mesma fé religiosa da família (Igreja Adventista do Sétimo Dia). Ganhando a total confiança do meu pai, esse indivíduo, identificado como Adão, passou a residir temporariamente no nosso lar e a vender mercadorias nas cidades vizinhas, como Jacundá – PA e Itupiranga – PA e demais cidades próximas. De posse de diversos cheques assinados em branco pelo meu pai, o representante aplicou vultosos golpes e estelionatos na região, desviando receitas e gerando cobranças exorbitantes de produtos comercializados que jamais foram entregues aos clientes.

Abalados moral e financeiramente, meus pais registraram os boletins de ocorrência necessários, mas viram-se obrigados a entregar o próprio estoque para mitigar o prejuízo dos clientes lesados. Diante do desespero e das ameaças reais de morte proferidas por credores na região, quase separação dos meus pais na época, nossa família perdeu tudo após oração feita pela minha Mãe a Deus, para que meu pai perdesse absolutamente tudo para que tivessem um pouco de paz espiritual, e infelizmente resultou em uma vida diferente da qual estávamos acostumados, saímos com as roupas do corpo, minha família buscou refúgio urgente em Caxias – MA e lá infelizmente comemos o pão que o diabo amassou.

Indo embora para o Maranhão e o Período de Privações

O nosso retorno a Caxias – MA representou um período de extrema vulnerabilidade socioeconômica. Sem moradia própria ou emprego, meus pais, eu e meu irmão passamos a habitar de favor em um pequeno barraco situado nos fundos da residência dos meus avós maternos. Devido a conflitos inevitáveis de convivência com minha avó materna, membros da comunidade religiosa local cederam uma habitação abandonada localizada em frente à igreja para que pudéssemos residir.



Foto 4: Foto tirada em 1996 após mudarmos para Caxias - MA eu com 11 anos de idade (arquivo pessoal)

As privações que enfrentei estendiam-se à ausência de itens essenciais, como fogão, gás de cozinha, energia elétrica, água encanada e alimentos básicos. O nosso asseio corporal era realizado na residência dos vizinhos, Dona Rosa e Seu Lacerda, que frequentemente também proviam refeições para nós. Em diversas ocasiões, minha alimentação matinal restringia-se ao consumo de café com farinha de puba. Para auxiliar no sustento do lar, meu irmão caçula começou a trabalhar cedo como engraxate e vendedor de picolés.

Posteriormente, minha mãe utilizou seu crédito remanescente para adquirir confecções em Fortaleza – CE com o intuito de revendê-las, permitindo a locação de uma moradia simples que dispunha de um quintal arborizado com árvores frutíferas. Entretanto, a inadimplência crônica dos clientes provocou novos reveses financeiros, fazendo com que minha mãe perdesse o crédito bancário e nós retornássemos à habitação abandonada. Diante do cenário de extrema escassez, em janeiro de 1998, meu pai aceitou o convite de familiares e migrou para Brasília – DF em busca de oportunidades no setor de pintura residencial.

A Mudança para a Capital Federal e a Minha Formação Acadêmica

Após um ano de intensa busca por trabalho e estabilização mínima em Brasília, meu pai providenciou os recursos para o nosso

deslocamento em fevereiro de 1999. Realizamos a viagem em um ônibus de turismo que sofreu pane mecânicas recorrentes ao longo de todo o percurso. Minha chegada à Capital Federal foi marcada pelo impacto do clima frio da região, que registrava 7 °C na data do desembarque.



Foto 5: 1ª foto em Brasília 1999 a realização de um sonho de criança ainda no interior do Maranhão, morar na capital federal (álbum de família)

Ingressei no Ensino Médio em 1999, enfrentando defasagens pedagógicas severas decorrentes do histórico de greves na educação maranhense, o que resultou em dependência na disciplina de Matemática. Apesar das adversidades, consegui concluir meu ensino médio. Meu desejo original consistia em cursar a modalidade de Magistério; todavia, fui direcionada ao ensino científico regular devido às diretrizes vigentes da rede de ensino do Distrito Federal na época. Naquele período, minha mãe exercia a função de secretária do lar e meu pai mantinha-se na construção civil. Busquei inserção no mercado de trabalho por meio de estágios via Centro de Integração Empresa-Escola (CIEE), mas sem sucesso imediato.

No plano pessoal, o ano de 2001 propiciou o fortalecimento dos meus laços com Glaydson, inicialmente meu grande amigo e, a partir de 11 de novembro de 2001, meu namorado. Contraímos matrimônio em 11 de setembro de 2003, quando eu tinha apenas 18 anos de idade.



Foto 6: Eu em dezembro de 2001 na formatura do ensino médio Brasília com 16 anos de idade (arquivo pessoal)

No âmbito acadêmico, após tentativas infrutíferas de ingresso no curso de Enfermagem e Obstetrícia na Universidade de Brasília (UnB) e insuficiência na nota de corte do Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM), obtive uma bolsa de estudos integral voltada para famílias de baixa renda na Universidade Católica de Brasília (UCB), ingressando no curso de Licenciatura Plena em Educação Física no primeiro semestre de 2003.

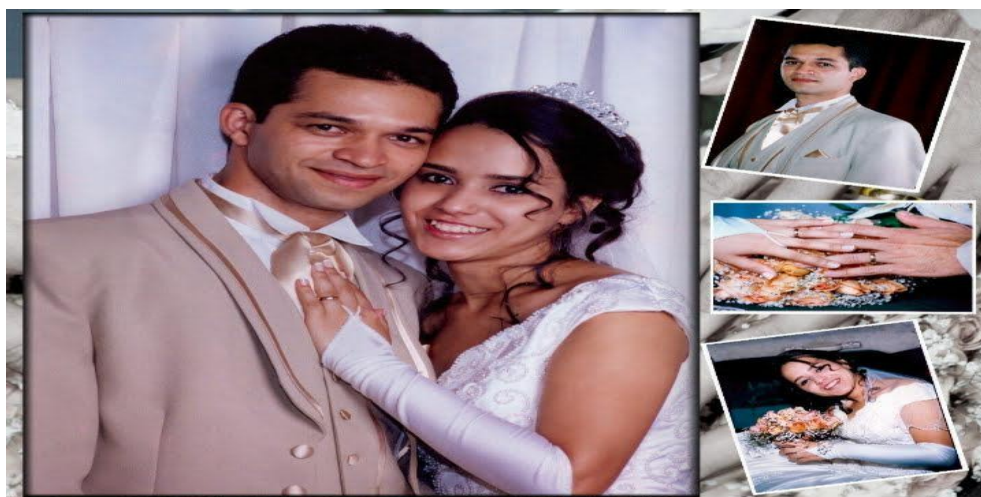


Foto 7: Meu casamento anos depois com meu amigo, primeiro namorado Glaydson em 11/09/2003 (arquivo pessoal)

Minha trajetória universitária exigiu dedicação constante e sacrifícios. Em abril de 2005, obtive minha primeira experiência profissional por meio de um estágio remunerado no Instituto Bombeiros

Amigos da Vida (IBAV), ministrando aulas de Educação Física para crianças e adolescentes. Em dezembro do mesmo ano, confirmei minha primeira gestação da primogênita, Giovanna Jamilly Bezerra Carvalho, que nasceu em 25 de agosto de 2006. Minha colação de grau e a obtenção do diploma de Licenciatura Plena ocorreram no primeiro semestre de 2007.



Foto 8: Minha 1ª experiência profissional Gama - DF 2005 - INSTITUTO BOMBEIROS AMIGOS DA VIDA - IBAV (arquivo pessoal)



Foto 09: Samyra grávida de Giovanna aos 9 meses em agosto 2006 (arquivo pessoal)



Foto 10: Minha Giovanna meu combustível para concluir a graduação em 1º/2007 (arquivo pessoal)

Inserção Profissional, Concurso Público e Desafios na Saúde Mental

Em fevereiro de 2007 após licença maternidade, comecei a trabalhar através de estágio no mundo wellness em uma academia exclusivamente feminina chamada “Corpus Express” ficando ali até o encerramento do contrato no final daquele ano. Entre 2007 e 2009 me dediquei aos cuidados de minha filha.

Em abril de 2009, ingressei formalmente no mercado de trabalho como docente em uma instituição de ensino da rede particular (Colégio Êxito), sob o regime da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT). Motivada pela busca por estabilidade funcional, submeti-me em outubro de 2009 ao concurso público da Secretaria da Educação do Estado do Tocantins (SEDUC-TO). Obtive a classificação almejada e, após os trâmites legais e exames admissionais subsidiados por meus familiares, fui nomeada e tomei posse em 25 de janeiro de 2012.

Minha primeira lotação ocorreu no município de Araguacema – TO, onde atuei com uma carga horária de 40 horas semanais distribuídas entre o Colégio Estadual de Araguacema e a Escola Menno Simons. A transição abrupta de uma metrópole como Brasília para uma localidade interiorana de pequeno porte demandou adaptações geográficas e estruturais complexas para mim e para minha filha que na época tinha 5 anos.

