



“Happy Schools: Positive Education for Well-Being and Life-Skills” Development

Florença, Itália - 26 a 31 de julho 2021

28 de julho



Docentes:

Ana Alves

Fátima Ribeiro

Isabel Caseiro

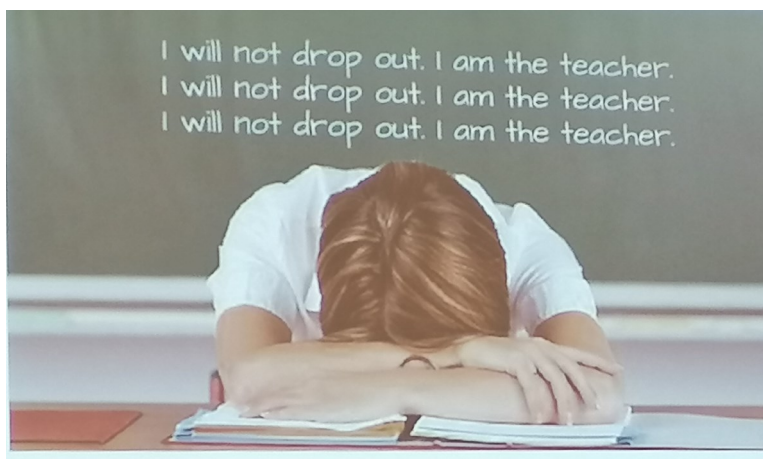
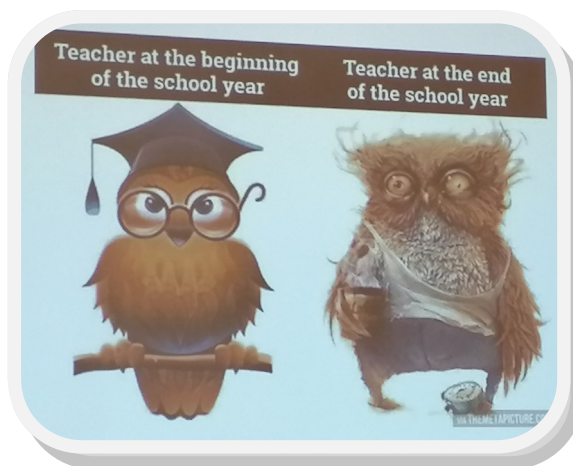
BURNOUT

O stresse a que o professor está sujeito é real...mas, normalmente, transitório.

Somos constantemente empurrados em muitas direções diferentes desempenhando diferentes papéis.

Torna-se desgastante e exaustivo.

E tem tendência para piorar...



- Perda de energia
- Perda de entusiasmo
- Perda de confiança

PROFESSORES DESMOTIVADOS

- Têm falta de energia
- Queixas constantes
- Depressão
- Instabilidade emocional
- Baixa interação com os alunos
- Desespero



SINTOMAS DO BURNOUT

psicológicos

- ▶ Declínio da energia psicológica
- ▶ Resistência em ir para o trabalho
- ▶ Apatia e desespero
- ▶ Dificuldades de concentração
- ▶ Pesadelos, medos excessivos
- ▶ Irritabilidade, ansiedade
- ▶ Sentir-se desenquadrado
- ▶ Sentimentos de culpa e frustração
- ▶ "brain fog", falhas de memória
- ▶ Desmotivação
- ▶ Falta de empatia
- ▶ Excessiva rigidez na aplicação de regras
- ▶ Cinismo
- ▶ Desinteresse
- ▶ Hostilidade ou repulsa em relação aos alunos
- ▶ Erosão da autoestima
- ▶ Perda de controlo emocional

comportamentais

- ▶ Isolamento
- ▶ Falta de empenho e de investimento no trabalho
- ▶ Perda de sentido de humor
- ▶ Reações impulsivas ou agressivas
- ▶ Abuso de substâncias (tabaco, álcool ou drogas)
- ▶ Absentismo ou falta de pontualidade