Posteriormente, em 2013, obtive remoção para o município de Barrolândia – TO. Nesse período, o agravamento de quadros de ansiedade generalizada e depressão cujos primeiros episódios manifestaram-se em 2011 devido a episódios severos de assédio moral no ambiente laboral anterior – culminou na necessidade de afastamento para tratamento médico-psiquiátrico e psicoterapêutico. Durante o processo terapêutico, confirmei a gestação de meu segundo filho, Samuel Enzo Bezerra Carvalho, nascido em 3 de fevereiro de 2014, evento que motivou a suspensão temporária de psicofármacos sob rigorosa supervisão médica.



Foto 11: Samyra grávida do Samuel Enzo 2013 (arquivo pessoal)

Em agosto de 2014, fui removida para Paraíso do Tocantins – TO, lecionando na Escola Estadual São José Operário. Na referida unidade, desempenhei também as funções de Coordenadora Pedagógica e Coordenadora de Programas e Projetos até maio de 2019. Devido ao surgimento de patologias vocais severas (cisto, nódulo na corda vocal e fenda glótica), fui readaptada de minhas funções em sala de aula.

Entre 2019 e setembro de 2021, atuei como Coordenadora Pedagógica no Colégio Militar do Estado do Tocantins – Unidade V (Diaconízio Bezerra da Silva). Na sequência, trabalhei como Técnica de Inspeção Escolar na Superintendência Regional de Educação de Paraíso do Tocantins até 21 de maio de 2025, assumindo a responsabilidade pela fiscalização de dez unidades escolares. A partir de 22 de maio de 2025, passei a exercer a função de Vice-Diretora da Escola Estadual Amâncio de Moraes.

Em fevereiro de 2016 e como promessa feita ao meu avô materno ingressei na graduação em Enfermagem meu sonho antigo desde a adolescência, enquanto cuidava dele e estudava o caso dele em São Luiz fiz uma promessa antes de sua morte, disse que faria o vestibular, seria aprovada para cuidar dele e que iria realizar esse sonho na Universidade Luterana do Brasil – Campus Palmas – TO, mas por questões burocráticas de financiamento estudantil de própria instituição na época, vi meu sonho estacionar mais uma vez.

Em janeiro de 2026, após consultas e investigações clínicas minuciosas, fui submetida a uma avaliação neuropsicológica, em abril de 2026 recebi o diagnóstico de Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) em sua apresentação combinada, associado a um quadro misto ansioso e depressivo com traços de impulsividade. O diagnóstico correto me permitiu uma reavaliação reflexiva e libertadora sobre minha própria história de vida e o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento mais saudáveis face às demandas cotidianas e profissionais.

Sem falar da minha família desde sempre para mim foi e continua sendo o motivo de não desistir dos meus planos para o futuro, são o meu alicerce esposo e filhos.



Foto 12: Minha Base minha família (arquivo pessoal)

REFLEXÃO FINAL

A análise retrospectiva dos meus quarenta e um anos de existência demonstra minha resiliência diante das profundas adversidades socioeconômicas e de saúde mental que enfrentei sem me vitimizar ou procurar caminhos alternativos, pois quando se é de família humilde estudar e se destacar é ir contra o sistema, claro sem deixar a peteca cair.

Por onde passei profissionalmente e pessoalmente falando, procurei dar o meu melhor, sempre trabalhando com propriedade no que faço, prezando pelo respeito e valorização nas relações interpessoais, pois penso que devemos sempre deixar o melhor da gente e levar o melhor de outros, assim vamos tecendo a colcha de retalhos da vida profissional e pessoal. Por onde trabalhei passei e deixei boas histórias e lembranças da pessoa humilde, brincalhona, louca e de uma vibe alegre que aprendeu a viver. Mesmo com um recém laudo de TDAH tardio, na qual poderia ter dado tudo errado, mas Deus me ajudou sempre me dando a resiliência de saber esperar, pois os planos dele são melhores e me sinto vencedora apesar do caminho sinuoso, sofrido, porém vencedor da minha vida a vida de Samyra.

A vivência acadêmica na Especialização em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente proporcionou-me subsídios teóricos fundamentais para compreender a relevância crucial da preservação da saúde física e emocional no exercício da nossa prática pedagógica, mitigando os efeitos do estresse ocupacional através de práticas de lazer e autocuidado consciente.

Como projeção de futuro, estabeleço a conclusão exitosa desta Pós-Graduação e a continuidade dos meus estudos no curso de Graduação em Pedagogia que deixei de lado desde fevereiro de 2026, visando à minha complementação curricular e à especialização nas áreas de Neurociência e TDAH para entender melhor de um mundo que agora faço parte e me olhar de maneira mais leve, pois já me cobrei e sofri muito nesses 41 anos de vida.

Adicionalmente, projeto a realização futura da graduação em Enfermagem, com foco em Cuidados Paliativos e suporte emocional a pacientes em estado terminal, em uma sincera homenagem à memória e ao legado de meu amado avô materno, José Joaquim da Silva, que partiu segurando a minha mão e me abençoou na hora de sua morte como uma exímia enfermeira forte mesmo estando em quadro de depressão profunda foi forte o suficiente naquele momento da partida do seu avô/pai in memoriam.

REFERÊNCIAS

JOSSO, Marie-Christine. Caminhar para si. Porto: Edições ASA, 2004.

SOUZA, Elizeu Clementino de. O método (auto)biográfico e a pesquisa em educação. In: SOUZA, Elizeu Clementino de; ABRAHÃO, Maria Helena Menna Barreto (Org.). Tempos, narrativas e (auto)biografias. Salvador: EDUNEB, 2007. p. 45-60.

SEIXAS, Raul; COELHO, Paulo; MOTTA, Marcelo. Tente outra vez. Intérprete: Raul Seixas. In: NOVO AEON. Raul Seixas. Rio de Janeiro: Philips, 1975. 1 disco de vinil (LP), faixa 12.

Capítulo 30

QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DOCENTE: ESTRATÉGIAS DE LAZER, BEM-ESTAR E SAÚDE ATRAVÉS DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES (PICs) INOVADORAS PARA EDUCADORES DA REDE MUNICIPAL DE PALMAS/TO.

Silvia Letícia Alves Pereira Souza

RESUMO

Este memorial acadêmico e profissional descreve e reflete sobre a trajetória de mais de uma década de Silvia Letícia Alves Pereira Souza na rede municipal de Palmas, Tocantins, fundamentando seu ingresso na pós-graduação stricto sensu. O objetivo é sistematizar o percurso formativo da autora, que evoluiu de professora de Educação Física a gestora e articuladora de políticas de bem-estar, saúde ocupacional e logística na Secretaria Municipal de Educação. Metodologicamente, caracteriza-se como relato narrativo e dissertativo-argumentativo de abordagem qualitativa, dialogando com referenciais de Qualidade de Vida no Trabalho, Práticas Integrativas e dança somática. Os resultados dividem-se em três eixos: a docência em Escolas de Tempo Integral, com a coordenação de espetáculos artísticos; a salvaguarda da Súsia, dança afro-brasileira investigada na Universidade Federal do Tocantins; e a atuação na gestão pública, englobando a Gerência de Transporte Escolar e a Coordenação do Projeto Saúde do Educador, onde estruturou ações de cinesiologia preventiva, ginástica laboral e suporte psicossocial. Conclui-se que a docência, a cultura popular, a logística e o cuidado com a saúde não são frentes isoladas, mas vetores indissociáveis de valorização humana. Esse acúmulo de vivências justifica o projeto de Mestrado, que propõe investigar como a implementação de estratégias de lazer e bem-estar, focadas na Dança Educativa ancorada em Rudolf Laban, atua como tecnologia leve de saúde coletiva, mitigando o estresse e distúrbios agravados pelo clima da capital e reafirmando o compromisso com ambientes laborais saudáveis.

Palavras-chave: Qualidade de vida no trabalho; Estratégias de saúde bem-estar; Dança educativa moderna; Educação física escolar.

APRESENTAÇÃO GERAL

A construção da minha identidade docente e a consolidação da minha práxis pedagógica não se deram de forma estática; antes, representam um processo contínuo de ação, reflexão e constante ressignificação de saberes. Ao olhar retrospectivamente para o meu percurso na educação pública de Palmas, percebo que a Educação Física sempre transcendeu a mera repetição técnica de movimentos biológicos ou tecnicistas. Minha jornada acadêmica e profissional, iniciada formalmente na graduação e amadurecida ao longo de mais de uma década de dedicação exclusiva à rede municipal de ensino, reflete uma busca incessante por eixos que conectem a corporalidade, a salvaguarda da identidade cultural tocantinense e a complexidade da gestão pública educacional. Este memorial, portanto, materializa a transição reflexiva de uma professora de chão de escola para uma agente articuladora de políticas de bem-estar e logística na governança municipal.

Minha caminhada estruturou-se inicialmente em torno da docência prática e do mergulho nas raízes culturais do Tocantins. Durante anos, o ambiente vibrante das Escolas de Tempo Integral (ETIs) de Palmas funcionou como um laboratório vivo, onde atuei como professora nível PIII e canalizei a corporalidade dos estudantes para a produção de mais de 20 espetáculos artísticos, integrando a comunidade escolar a manifestações tradicionais como o Arraiá da Capital. Contudo, sentia que precisava aprofundar teoricamente o diálogo entre o corpo e o território.

Essa inquietação culminou na minha especialização pela Universidade Federal do Tocantins (UFT), onde pesquisei a inserção pedagógica e a salvaguarda da Sùssia, dança de matriz afro-brasileira que carrega a ancestralidade e a resistência do nosso estado, trabalho que posteriormente foi reconhecido com o prêmio Dança Regional do Tocantins FAES. Com o tempo, as demandas da rede de ensino me convocaram a expandir os horizontes da sala de aula em direção à gestão e à governança administrativa na Secretaria Municipal de Educação (SEMED). Ao assumir a Coordenação do Projeto Saúde do

Educador, passei a enxergar a escola sob a ótica do cuidado com aquele que ensina. Implementei um ecossistema focado na atenção integral à saúde física e mental dos servidores, articulando práticas que iam desde a cinesiologia preventiva com ginástica laboral até o suporte psicossocial e terapias integrativas para o combate ao adoecimento ocupacional.

Em paralelo, o desafio de atuar na Gerência de Transporte Escolar exigiu de mim o domínio técnico-normativo da administração pública. Gerenciar frotas, emitir Ordens de Despacho de Transporte (ODTs) e capacitar monitores me provou que a eficiência logística é um fator crítico para garantir a dignidade, o acesso e o combate à evasão escolar dos nossos discentes. Um período fora do meu ambiente de expertise prática, porém de muita relevância para ganho importante de novas experiências e oportunidade para demonstrar profissionalismo em qualquer frente do âmbito educacional.

Em suma, a análise da minha trajetória evidencia uma versatilidade profissional moldada pelas urgências do cenário educacional contemporâneo. Longe de serem frentes isoladas, entendo que a docência prática, a valorização da cultura popular, a logística e o cuidado com a saúde do trabalhador da educação são vetores sinérgicos e indissociáveis. É justamente esse acúmulo de vivências teóricas e administrativas que hoje fundamenta o meu desejo de progredir rumo ao Mestrado.

Pretendo, no âmbito da pós-graduação *stricto sensu*, investigar cientificamente como as políticas de saúde do servidor e as manifestações da cultura corporal tradicional e inovadoras podem atuar como ferramentas de valorização humana e de fortalecimento da identidade coletiva dos educadores tocaninenses, transformando a bagagem que construí até aqui em produção de conhecimento relevante para a nossa sociedade.

O presente texto caracteriza-se como narrativo, descritivo e dissertativo-argumentativo, sendo escrito em primeira pessoa.

Apresenta linguagem subjetiva, com reflexões pessoais, articuladas a análises objetivas sobre a prática profissional.

MEMORIAL DESCRITIVO, PROFISSIONAL E ACADÊMICO

Meu nome é Silvia Leticia Alves Pereira Souza, professora da rede municipal de ensino de Palmas/TO, com mais de dez anos de atuação na educação pública. Minha trajetória profissional é marcada pela valorização da cultura, da educação e da formação humana, com experiências significativas na área da Educação Física, da cultura popular e da gestão educacional.

O presente memorial tem como objetivo apresentar minha trajetória profissional e acadêmica, destacando as experiências que contribuíram para minha formação e refletindo sobre os aprendizados adquiridos ao longo da vida. Minha jornada profissional e o despertar do meu interesse pelo impacto social começaram na interface entre a educação e a cultura. Sempre nutri um profundo amor pela produção cultural dentro do âmbito educativo. Compreendo a cultura não apenas como entretenimento, mas como uma ferramenta pedagógica poderosa, capaz de emancipar, incluir e conferir identidade aos sujeitos. Promover espaços de expressão, arte e conhecimento sempre foi a minha forma de contribuir para uma formação humana mais integral e sensível.

A elaboração deste memorial justifica-se pela necessidade de refletir sobre minha trajetória, reconhecendo avanços, desafios e aprendizagens. Além disso, permite consolidar minha identidade profissional e acadêmica, contribuindo para o planejamento de futuras ações na educação através do trabalho com a cultura educacional e agora o lazer e bem-estar com o olhar voltado para o servidor da educação. Mais recentemente, meu olhar se expandiu para essa nova e vital vertente de atuação: o cuidado, o acolhimento e a promoção da saúde e do bem-estar. Esse interesse se direciona, de forma muito específica, ao ambiente do servidor público.

Entendo que quem serve à sociedade também precisa ser cuidado. Diante das pressões cotidianas do serviço público, as esferas da saúde mental, do bem-estar físico e do lazer tornam-se indispensáveis para a qualidade de vida. Minha motivação atual é aplicar a sensibilidade e a capacidade organizacional que desenvolvi na produção cultural para criar políticas, projetos e ações de acolhimento que humanizem o ambiente de trabalho desses profissionais. O que me atrai nessa transição e integração de saberes é a oportunidade de unir a energia transformadora da cultura e do lazer com a responsabilidade do acolhimento em saúde. Estou pronta para somar, planejar e executar iniciativas que acolham o servidor em sua totalidade, garantindo que ele encontre no ambiente institucional não apenas um local de deveres, mas também um espaço de valorização, saúde e dignidade.

A construção da identidade docente e da práxis pedagógica constitui-se como um processo contínuo de reflexão, ação e ressignificação de saberes. Minha trajetória na área da Educação Física iniciou-se formalmente no Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA), período compreendido entre os anos de 2004 e 2010, onde obtive o título de Graduada em Educação Física.

Durante a formação inicial, o interesse pela investigação científica do comportamento humano e pela saúde dos futuros profissionais da área culminou no desenvolvimento do Trabalho de Conclusão de Curso intitulado "Níveis de Atividades Físicas dos Discentes do Curso de Educação Física de uma Universidade de Palmas", sob a orientação da Profa. Lidiane Réquia Ali. Essa pesquisa inicial foi submetida e publicada sob a forma de resumo nos anais do 33º Simpósio Internacional de Ciências do Esporte, em 2010, na cidade de São Paulo, integrando as discussões sobre boas práticas na fisiologia do exercício e atividade física.

A transição da formação inicial para o ambiente escolar exigiu de mim enquanto profissional a compreensão de que a Educação Física transcende a mera repetição técnica de movimentos. Desde os primeiros contatos com a academia, percebi que o movimento humano

carrega uma complexidade que ultrapassa a mera execução motora. Compreendi, ao longo da minha maturação profissional, que a prática pedagógica nas escolas deve romper com o reducionismo técnico. Conforme apontam Silva e Santos (2022), a Educação Física escolar contemporânea assume o compromisso de integrar a cultura corporal do movimento aos saberes históricos e sociais dos estudantes, superando as abordagens puramente biológicas e tecnicistas que historicamente delimitaram a disciplina.

Buscando essa qualificação técnica e o aperfeiçoamento prático e humanístico essencial ao cotidiano escolar, realizei ao longo dos anos diversas formações complementares. Destacam-se os cursos de Extensão Universitária em Educação Física Escolar: Jogos e Brincadeiras, Educação Física no Contexto da Educação Infantil e Educação Física no Contexto do Ensino Fundamental (todos com carga horária de 280 horas, realizados entre 2015 e 2016 pelo CEDEP), além do curso de Aperfeiçoamento da Prática Pedagógica para Docentes (40h), promovido pelo Instituto 20 de Maio em 2016. Essa fundamentação continuada permitiu que minha inserção na rede pública municipal de ensino se consolidasse sobre bases científicas e metodológicas sólidas.

Com a consolidação da prática docente no chão da escola, emergiu a necessidade de investigar as intersecções entre o corpo, a cultura tradicional popular e os processos educacionais no território tocantinense. Diante disso, ingressei na pós-graduação lato sensu da Universidade Federal do Tocantins (UFT), concluindo, entre os anos de 2018 e 2019, a Especialização em Linguagens, Cultura, Educação e Tecnologias.

Sob a orientação do Prof. Dr. Ricardo Malveira, desenvolvi a monografia intitulada “Oi segura a saia mulher, oi não deixa os homens pisar...”: O conhecimento popular tocantinense do corpo no ensino da dança singular da Sússia”. O estudo debruçou-se sobre a preservação e a inserção pedagógica da Sússia, expressão coreográfica, musical e identitária de matriz afro-brasileira, típica do estado do Tocantins —, articulando as manifestações tradicionais à educação formal.