físicos

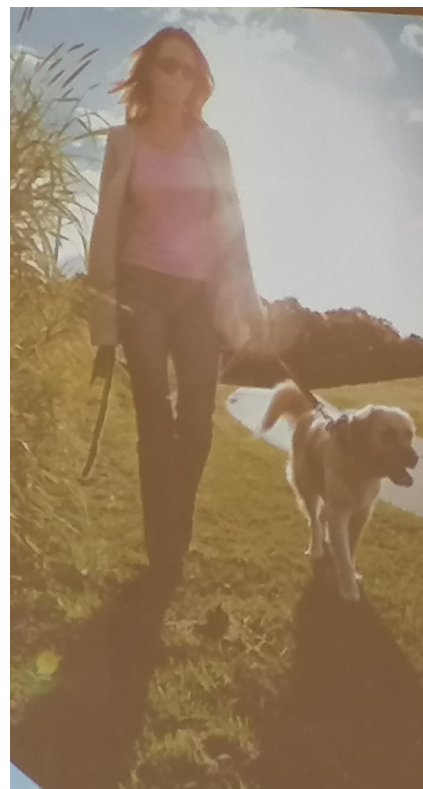
- ▶ Problemas gastrointestinais
- ▶ Fadiga extrema
- ▶ Insónia
- ▶ Alteração da frequência cardíaca
- ▶ Dores de cabeça e enxaquecas
- ▶ Disfunção sexual, diminuição da libido
- ▶ Dermatites, eczemas, psoríase, acne
- ▶ Falta ou excesso de apetite
- ▶ Dores nos pontos de stress (pescoço, ombros e zona lombar)

**Burnout e stresse profissional
necessitam de ser abertamente
falados e analisados, tal como
qualquer outro perigo
profissional.**

AINDA NÃO ESTAMOS ASSIM...

COMO EVITAR O STRESSE DO DIA A DIA??

- Dormir, pelo menos, 8 horas;
- Comer bem e de forma equilibrada (evitar doces, cafeína, alimentação altamente calórica, com excesso de gordura animal);
- Praticar desporto (ginásio, yoga ou simples caminhada);
- Ter hobbies, atividades criativas e artísticas;
- Criar uma “no school zone” (zona sem escola) física, temporal e mental.



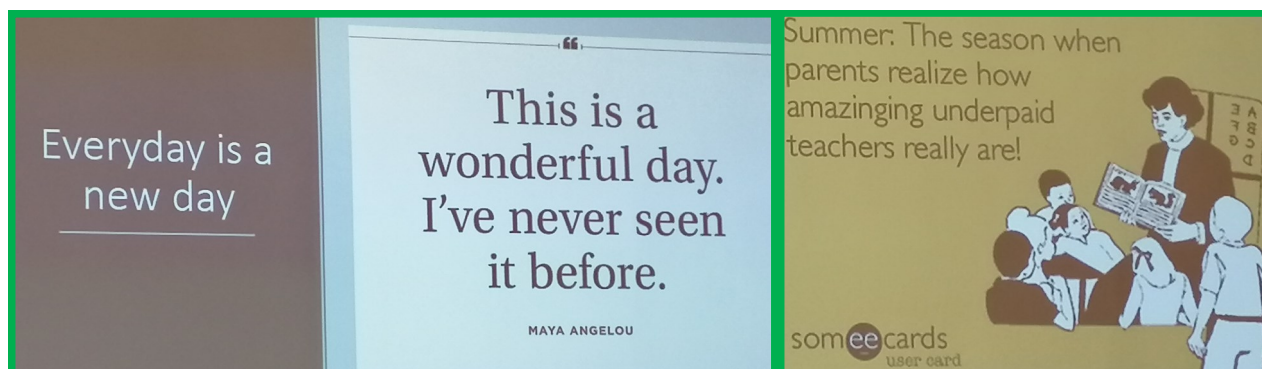
PREVENÇÃO

Primária - informar os professores dos riscos da profissão, implementar fatores de proteção por meio de workshops, discussões informais, atividades de partilha em grupo e apoio na resolução de problemas

Secundária - tratamento do stresse crónico de cada indivíduo, assim que este é diagnosticado.

Alívio dos primeiros sintomas - osteopatia, reflexologia, técnicas de mindfulness e aconselhamento individual ou em grupo.

Psicoterapia e ajuda psiquiátrica, aquando da presença de distúrbios psiquiátricos.





Apresentação da escola



Trabalho

ROTEIRO CULTURAL

Visita guiada a lugares emblemáticos da origem de Florença



Buon appetito!

Docentes: Ana Alves, Fátima Ribeiro, Isabel Caseiro