Complementando essa visão epistemológica, realizei em 2019 a extensão universitária em Dança Criativa na Escola (Ninho Cultural), o que viabilizou a transposição didática desses conceitos para as salas de aula e quadras poliesportivas. Como reconhecimento desse esforço de valorização identitária, recebi em 2020 o prêmio Dança Regional do Tocantins FAES, concedido pela Secretaria Municipal de Educação (SEMED) de Palmas.

Minha atuação como professora efetiva de nível PIII na rede municipal de Palmas já ultrapassa uma década de dedicação exclusiva. Ao longo desse percurso, exerci a docência em importantes instituições de Ensino Fundamental e Tempo Integral da capital, tais como:

- ETI Caroline Campelo (2011-2015);
- ETI Eurídice Ferreira de Mello (2015-2018);
- ETI Anísio Spínola Teixeira (2018-2021);
- ETI Força no Esporte Almirante Tamandaré (2021-2022);
- Secretaria Municipal de Educação – SEMED (2022 até o momento)

Nesse contexto, a docência foi indissociável da produção cultural. Atuando como produtora na área da cultura tradicional popular há mais de 10 anos, fiz a frente da concepção e a execução de mais de 20 espetáculos internos nas escolas de tempo integral, conectando a comunidade escolar a grandes eventos da capital, como o tradicional Arraiá da Capital, por meio de instituições juninas. Essa prática pedagógica permitiu que os alunos vivenciassem a dança e o teatro como eixos de formação integral. Em 2016, como resultado, esse trabalho foi premiado na categoria Jazz/Ballet Infanto-Juvenil - FAES/SEMED.

A literatura sobre o modelo das Escolas de Tempo Integral (ETIs) ressalta a relevância das atividades artísticas na ampliação dos tempos e espaços educativos. Segundo Ribeiro (2022) a jornada ampliada só cumpre seu papel emancipatório quando promove o

diálogo intercultural e coloca o estudante como protagonista na criação de bens culturais e estéticos.

Assim, o ambiente das ETIs em Palmas configurou-se como um laboratório vivo de intercâmbio de saberes, onde o ensino da Educação Física e da Dança Educativa rompeu as barreiras tradicionais da instrução formal. Conforme sustentam Martins e Costa (2024, p. 201) onde ressaltam que a produção de espetáculos artísticos no ambiente escolar público fomenta o sentimento de pertença social e democratiza o acesso à cultura, transformando a escola pública em um polo irradiador de arte e preservação histórica.

Em consonância com as demandas de gestão da SEMED Palmas, atuei em paralelo na Gerência de Transporte Escolar, exercendo funções administrativas sob o regime de dedicação exclusiva. Nesse setor, minhas atribuições principais englobaram a administração direta dos transportes escolares, a formação continuada de monitores que atuam no acompanhamento diário dos discentes e o gerenciamento do fluxo de autorizações para o uso de veículos oficiais da Semed, operacionalizado por meio de Ordens de Despacho de Transporte (ODTs).

Essa transição e ampliação para as frentes de gestão exigiram o domínio de competências técnico-normativas específicas da administração pública. Para subsidiar tecnicamente essa transição, realizei ao longo de minha jornada a formação em Gestão de Parcerias entre a Administração Pública e as OSCs pelo Instituto 20 de Maio de Ensino, Pesquisa e Tecnologia de Palmas, além da Oficina de Formatação de Projetos Culturais (FCP, 2021).

Ampliando o escopo de atuação na Secretaria Municipal de Educação de Palmas (SEMED), assumi a Coordenação do Projeto Saúde do Educador. Essa função estratégica visa formular, implementar e monitorar uma política contínua de valorização, bem-estar e atenção integral à saúde dos servidores lotados na sede da secretaria e nas unidades escolares adjacentes.

A relevância de projetos com este escopo é amplamente respaldada pela literatura contemporânea sobre a saúde do trabalhador docente e administrativo no ambiente educacional. Segundo Santos e Andrade (2023, p. 114), afirmam que as práticas integrativas e o suporte psicossocial dentro das repartições públicas de ensino atuam como barreiras protetivas cruciais contra o adoecimento ocupacional crônico. No mesmo sentido, as discussões sobre a valorização do educador promovidas por Ferreira (2024) reforçam que:

A promoção da saúde do trabalhador da educação não se restringe à ausência de doença, mas sim à construção de ambientes saudáveis e à oferta de caminhos que incentivem a qualificação profissional contínua e a elevação da autoestima institucional. (FERREIRA, 2024)

Sob a minha coordenação, foram desenvolvidas diversas ações transversais de promoção da saúde física e mental, estruturadas de forma temática ao longo do calendário institucional. Destacam-se as grandes campanhas de conscientização e intervenção direta: Setembro Amarelo (foco em saúde mental e prevenção ao suicídio), Outubro Rosa (prevenção ao câncer de mama e de colo de útero), além das celebrações integrativas do Dia das Mães e do Dia da Mulher. Para operacionalizar essas campanhas, estabelecemos um ecossistema de Práticas Integrativas e Complementares (PICs), intervenções clínicas e ações de desenvolvimento humano.

Reflexão sobre a Trajetória

A análise retrospectiva da minha trajetória evidencia um percurso marcado pela indissociabilidade entre o movimento corporal, a identidade cultural tradicional tocantinense e a gestão integrada das políticas de saúde e infraestrutura educacional. A transição da docência prática em Educação Física e Dança para a governança de projetos de saúde ocupacional humana (Projeto Saúde do Educador) e

logística de transportes na SEMED reflete a versatilidade profissional exigida pelo cenário contemporâneo da educação brasileira.

Ao longo da minha trajetória, compreendi a educação como um processo transformador, que envolve e ultrapassa não apenas a transmissão do ensino de conteúdos, mas incluem as diversas dimensões do desenvolvimento humano, bem como cultural, integral emocional, psicossocial e social, em suas experiências adquiridas no cotidiano escolar. Nesse percurso, reafirmam a importância de uma prática da cultura pedagógica do lazer e bem-estar consolidando o movimento que integra educação, cultura do movimento, inclusive com práticas especialmente inovadoras por meio das expressões de movimentos corporais e lazer ativo dentro das unidades escolares.

Também identifiquei no campo a necessidade de ampliar da qualidade vida com qualidade no olhar de cuidado no trabalho, para autores como Walton com (1973) que relata sobre a qualidade de vida no trabalho (QVT) destaca que o bem-estar do trabalhador depende de 8 dimensões, englobando desde salário e segurança física até o equilíbrio entre vida pessoal e profissional. O educador precisa ter um olhar voltado para o seu bem-estar considerando impactos que estão diretamente relacionados na sua rotina e observando fatores com as condições adequadas de trabalho, equilíbrio entre vida pessoal e emocional, profissional e física, fazendo valer a valorização do profissional da educação em todos os aspectos. Nesse sentido, compreendo que o educador necessita de condições que favoreçam não apenas sua atuação profissional, mas também sua saúde física, emocional e social.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) reforça que a saúde não se restringe à ausência de doenças, mas abrange um estado de completo bem-estar físico, mental e social. Essa definição amplia o olhar sobre o trabalho docente, evidenciando que ambientes escolares saudáveis são fundamentais para a promoção da qualidade de vida dos educadores.

Nesse contexto, a dança e as práticas corporais de lazer e bem-estar assumem um papel relevante. Segundo Marques (2007), a dança possibilita o desenvolvimento da expressão, criatividade e consciência corporal, contribuindo para a formação integral do sujeito. Além disso, como aponta Nanni (2008), a dança educativa promove benefícios físicos e emocionais, favorecendo o equilíbrio e a melhoria da qualidade de vida.

A articulação entre os campos da saúde, do lazer e da dança configura-se como uma estratégia potente para o cuidado com os educadores. Ao longo da minha experiência profissional, percebo que práticas culturais e corporais não apenas enriquecem o processo educativo, mas também funcionam como ferramentas de promoção do bem-estar no ambiente escolar. Nesse sentido, sabemos dos benefícios que essas atividades resultam nos educandos, por esse motivo devem se estender também ao profissional da educação. Recomenda-se o planejamento em atividades de bem-estar e descontração durante a pausa obrigatória.

Dessa forma, a junção desses campos — saúde, lazer e dança — apresenta-se como uma possibilidade concreta de construção de políticas e ações voltadas à qualidade de vida dos educadores da rede municipal de Palmas. Essa integração contribui para a redução do estresse, fortalecimento das relações interpessoais e valorização profissional, impactando positivamente o ambiente escolar como um todo.

O acúmulo de experiências teóricas e práticas acumuladas ao longo de mais de uma década na rede pública municipal fundamenta o desejo de prosseguir no avanço acadêmico por meio de uma pesquisa em nível de pós-graduação *stricto sensu* (Mestrado). O objetivo central visa investigar de forma sistematizada como as políticas integrativas de saúde voltadas aos servidores da educação pública, somadas às expressões da cultura corporal do movimento, atuam como vetores de valorização humana, permanência institucional e fortalecimento da identidade coletiva dos educadores tocantinenses, além de permitir vivências práticas coletivas que promovem bem-estar social. Pretendo

continuar minha formação acadêmica, contribuindo para o desenvolvimento de políticas e práticas que promovam a valorização dos educadores, com foco na saúde, no lazer e no bem-estar no ambiente de trabalho.

Este memorial reafirma meu compromisso com a educação, destacando a importância da valorização do educador e da promoção de qualidade de vida no trabalho como elementos essenciais para a melhoria da educação pública.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Marcos Vinícius. Logística e Gestão de Políticas Públicas Educacionais: eficiência e equidade no transporte escolar. São Paulo: Editora Acadêmica Dialética, 2024.

COSTA, Roberta Maria; FERREIRA, Anderson Luís. O Transporte Escolar como Garantia do Direito à Educação: Desafios da Gestão Municipal. *Revista Brasileira de Política e Administração da Educação*, v. 39, n. 1, p. 150-168, 2023.

FERREIRA, Mariana Souza. Qualidade de Vida e Políticas de Valorização na Educação Pública Contemporânea. Rio de Janeiro: Vozes, 2024.

MARTINS, Lucas de Oliveira; COSTA, Mariana Souza. Arte, Escola e Comunidade: o impacto dos espetáculos juninos e populares na educação integral. *Revista de Estudos em Educação e Cultura*, v. 8, n. 2, p. 195-212, 2024.

OLIVEIRA, Ana Clara de; SILVA, João Paulo; SANTOS, Maria Tereza. Epistemologias do Corpo e Decolonialidade: Práticas Culturais e Identidade no Chão da Escola. *Revista Contemporânea de Educação*, v. 16, n. 35, p. 105-124, 2021.

PEREIRA, Silvia Leticia Alves. 'Oi segura a saia mulher, oi não deixa os homens pisar...': O conhecimento popular tocantinense do corpo no ensino da dança singular da Sússia. 2019. Monografia (Especialização em Linguagens, Cultura, Educação e Tecnologias) - Universidade Federal do Tocantins, Palmas, 2019.

PEREIRA, Silvia Leticia Alves. Níveis de Atividades Físicas dos Discentes do Curso de Educação Física de uma Universidade de Palmas. In: 33º Simpósio Internacional de Ciências do Esporte, 2010, São Paulo. Anais [...]. São Paulo: CELAFISCS, 2010.

SANTOS, Patrícia Lima; ANDRADE, Carlos Henrique. Práticas Integrativas, Complementares e a Saúde Mental do Trabalhador no Setor Público Educacional. *Revista de Saúde Ocupacional e Bem-Estar*, v. 12, n. 2, p. 110-125, 2023.

SILVA, Rodrigo Alves; SANTOS, Patrícia Lima. A Educação Física Escolar Diante da BNCC: Da Prática Corporal à Cultura do Movimento. Revista de Educação Física e Ciências do Esporte, v. 44, e2022012, 2022.

SOUZA, Carlos Henrique; LIMA, Beatriz Pinheiro. Danças Populares e Patrimônio Imaterial: Estratégias Pedagógicas na Educação Básica. Gesta: Revista de Cultura e Corpo, v. 11, n. 2, p. 80-97, 2023.

Capítulo 31

MEMORIAL DESCRITIVO DE UMA TRAJETÓRIA PROFISSIONAL

Suréia França Brito

RESUMO

O presente trabalho constitui-se como um memorial descritivo e reflexivo acerca da trajetória acadêmica e profissional da educadora Suréia França Brito. Este documento é apresentado como requisito essencial para a obtenção do título de Especialista em Bem Estar, Saúde e Lazer Docente pela Universidade Federal do Tocantins (UFT). Mais do que um relato cronológico de vivências, este memorial busca articular a convergência entre a formação teórica e a prática cotidiana no exercício docente. Ao revisitar os passos percorridos, este estudo propõe um diálogo crítico com os pressupostos conceituais que sustentam a interface entre educação, saúde e lazer, áreas fundamentais para a promoção da qualidade de vida no ambiente de trabalho e para a subjetividade docente. Ao longo destas páginas, descrevem-se as escolhas pedagógicas, os desafios enfrentados no âmbito educacional e as transformações institucionais vivenciadas, evidenciando como a pesquisa e a extensão, pilares da atuação na UFT, moldaram a identidade profissional da autora. Em última análise, este memorial não apenas sistematiza uma jornada formativa, mas reafirma o compromisso ético e político da educadora com o desenvolvimento humano, refletindo sua busca contínua pela inovação nas práticas de cuidado e bem-estar no cenário escolar e acadêmico."

Palavras-chave: Memorial, História de vida, Descrição.

MEMORIAL

Este memorial traz referência a descrição da minha trajetória acadêmica e profissional, desde a formação básica até o presente momento. Também irei discorrer a respeito de minha caminhada pessoal, pois foi a partir desse percurso que cheguei a minha formação acadêmica e profissional. Me chamo Suréia França Brito, filha de Rosália Pinto Brito e Carmosino França Brito, nasci em 27 de janeiro de 1981 em Natividade Tocantins.

Meu pai, um homem sem letramento acadêmico, mas de grande sabedoria impedido de estudar pelas dificuldades na vida, sempre viu nos estudos a chave para o desenvolvimento pessoal e para o crescimento profissional. A partir de sua perspectiva sobre a importância do conhecimento, me transmitiu o valor dos estudos. Minha mãe concluiu o magistério, fez sua graduação e passou no concurso para professora, tudo isso depois dos filhos já adolescentes e com inúmeros obstáculos, mas não desistiu, me assim ensinado o valor da persistência.

E é a partir desses dois exemplos de sabedoria e de força que construí minha trajetória pessoal, acadêmica e profissional. Neste memorial também falarei de minha paixão desde a infância pela leitura, escrita e pela literatura, pois acredito também que tudo que aprendi com a literatura e com os livros, tenha ressoado na minha vida como um todo. Um dos primeiros livros que li aos 8 anos de idade foi: O Conde do Toquinho do escritor José Mavíael, livro que ganhei de uma prima que morava no Rio de Janeiro e nas férias sempre trazia para Natividade os livros que ela já tinha lido. Na minha casa só eu me interessava por esses livros.

Uma trajetória pessoal, acadêmica e profissional se constrói com sabedoria, força e livros

A partir deste memorial descritivo narrarei minha trajetória pessoal, acadêmica, profissional. Narrarei o início da minha caminhada estudantil em Natividade, em seguida o início da graduação em Gurupi, também como a iniciação da vida profissional e a continuidade dos estudos.

Diante das dificuldades e das incertezas do caminhar me lembrava do trecho do livro de Dom Quixote de Miguel de Cervantes, que dizia: Todas essas tempestades que acontecem conosco são sinais de que em breve o tempo se acalmará, porque não é possível que o bem e o mal dure para sempre e segue-se que, havendo o mal durado por muito tempo, o bem deve está por perto. E acreditando que o bem estava por perto fui superando os obstáculos.

Formação básica e graduação

Minha educação básica completa (ensino fundamental e médio) foi realizada na escola Estadual Doutor Quintiliano da Silva em Natividade Tocantins. Foi nesse período que me encantei pelos livros e pelo conhecimento. Refletindo mais tarde a partir dessa experiência nesta escola que me levou ao senso crítico da importância do ensino gratuito para dar oportunidades às pessoas que não tem condições financeiras para acessar educação privada que era o meu caso.

Dessa forma, o ensino público garantiu a mim a possibilidade de sonhar e acreditar em um futuro promissor que estava longe da minha realidade. Assim que terminei o ensino médio fiquei tentando passar no vestibular para biologia por que eu queria ser pesquisadora, mas a vida nos leva por caminhos diferentes daquilo que imaginamos.

Então em 2005 passei no vestibular para pedagogia no Centro Universitário UNIRG na cidade de Gurupi Tocantins, era uma faculdade particular. Tive que mudar de Natividade para Gurupi e trabalhar para arcar com as despesas da moradia e estudo. Fiz um processo seletivo e ganhei uma bolsa de estágio remunerado, passei a trabalhar em um berçário. Trabalhava durante o dia e estudava à noite. Foi com a ajuda desse estágio que consegui dar continuidade ao meu curso. Me

graduei no final de 2008 e em fevereiro de 2009 iniciei minha vida profissional.

Formação profissional:

Em fevereiro de 2009 iniciei minha vida profissional em Natividade como professora dos anos iniciais na escola “ O Pelicano”. Lá lecionei no primeiro, segundo e terceiro ano do ensino fundamental. Foi nesse período que adquiri experiência e bagagem didática que levo comigo.

De 2013 a 2015 trabalhei como coordenadora no CRAS (Centro de Referência e Assistência Social). Essa vivência me proporcionou a quebra de vários preconceitos em relação a programas sociais, me mostrou como é necessário ter políticas públicas voltadas para o básico a vida de um cidadão como por exemplo a segurança alimentar. Os programas sociais garantem alimento na mesa de muitas crianças e garante que essas crianças estejam na escola. Percorrendo o meu município que é bem pequeno percebi que a escassez está bem perto. Uma escassez que eu via apenas na TV, pude ver pessoalmente e pude ajudar a transformar algumas vidas. O trabalho no CRAS me marcou profundamente.

De 2016 a 2018 retornei novamente para o chão da escola agora como coordenadora pedagógica na escola Nossa Senhora de Fátima, também em Natividade. Em agosto de 2018 fui chamada para tomar posse no concurso da educação de Gurupi. Trabalhei como secretária na escola municipal Antônio Lino de Sousa. Em 2020 fui chamada para tomar posse no concurso da educação de Palmas e tive que escolher entre o concurso de Gurupi ou de Palmas.

Por questões financeiras optei por Palmas, pois o salário era mais atrativo. Foi uma escola difícil, porque Gurupi é uma cidade que gosto muito. Então em 2020 comecei a trabalhar na rede municipal de ensino de Palmas na escola de tempo integral Olga Benário. Já com uma experiência em educação nessa escola tive a oportunidade de ganhar prêmios em alfabetização e de desenvolver projetos da área de leitura.

Especialização e continuação dos estudos

Em 2015 me especializei em psicopedagogia na cidade de Porangatu em Goiás. Morava em Natividade e ia um final de semana por mês para a realização do curso. Em 2025 ingressei no curso de especialização em Bem Estar, Saúde e Lazer Docente na Universidade Federal do Tocantins. 2026 ingressei também no curso de Fonoaudiologia dando assim seguimento aos meus estudos.

Para o futuro pretendo ingressar no mestrado e concluir a graduação em Fonoaudiologia. Pretendo seguir estudando e aperfeiçoando cada dia mais como profissional e como pessoa. Não passei incólume pelo processo de aprendizado acadêmico e profissional, mudei muitas vezes meu modo de agir e de pensar diante dos conhecimentos adquiridos. A bagagem acadêmica junto com a experiência profissional me traz segurança na forma como desenvolvo o meu trabalho, porém é necessário a atualização constante dos saberes uma vez que eles também mudam ao longo do tempo. E é a partir desse pressuposto que minha visão de futuro é continuar acumulando conhecimentos através dos estudos para articulá-los com a minha prática profissional.

CONCLUSÃO

Ao redigir esse trabalho, percebo como cada etapa da minha vida foi importante, desde as conquistas até as dificuldades, pois todos os acontecimentos moldaram quem eu sou. Cada etapa vivenciada me trouxe aprendizados importantes, fortalecendo meus valores, habilidades e perspectivas diante da vida. As experiências acumuladas demonstram que o crescimento ocorre por meio das vivências cotidianas, dos erros, dos acertos e da capacidade de adaptação às diferentes situações. Dessa forma, este memorial evidencia que o aprendizado é um processo contínuo, que tem me acompanhado ao longo de minha trajetória, contribuindo para minha formação e para a construção de novos objetivos e possibilidades futuras. Agradeço a

Deus e a minha família pelas oportunidades e apoio de construir a pessoa que sou.

REFERÊNCIAS

FLICK, Uwe. Desenho da pesquisa qualitativa. Coleção Pesquisa Qualitativa (Coordenação de Uwe Flick). Porto Alegre: Bookman, Artmed, 2009.

LE BOTERF, G. Pesquisa participante: propostas e reflexões metodológicas. In: BRANDÃO, C. R. (Org.). Repensando a pesquisa participante. São Paulo: Brasiliense, 1984.

THIOLLENT, Michel. Pesquisa-ação nas organizações. São Paulo: Atlas, 1997.

THIOLLENT. Metodologia da pesquisa-ação. 18ª ed. São Paulo: Cortez, 2011.

PIMENTA, S. G. O estágio na formação de professores: unidade teoria e prática. 4. ed. São Paulo: Cortez, 2002.

Capítulo 32

CAMINHOS FORMATIVOS NA EDUCAÇÃO DO ESTADO DO TOCANTINS

Vonio Lira Mendes

RESUMO

Este memorial autobiográfico apresenta minha trajetória pessoal, acadêmica e profissional na educação, evidenciando experiências que contribuíram para a construção da minha identidade docente e gestora. Natural de Guaraí (TO), fui o primeiro membro da família a ingressar no ensino superior, iniciando minha formação em Pedagogia. Minha atuação profissional começou em Mateiros, na região do Jalapão, e foi ampliada por experiências como coordenador pedagógico no Centro de Ensino Médio Indígena Xerente – Warã e professor na Escola Indígena Srêmtôwê, vivências que fortaleceram minha compreensão sobre diversidade cultural e educação intercultural. Em 2011, ingressei na rede estadual de ensino por concurso público, exercendo funções de coordenação, orientação e gestão educacional. Ao longo de mais de vinte anos de atuação, busquei constante qualificação acadêmica e profissional. Fundamentado em Souza (2007), Delory-Momberger (2008), Josso (2010) e Nóvoa (2013), o memorial destaca a narrativa autobiográfica como instrumento de reflexão, formação e desenvolvimento profissional.

Palavras-chave: Trajetória Docente; Formação de Professores; Autobiografia; Identidade Profissional; Memorial Formativo.

INTRODUÇÃO

Minha trajetória pessoal, acadêmica e profissional está profundamente relacionada com a educação pública do estado do Tocantins. Sou Vonio Lira Mendes, nascido no município de Guaraí, onde iniciei minha caminhada formativa na Escola Estadual Oquerlina Torres, instituição na qual realizei toda a minha educação básica. Esse espaço representa uma importante referência na minha história, pois

foi nele que construí os primeiros vínculos com o conhecimento, com os professores e com a educação.

Minha origem em uma escola pública marcou minha compreensão sobre o papel transformador da educação. Posteriormente, ingressei no curso de Pedagogia pela Faculdade Guaraí, concluindo minha graduação em 2004 e tornando-me o primeiro membro da minha família a alcançar o ensino superior. Essa conquista representou não apenas uma realização pessoal, mas também o início de uma trajetória profissional dedicada à educação.

Minha inserção no campo educacional ocorreu a partir das experiências construídas ao longo do percurso profissional. Os primeiros anos de atuação aconteceram no município de Mateiros, na região do Jalapão, onde vivenciei os desafios e as possibilidades da educação em uma realidade marcada por características sociais e geográficas próprias.

Posteriormente, atuei em Tocantínia, como coordenador pedagógico no Centro de Ensino Médio Indígena Xerente – Warã e como professor em diferentes espaços educativos, incluindo a Escola Indígena Srêmtôwê, localizada na Aldeia Porteira. Essas experiências ampliaram minha compreensão sobre diversidade cultural, educação intercultural e sobre a importância de reconhecer diferentes formas de produzir conhecimento.

Ao longo da minha trajetória profissional, exerci diferentes funções na educação, como professor, coordenador pedagógico, orientador educacional, assessor pedagógico, gestor escolar e diretor regional de educação. Cada espaço de atuação contribuiu para a construção dos saberes que constituem minha identidade profissional.

Além da experiência profissional, busquei continuamente ampliar minha formação acadêmica. Após a graduação em Pedagogia, concluí a graduação em Educação Física pela Universidade Federal do Tocantins (UFT), especialização em Gestão, Supervisão e Orientação Educacional e atualmente curso especialização em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente.

Ao revisitar essa trajetória, compreendo que minha formação não se limita aos cursos realizados, mas envolve também as experiências, relações e aprendizagens construídas ao longo da vida. Nesse sentido, este memorial autobiográfico busca refletir sobre os caminhos percorridos e os sentidos atribuídos às experiências que contribuíram para minha constituição como educador e gestor.

A NARRATIVA AUTOBIOGRÁFICA COMO PROCESSO FORMATIVO

A escolha pela construção deste memorial autobiográfico está relacionada à compreensão de que a formação profissional está diretamente vinculada à história de vida de cada sujeito. Narrar minha trajetória significa revisitar experiências, reconhecer aprendizagens e compreender os processos que contribuíram para minha constituição profissional.

Para Souza (2007), as narrativas autobiográficas constituem importantes instrumentos de formação e investigação, pois possibilitam ao sujeito interpretar suas experiências e atribuir novos significados ao vivido. Dessa forma, este memorial não representa apenas um registro cronológico de acontecimentos, mas um exercício de reflexão sobre minha formação.

Segundo Josso (2010), as experiências vividas possuem potencial formador quando são analisadas e ressignificadas pelo sujeito. Assim, revisitar minha trajetória permite compreender como diferentes contextos educacionais contribuíram para a construção dos meus saberes profissionais.

A justificativa deste trabalho está relacionada à necessidade de compreender a educação como um processo permanente de formação. Ao reconstruir minha caminhada, busco reconhecer os desafios enfrentados, as aprendizagens construídas e as contribuições das experiências vividas para minha atuação profissional.

TRAJETÓRIA DE VIDA, FORMAÇÃO E ATUAÇÃO NA EDUCAÇÃO DO TOCANTINS

Minha trajetória profissional foi construída em diferentes territórios educativos do Tocantins, cada um marcado por características próprias e por aprendizagens significativas. A experiência inicial em Mateiros possibilitou compreender os desafios da educação em regiões do interior do estado, fortalecendo minha percepção sobre a importância de uma prática pedagógica sensível às realidades dos estudantes.

Em Tocantínia, especialmente por meio da atuação junto ao povo Xerente, vivenciei uma experiência formativa que ampliou minha compreensão sobre cultura, identidade e educação. A convivência com diferentes saberes mostrou-me que o processo educativo precisa considerar a diversidade dos sujeitos e valorizar suas histórias.

Em 2011, após aprovação em concurso público da Secretaria de Estado da Educação do Tocantins, assumi a função de coordenador pedagógico no Centro Educacional Fé e Alegria - Frei Antônio CEFYA. Posteriormente, atuei na Superintendência Regional de Educação de Miracema do Tocantins, exercendo funções técnicas e de gestão, chegando ao cargo de Diretor Regional.

Também desenvolvi atividades em unidades escolares, como a Escola Estadual Oscar Sardinha, o Colégio Militar do Estado do Tocantins e a Escola Estadual José Damasceno Vasconcelos. Essas experiências permitiram compreender diferentes dimensões da educação, desde o cotidiano escolar até os processos de organização das políticas educacionais.

Atualmente, atuo na formação de Gestores da Educação Infantil (pré-escola 4 a 5 anos) por meio do Programa Alfabetiza Mais Tocantins, contribuindo para o fortalecimento das práticas pedagógicas e para o desenvolvimento profissional docente.

REFLEXÕES SOBRE A TRAJETÓRIA: SABERES, EXPERIÊNCIAS E IDENTIDADE PROFISSIONAL

Ao refletir sobre minha trajetória, compreendo que minha identidade profissional foi construída gradativamente, por meio das experiências vividas nos diferentes espaços educativos.

Conforme Delory-Momberger (2008), os percursos biográficos constituem espaços de produção de sentido, nos quais o sujeito interpreta sua própria história e constrói sua identidade. Nesse processo, cada experiência profissional assumiu um significado formativo.

A docência, a coordenação pedagógica, a gestão escolar e a gestão educacional possibilitaram ampliar minha compreensão sobre a complexidade do trabalho educativo. Aprendi que educar envolve planejamento, compromisso, diálogo e capacidade de compreender diferentes realidades.

Nóvoa (2013) destaca que a formação docente ocorre continuamente por meio da reflexão sobre a prática. Essa compreensão orienta minha trajetória, pois reconheço que continuar aprendendo é uma condição essencial para o desenvolvimento profissional. Assim, compreendo minha formação como um processo permanente, construído pela articulação entre conhecimentos acadêmicos e experiências vividas.

Ao olhar para o futuro, reconheço que minha trajetória permanece em construção. As experiências acumuladas ao longo dos anos fortalecem o desejo de continuar aprendendo e ampliando minha participação no campo educacional.

Entre meus projetos está a realização de um curso de língua inglesa, buscando ampliar meu acesso à produção científica e fortalecer minha formação acadêmica. Também pretendo ingressar em um programa de mestrado na área da Educação ou do Ensino, aproximando-me ainda mais da pesquisa e da produção científica.

Além disso, vislumbro a possibilidade de mudança para Palmas, capital do Tocantins, como forma de ampliar minhas oportunidades acadêmicas e profissionais, aproximando-me de instituições de ensino superior e grupos de pesquisa. Compreendo, assim, que minha trajetória não representa um caminho finalizado, mas um processo contínuo de formação. Cada experiência vivida contribuiu para construir o profissional que sou hoje e continuará orientando os caminhos que ainda serão percorridos.

CONSIDERAÇÕES

Ao concluir este memorial autobiográfico, compreendo que minha trajetória profissional e acadêmica representa um percurso construído por experiências, aprendizagens e transformações. Desde os primeiros anos como estudante da escola pública até as diferentes funções exercidas na educação, cada etapa contribuiu para a construção da minha identidade como educador.

Os caminhos percorridos no Tocantins revelaram diferentes realidades educacionais e possibilitaram compreender que a educação é construída a partir das relações humanas, dos contextos sociais e dos desafios cotidianos. A elaboração deste memorial permitiu reconhecer, conforme defendem Souza (2007), Delory-Momberger (2008), Josso (2010) e Nóvoa (2013), que a formação profissional é um processo permanente, construído por meio das experiências e da reflexão sobre a prática.

Assim, compreendo que minha história não representa apenas uma sequência de funções exercidas, mas um processo formativo marcado por encontros, desafios e aprendizagens. Continuo minha caminhada com o compromisso de contribuir para a educação pública e de buscar novos conhecimentos que fortaleçam minha atuação profissional e humana.

REFERÊNCIAS

DELORY-MOMBERGER, Christine. Biografia e educação: figuras do indivíduo-projeto. Natal: EDUFRN; São Paulo: Paulus, 2008.

JOSSO, Marie-Christine. Experiências de vida e formação. 2. ed. Natal: EDUFRN; São Paulo: Paulus, 2010.

NÓVOA, António. Os professores e as histórias da sua vida. In: NÓVOA, António (org.). Vidas de professores. 2. ed. Porto: Porto Editora, 2013. p. 11-30.

NÓVOA, António (org.). Vidas de professores. 2. ed. Porto: Porto Editora, 2013.

SOUZA, Elizeu Clementino de. (Auto)biografia, histórias de vida e práticas de formação. Salvador: EDUFBA, 2007.

Sobre os organizadores

Kelber Abrão

Professor Associado da Universidade Federal do Tocantins (UFT) e Coordenador do Centro de Formação, Extensão, Inovação e Pesquisa em Educação, Lazer e Saúde (CEPELS), leciona nos cursos de Educação Física e Psicologia. É também Coordenador e Professor Permanente do Mestrado Profissional em Rede em Educação Física e do Doutorado em rede de Educação na Amazônia e no Mestrado acadêmico Educação. Atua como Presidente da Editora Universitária da UFT (EdUFT). Entre os projetos coordenados, destacam-se quatro cursos de pós-graduação lato sensu (especialização), desenvolvidos em parceria com a Secretaria de Educação do Estado do Tocantins (SEDUC): Pós-Graduação em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente; Pós-Graduação em Inovação Pedagógica na Educação Digital; Pós-Graduação em Gestão de Equipes e Liderança Educacional; Pós-Graduação em Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade, Transtorno do Espectro Autista, Altas Habilidades e Superdotação. É Coordenador de Gestão do PIBID. Na UFT, foi Diretor Interino do Câmpus Universitário de Miracema (2021) e Vice-Diretor (2017-2021). Atuou como Assessor Técnico na rede TOPAMA (Ministério da Saúde e UFT, 2019-2023), na produção de Materiais Didáticos e como Coordenador do Programa de Inovação Pedagógica (2020-2025). Acumulou 12 anos de experiência na Educação Básica antes de ingressar no Ensino Superior, em 2008. Seus principais campos de atuação incluem docência e gestão nas áreas de Educação e Saúde, com foco em: Formação de Profissionais para a Docência, Estudos do Lazer, Educação Especial, Inclusiva e Adaptada, Gestão e Planejamento, Políticas Públicas em Saúde, Ciclos de Vida.

Fábio Pereira Vaz

Doutorando em Educação na Amazônia (UFT). Secretário de Estado da Educação do Tocantins (2023-2026). Mestre em Gestão de Políticas Públicas (UFT-2020); Especialista em Metodologia de Ensino e Linguagens pela EDUCON (2009) e licenciado em Letras pelo Centro Universitário Luterano de Palmas (2003). Atuou na área da Segurança Pública, Juventude e Finanças, possui vastos conhecimentos sobre políticas públicas. Servidor efetivo da Rede Pública Estadual de Ensino do Tocantins, com experiência em docência e gestão pública. Na área política atuou em cargos eletivos no município de Palmeirópolis/TO, como vereador (2005 a 2008) e prefeito (2009 a 2012 e 2017 a 2020). Professor; Pesquisador e Palestrante. Áreas de pesquisa: Educação; Formação de professores; Saúde, Bem-estar e Qualidade de Vida; educação infantil, estudos da língua portuguesa e literatura e gestão pública.

Pesquisador do Centro de Formação, Extensão, Inovação e Pesquisa em Educação, Lazer e Saúde.

Alderise Pereira da Silva Quixabeira

Doutora em Educação na Amazônia (2025). Mestra em Ensino em Ciências e Saúde (2021). Especialista em Gestão e Sociedade (2011) pela Universidade Federal do Tocantins. Especialista em Educação Física Adaptada a Inclusão e em Educação Física Escola e Atividade de Recreação.(2025) Pela Faculdade de Iguaçu em Graduada em Pedagogia (2007), Educação Física (2019). Membro do Centro de Formação, Extensão, Inovação e Pesquisa em Educação, Lazer e Saúde (CEPELS). Assessora técnica junto a coleção de livros, Um pedacinho da Educação Física. Atuou como professora na rede pública estadual por 9 anos. Tem experiência na área da docência na Educação e Saúde, atuando principalmente nos seguintes temas: jogos e brincadeiras, lazer, atividade física e saúde.

Sobre as autoras e os autores

Alexandra Lima Tavares

Graduação: Pedagogia e Educação física pela Universidade Federal do Tocantins.

Atuação: Professora da rede estadual desde 2022.

Especialista em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente - CEPELS/UFT.

E-mail: alexandra1513kk@gmail.com

Ana Carolina Fernandes da Silva

Graduação: Educação Física pela Universidade Federal do Tocantins e Bacharelado em Educação Física pela Faculdade Única.

Atuação: Professora da rede estadual da Seduc Tocantins em Miranorte-TO, desde 2023.

Especialista em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente - CEPELS/UFT..

E-mail: ana.silva4@professor.to.gov.br

Conceição de Maria Pereira Pinheiro

Graduação: Licenciatura em Pedagogia pela Faculdade São Marcos.

Atuação: Professora da rede municipal em Palmas, SEMED-TO.

Especialista em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente - CEPELS/UFT.

E-mail: conceicaomp.pinheiro@gmail.com

Diego Herrera Alves

Graduação: Licenciatura em Educação Física pelo Instituto Federal do Tocantins, campus Palmas.

Atuação: Professor da rede estadual do Tocantins.

Especialista em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente - CEPELS/UFT.

E-mail: professor.diegoherrera.edu.fisica@gmail.com

Diva de Assis Carvalho

Graduação: Letras - Licenciatura Plena em Língua Portuguesa pelo Centro Universitário Luterano do Brasil - ULBRA.

Atuação: Professora concursada da Rede Estadual de Ensino desde 12/06/2002.

Especialista em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente - CEPELS/UFT.

E-mail: divaacvp@gmail.com

Eleusa Martins de Azevedo Alves

Graduação: Pedagogia pela Fecipar Faculdade de Ciências e Letras de Paraíso - FEPAR em 2005.

Atuação: Professora da Rede Estadual do Tocantins.

Especialista em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente - CEPELS/UFT.

E-mail: eleusaalves11@seduc.to.gov.br

Elizangela da Cunha

Graduação: Pedagogia pela Universidade Federal do Tocantins.

Atuação: Professora da rede Municipal de Porto Nacional - TO.

Especialista em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente - CEPELS/UFT.

E-mail: eliz.cunha12@hotmail.com

Elzilene Rodrigues da Silva

Graduação: Licenciatura em Educação Física pela Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ).

Atuação: Professora concursada da rede municipal de Palmas.

Especialista em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente - CEPELS/UFT.

E-mail: elzeufrj@gmail.com

Fabiane Mota da Silva Neves

Graduação: Pedagogia pela Faculdade Integrada de Araguatins - FAIARA.

Atuação: Professora da Rede Estadual/TO.

Especialista em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente - CEPELS/UFT.

E-mail: fabianamotadasilva@hotmail.com

Fernanda dos Santos da Silva

Graduação: Pedagogia pela Universidade Paulista (UNIP) / Mestranda em Geografia pela UFT (Câmpus Porto Nacional).

Atuação: Professora da Rede Municipal de Palmas/TO.

Especialista em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente - CEPELS/UFT.

E-mail: fernandaeducar@hotmail.com

Fernando Santos Soares

Graduação: Bacharel em Educação Física pela FAPAL e Licenciado pelo Centro Universitário Claretiano-SP (2019).

Atuação: Professor da Rede Municipal de Palmas (2024).

Especialista em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente - CEPELS/UFT.

E-mail: fernando.soares07@gmail.com

Francislaine Rodrigues de Aquino

Graduação: Pedagogia pela UNOPAR.

Atuação: Professora na rede municipal de Porto Nacional desde 2021.

Especialista em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente - CEPELS/UFT.

E-mail: professorafrancislaine@gmail.com

José Junior Neres da Silva

Graduação: Pedagogia pela Faculdade Aberta do Bico do Papagaio - Faiara.

Atuação: Servidor público desde 2002.

Especialista em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente - CEPELS/UFT.

E-mail: josé.neres@seduc.to.gov.br

Leandro Belisário de Brito

Graduação: Educação Física pela Universidade Federal do Tocantins - Câmpus Miracema.

Atuação: Professor na rede Estadual do Tocantins - SEDUC/SRE Miracema desde 2009.

Especialista em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente - CEPELS/UFT.

E-mail: leandrobelsariobrito@professor.to.gov.br

Leiliane da Cunha Matos

Graduação: Educação Física pela Universidade do Estado do Pará.

Atuação: Professora na rede Estadual do Tocantins - SEDUC/SRE Araguaína desde 2023.

Especialista em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente - CEPELS/UFT.

E-mail: leilienedmatos@professor-to.gov.br

Lucas Coelho dos Santos

Graduação: Educação Física pela UFT.

Atuação: Professor da rede municipal de Palmas.

Especialista em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente - CEPELS/UFT.

E-mail: lucascoelhoef@mail.uft.edu.br

Luciana Fernandes Marcacine

Graduação: Educação Física pela Universidade Estadual de Goiás - UEG.

Especialista em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente - CEPELS/UFT.

E-mail: marcacinelu@gmail.com

Luciana Ferreira Marques da Silva

Graduação: Enfermagem pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB)

Atuação: Atua no Hospital Geral de Palmas - HGP.

Especialista em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente - CEPELS/UFT.

E-mail: lucianaferreiramarquesdasilva@gmail.com

Luciana Soares de França

Graduação: Pedagogia em Licenciatura Plena pela Faculdade União Cultural do Estado de São Paulo - UCESP.

Atuação: Funcionária pública da rede municipal de Araguaína (direção do Sintet).

Especialista em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente - CEPELS/UFT.

E-mail: luciana_05franca@outlook.com

Manoel Reis Chaves Cortez Neto

Graduação: Bacharelado em Educação Física pela UNOPAR.

Atuação: Funcionário público da Seduc Tocantins (10 anos de experiência).

Especialista em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente - CEPELS/UFT.

E-mail: manoelfly6@gmail.com

Mariana Silva de Oliveira Cabral

Graduação: Psicologia pelo CEULP/ULBRA.

Atuação: Psicóloga na Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social.

Especialista em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente - CEPELS/UFT.

E-mail: marianaocabral@gmail.com

Maria Raquel da Silva

Graduação: Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Federal Vale do Acaraú - UVA.

Atuação: Analista desde 25/01/2023.

Especialista em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente - CEPELS/UFT.

E-mail: mariaraquel@seduc.to.gov.br

Patricia Pinheiro Costa

Graduação: Letras (Português/Inglês) pela Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas de Gurupi.

Atuação: Professora na rede estadual de Palmas desde 2011.

Especialista em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente - CEPELS/UFT.

E-mail: patriciacosta@seduc.to.gov.br

Premma Hary Rodrigues Moura

Graduação: Ciências Biológicas pela Universidade Federal do Tocantins - Câmpus Porto Nacional.

Atuação: Professora na rede Estadual do Tocantins (Tocantínia - SRE Miracema) desde 2018.

Especialista em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente - CEPELS/UFT.

E-mail: premma.moura@professor.to.gov.br

Rodolfo Rossi de Oliveira

Graduação: Psicologia pelo CEULP/ULBRA.

Atuação: Psicólogo.

Especialista em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente - CEPELS/UFT.

E-mail: rossideoliveirarodolfo@gmail.com

Samyra Mayara da Silva Bezerra Carvalho

Graduação: Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Católica de Brasília - UCB.

Atuação: Professora da rede estadual desde 25/01/2012.

Especialista em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente - CEPELS/UFT.

E-mail: samyramayara@hotmail.com

Silvia Letícia Alves Pereira Souza

Graduação: Licenciatura em Educação Física (2010) pelo CEULP/ULBRA.

Atuação: Professora efetiva na rede Municipal de Palmas desde 2011.

Especialização: Especialista em Linguagens, Cultura, Educação e Tecnologias pela UFT. Especialista em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente - CEPELS/UFT.

E-mail: leticiaaps@semed.palmas.to.gov.br

Suréia França Brito

Graduação: Pedagogia pela Universidade UNIRG em Gurupi.

Atuação: Professora da rede municipal de Palmas - TO.

Especialista em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente - CEPELS/UFT.

E-mail: sureiafrancabrito@gmail.com

Vonio Lira Mendes

Graduação: Educação Física pela Universidade Federal do Tocantins - Câmpus Miracema.

Atuação: Professor na rede Estadual do Tocantins - SEDUC/SRE Miracema desde 2011.

Especialista em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente - CEPELS/UFT.

E-mail: voniomendes@seduc.to.gov.br

Apoio:

