



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Programa de Indução de Professores

## Módulo 5: QUESTÕES DE PRESSÃO E STRESS

<https://empowering-teachers.eu/>

### WP 2 – Projeto participativo de instrumentos políticos

A criação desta publicação foi cofinanciada pelo programa de subvenção Erasmus+ da União Europeia sob a subvenção nº.626148-EPP-1-2020-2-PT-EPPKA3-PI-POLICY. Esta publicação reflete apenas as visões do autor. Nem a Comissão Europeia, nem a Agência Nacional financiadora do projeto são responsáveis pelo conteúdo desta publicação, ou responsáveis por quaisquer prejuízos, ou danos resultantes do uso desta publicação.

© Copyright 2021 LOOP Consortium

Este documento não pode ser copiado, reproduzido ou modificado, na íntegra ou em parte, para qualquer finalidade, sem permissão por escrito do Consórcio LOOP. Além disso, deve ser referenciado o reconhecimento dos autores do documento, e de todas as partes aplicáveis do aviso de direitos autorais.

Todos os direitos são reservados.

Este documento poderá ser alterado sem aviso prévio.

Este documento foi compilado pelos membros do consórcio internacional.


This work is licensed under [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)





## ● Conteúdo

5. QUESTÕES DE PRESSÃO E STRESS .....	5
5.1 INTRODUÇÃO AO TEMA DO STRESS.....	8
5.2 INTRODUÇÃO AO TEMA DO BURNOUT NA PROFISSÃO DOCENTE.....	12
5.3 EXEMPLOS DE EXERCÍCIOS PARA RELAXAR CORPO E MENTE.....	17
5.4 EXEMPLOS PARA A REDUÇÃO DE FATORES DE STRESS.....	26
5.5 QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DE STRESS.....	30
5.6 FORMULÁRIO PARA MONITORIZAÇÃO DE STRESS ATRAVÉS DA ESCRITA DE UM DIÁRIO.....	31
5.7 FORMULÁRIO DIÁRIO DE GRATIDÃO.....	32
5.8 AUTORREFLEXÃO SOBRE UMA SITUAÇÃO STRESSANTE.....	33
5.9 MODELO PARA A MATRIZ DE EISENHOWER.....	34



EMPOWERING TEACHERS PERSONAL, PROFESSIONAL  
AND SOCIAL CONTINUOUS DEVELOPMENT THROUGH  
INNOVATIVE PEER - INDUCTION PROGRAMMES

## 5. Questões de pressão e stress

### A. Qual é a principal ideia/meta/objetivo deste módulo:

O objetivo deste módulo é introduzir o assunto do stress e explicar com detalhe as suas consequências sobre o corpo humano e como ele afeta a nossa vida, a nível físico e psicológico. Além disso, o módulo aborda o *burnout*, que se encontra muito presente na profissão docente. Com base em pesquisas, apresentam-se as razões pelas quais os professores entram em situação de burnout e propõe a introdução da supervisão em equipa, e individual, como solução para os conflitos. O módulo também visa diferentes técnicas para trabalhar o relaxamento e dá conselhos sobre como evitar o stress.

### B. Resultados de aprendizagem esperados:

- Conhecer as causas que provocam o stress e o esgotamento entre os professores e obter informações sobre técnicas que podem evitar estes estados.
- Conhecer as consequências do stress e exercícios que podem evitar estes estados.
- Conhecer estratégias de definição de tarefas que podem ajudar na organização do trabalho.
- Reconhecer a importância de estabelecer prioridades claras e assumir compromissos com base nessas prioridades.
- Aprender que um profissional bem-sucedido é capaz de separar o trabalho da vida pessoal e ter tempo para o descanso e para o lazer.
- Familiarizar-se com exemplos de estilos de vida saudáveis.

### C. O que inclui este módulo (lista e descrição):

ATIVIDADE	Público-alvo	Tipo de recurso	Tempo para o recurso	Dimensão
5.1 Introdução ao tema do stress	Mentor e/ou mentorando	Apresentação	1,5 horas	Emocional
5.2 Introdução ao tema do burnout na profissão docente	Mentor e/ou mentorando	Apresentação	2 horas	Emocional
5.3 Exemplos de exercícios para relaxar o corpo e a mente	Mentor e/ou mentorando	Lista/guião	1 hora	Emocional
5.4 Exemplos de redução de fatores de stress	Mentor e/ou mentorando	Lista/guião	1 hora	Emocional
5.5 Questionário para verificação do nível do stress	Mentor e/ou mentorando	Questionário	30 minutos	Emocional
5.6 Formulário para monitorizar a tensão, através da escrita de um diário	Mentorando	Modelo de formulário	10 minutos	Emocional
5.7 Formulário para um 'diário de gratidão'	Mentorando	Modelo de formulário	10 minutos	Emocional
5.8 Autorreflexão sobre uma situação stressante	Mentorando	Modelo de formulário	10 minutos	Emocional
5.9 Modelo para a Matriz de Eisenhower	Mentorando	Modelo de formulário	10 minutos	Emocional

**5.1 Introdução ao tema do stress** - o documento apresenta o stress como um fenómeno. Neste explica-se o que é o stress, porque é que ocorre e a diferença entre stress e fatores de stress. Descreve-se como o stress afeta o corpo humano e as suas consequências no corpo e na mente.

**5.2 Introdução ao tema do *burnout* na profissão docente** - o documento descreve o fenómeno do *burnout*, os diferentes estádios do *burnout* e as causas associadas. Debate-se também o *burnout* na profissão docente. Neste, incluem-se as razões inerentes ao desenvolvimento do *burnout* entre os professores e apresenta sugestões para a criação de um bom ambiente escolar.

**5.3 Exemplos de exercícios para relaxar o corpo e a mente** - este documento lista e descreve ideias para relaxar o corpo. As técnicas de relaxamento incluem exercícios de respiração adequada, relaxamento muscular progressivo e massagem relaxante.

Aborda-se ainda a mente humana, o seu funcionamento e como podemos mudar as formas de pensar. O documento inclui sugestões sobre como redirecionar a atenção, como escrever um 'diário de gratidão', técnicas de meditação e exercícios de promoção da atenção plena.

**5.4 Exemplos para a redução de fatores de stress** - neste documento encontra sugestões sobre como praticar uma vivência livre de stress. Salienta-se, em particular, a importância de uma boa gestão do tempo e da redução do stress em áreas sob o nosso controlo. O documento descreve três técnicas diferentes para organizar o trabalho: Estabelecimento de Critérios, Estabelecimento de Prioridades de Análise ABC e utilização da Matriz Eisenhower de Urgente vs. Importante. Por último, o documento dá alguns exemplos de como melhorar o equilíbrio entre a vida profissional e a vida familiar.

**5.5 Questionário para verificação do stress** - o questionário contém 41 perguntas que o mentor e o mentorando podem responder para descobrir os seus níveis de stress.

**5.6 Formulário para monitorizar a tensão, através da escrita de diários** - aqui está um exemplo de como identificar os fatores de stress durante o dia e as emoções que estes desencadeiam. Encontra também um formulário que pode ser usado nessa tarefa. Esta forma de identificação e avaliação da intensidade do stress e dos sentimentos, permitem que minimize as consequências em futuras situações.

**5.7 Formulário para um diário de gratidão** - o questionário encontra-se dividido em duas partes. A primeira parte deve ser concluída de manhã e a segunda parte à noite antes de deitar.

**5.8 Autorreflexão sobre uma situação stressante no trabalho** - o questionário permite uma autorreflexão do seu dia de trabalho e uma avaliação dos seus sentimentos e reações perante determinadas situações. A autorreflexão regular permite que conheça as suas reações e sentimentos, identifique fragilidades e a organize pensamentos para que possa evoluir.

**Modelo para a Matriz de Eisenhower** - é um formulário em branco para o apoiar a definir as prioridades das ações de acordo com a matriz de Eisenhower.

**D. Sugestão para a implementação de todo o módulo:**

O módulo destina-se principalmente ao mentor e ao mentorando, muito embora se reconheça que as estruturas de direção e coordenação das escolas e agrupamentos devem também ser envolvidas. Sugerimos que o mentor se familiarize com o material do módulo e teste as diferentes técnicas para reduzir o stress.

O mentor deve apresentar o módulo ao mentorando logo que a necessidade surja, de preferência no início da implementação do programa de indução, uma vez que existe um conjunto de técnicas muito úteis para várias situações.

Na preparação do debate, o mentor pode usar os documentos 5.1 e 5.2 para obter uma visão teórica mais ampla do tema. Alternativamente, os materiais também podem ser usados pelo mentorando de forma independente.

Durante a reflexão conjunta, o mentor deve sugerir que seja preenchido o questionário de verificação de stress (5.5) em conjunto e, dependendo dos resultados, incentivar o uso de técnicas de relaxamento. As técnicas apresentadas nos documentos 5.3 e 5.4 podem ser apresentadas pelo mentor ou examinadas pelo mentorando de forma independente.

O mentorando é livre para aplicar as técnicas de relaxamento e recorrer a outras ferramentas. No entanto, existem 4 exemplos concretos de ferramentas que o mentor pode apresentar de forma bastante breve e capacitar o mentorando. As ferramentas fornecidas nos pontos 5.6, 5.7, 5.8 e 5.9 podem ser apresentadas em menos de 10 minutos cada, cabendo ao mentorando decidir se e como gostaria de as usar.

## 5.1 INTRODUÇÃO AO TEMA DO STRESS

Vivemos numa época em que se está constantemente com pressa, e na qual somos desafiados a alcançar novos e mais altos objetivos. Novas descobertas e invenções fazem parte da vida quotidiana e os objetivos e aspirações individuais são cada vez mais exigentes. A sociedade exige cada vez mais do indivíduo. As organizações de trabalho colocam os padrões de desempenho muito elevados e definem, por vezes, perfis utópicos e desajustados para os trabalhadores, esquecendo as suas necessidades individuais e o seu bem-estar. Nesta urgência de produtividade e eficácia, o desequilíbrio entre a vida profissional e pessoal é eminente e a sensação constante de que não há tempo e da ineficácia perante todas as tarefas em mãos, rapidamente conduz a uma situação que parece não ter possibilidade de reconfiguração, e a vida parece resumir-se a uma verificação de listas de tarefas.

Portanto, o modo de vida na sociedade em que vivemos está associado a níveis de stress. As pesquisas revelam que até as crianças do jardim de infância se debatem com situações de stress. Por outro lado, as mesmas pesquisas mostram que um em cada cinco trabalhadores experimenta altos níveis de stress no trabalho (Middelton, 2009). Na Austrália, o stress custa ao estado valores mais altos do que qualquer outra doença e, nos EUA, o stress, as doenças relacionadas e o absentismo representam 300 bilhões de dólares do orçamento nacional (7.500 dólares por trabalhador) (*ibid*).

### 5.1.1 O que é o stress?

O termo stress foi usado pela primeira vez na década de 1930 pelo endocrinologista australiano Hans Selye (1940). Este termo surge na física e na engenharia, uma vez que stress significa pressão. A palavra em si tem origem no latim *stringere*, que significa "apertar". Mais tarde, o autor entende que a palavra stress poderia ser substituída pela palavra tensão. Os investigadores do assunto concordam que é difícil fornecer uma definição de stress porque, tal como a felicidade, todos o experimentam de uma forma ligeiramente diferente e por isso muito particular e de difícil categorização. Assim de um modo geral, pode dizer-se que o stress é a reação do cérebro a uma situação que percebemos como incontrolável e que exige uma determinada ação ou que estejamos preparados para uma determinada reação. Estas situações indutoras de stress também são chamadas de fatores de stress e podem ter origem externa ou interna. Os fatores de stress externos podem estar relacionados com o trabalho, relações familiares e de amizade, ambiente local, situação financeira, política, saúde e sistema social, etc. Os fatores de stress internos originam-se dentro de cada um. Estes incluem pensamentos e crenças (sobre cada um, sobre os outros e as suas intenções e sobre o mundo), autocrítica e perfeccionismo, emoções e traumas persistentes, falta de autoconfiança e compaixão, autoimagem, as doenças e adições (Križaj 2019, 29-30).

O stress pode ser agudo ou crónico, este último exige adaptação fisiológica a longo prazo. O stress emocional é particularmente difícil e mais comum, e é desencadeado quando o cérebro força o corpo a responder a eventos que ainda não ocorreram. Quando estamos presos num engarrafamento, somos rapidamente sobrecarregados pela quantidade de stress quando pensamos nas consequências do atraso. No entanto, a resposta ao stress que experimentamos nestes casos é muitas vezes pior do que as consequências do atraso (Middleton, 2009).



A investigação revela que o organismo não distingue entre baixo e alto nível stress, porque em ambos os casos a resposta, resulta da ativação do sistema nervoso simpático, o qual é responsável por permitir que os seres humanos respondam ao perigo em tempo útil. A fim de responder a um problema da forma mais rápida e eficiente possível, o corpo desliga todas as outras atividades (desativando o sistema nervoso parassimpático e todas as outras funções do organismo) que drenam energia do corpo e, em alternativa, concentram-se em resolver o problema em questão.

Quando estamos numa situação stressante, o nosso organismo rapidamente o percebe. A nossa respiração torna-se mais rápida, as nossas mãos ficam húmidas e frias. Essas alterações são desencadeadas pelo sistema nervoso simpático. O hipotálamo estimula a glândula pituitária a libertar a hormona adrenocorticotrofina (ACTH) na corrente sanguínea. Quando este sinal hormonal atinge as glândulas suprarrenais, estas respondem produzindo adrenalina e outras hormonas, chamadas glucocorticoides, incluindo o cortisol. A resposta ao stress ativa o sistema serotoninérgico no cérebro, que liberta serotonina e peptídeos (Elkin, 2013).

Além da respiração mais rápida e dos batimentos cardíacos, outras mudanças ocorrem em situação de stress. A digestão diminui durante este tempo, as pupilas dilatam, o sangue é desviado da pele e dos órgãos internos e flui para o cérebro e para os músculos esqueléticos, para que o indivíduo se sinta mais forte. Ao mesmo tempo, o sangue engrossa para reparar, possíveis danos nas artérias. Finalmente, o fígado começa a converter glicogénio em glicose, que, juntamente com os ácidos gordos livres, fornece combustível e energia rápida, pois o organismo considera que provavelmente precisará dele (*ibid*).

O stress também é experimentado num nível emocional, quando evoca uma série de sentimentos diferentes. Assim, experimentamos o stress, quando sentimos frustração, desespero, ansiedade, opressão, inquietação, raiva, tristeza e culpa. As reações emocionais podem ser mais ou menos pronunciadas. O stress é problemático principalmente porque esses sentimentos (devido às novas circunstâncias stressantes) podem durar muito tempo (*ibid*).

Deve notar-se que o nosso organismo é capaz de lidar com o stress de curto prazo várias vezes ao dia, e este não ter consequências, uma vez que as funções corporais podem ser logo restauradas e o organismo pode continuar a funcionar normalmente. Os problemas surgem quando as funções vitais quebram devido à sobrecarga. Nesses casos, à medida que o nível básico de stress aumenta, o organismo torna-se incapaz de retornar ao seu nível normal de funcionamento, resultando num desequilíbrio de hormonas e alta sensibilidade. No dia a dia isto manifesta-se em pequenas situações que nos fazem descarrilar. Outro perigo é a não percepção da aproximação de uma crise e a consequente falta de reação (*ibid*).

### **5.1.2 Consequências do stress**

O stress crónico afeta vários sistemas e órgãos, afetando uns indivíduos mais severamente do que outros. Os efeitos do stress são sentidos tanto a nível físico como emocional e, consequentemente, afetam os relacionamentos e as atividades. Em primeiro lugar iremos debruçar-nos sobre os efeitos físicos do stress e, em seguida, sobre os seus efeitos emocionais.

#### *Consequências físicas do stress*

As consequências físicas do stress são muitas vezes insidiosas e invisíveis, mas podem ser graves. O sistema cardiovascular é o mais afetado pelo stress, porque este estimula o organismo a fornecer ao cérebro o máximo de sangue possível, o que resulta em menos sangue (e, portanto, nutrientes) para outros órgãos (por exemplo, o trato gastrointestinal). Distúrbios cardiovasculares e gastrointestinais são, portanto, os sintomas físicos mais comuns do stress excessivo. O stress excessivo no sistema cardiovascular conduz ao aumento da pressão arterial, aumenta a probabilidade de aterosclerose, o que, por sua vez, pode levar a problemas do foro cardíaco. Como mencionado anteriormente, o sistema simpático desativa o sistema nervoso parassimpático, inibindo a função do sistema digestivo, o que pode conduzir a doenças intestinais crónicas, cólicas dolorosas, diarreia, inchaço e flatulência. O stress pode resultar em feridas no trato gastrointestinal, aumentando o risco de cancro.

As doenças metabólicas incluem os diabetes, aumentando a resistência à insulina e consequentemente o aumento da glicose e da gordura no sangue. A resistência, por sua vez, pode ser devida ao stress crónico que mantém altos níveis de açúcar e gordura na corrente sanguínea. Middleton (2009) aponta que cerca de 75% das pessoas stressadas comem demais e de forma pouco saudável, o que está relacionado com o stress e com a acumulação de gordura na região abdominal.

Em alguns indivíduos, o stress excessivo pode afetar os músculos, que se tornam cada vez mais tensos e cansados. Uma consequência comum da dor muscular é a dor de cabeça, a dor no pescoço e nas costas. Finalmente, o stress crónico enfraquece o nosso sistema imunológico e torna-nos suscetíveis a infeções virais e bacterianas. Finalmente, muito stress crónico pode causar problemas de pele, desequilíbrio hormonal, problemas para engravidar, menopausa prematura, insónia e outros.

#### *Consequências emocionais do stress*

O stress pode estar associado a uma série de problemas psicológicos e muitas vezes é um precursor do desenvolvimento da ansiedade e da depressão. Embora seja verdade que alguns indivíduos sejam mais propensos a este tipo de problemas, a verdade é que qualquer poderá sofrer um colapso emocional. As consequências emocionais do stress incluem ataques de pânico, fobias graves e transtorno obsessivo-compulsivo (*ibid.*).

O risco de o stress poder afetar a saúde mental é especialmente alto quando as emoções negativas são suprimidas. A profissão docente requer um certo nível de maturidade emocional e, portanto, o domínio das emoções no trabalho com os alunos. É também essencial que o professor possua tempo para processar as emoções que foram despertadas durante o dia de trabalho. Infelizmente, a maioria não tem (ou quase nunca) tempo para lidar com seus sentimentos, o que contribui significativamente para o desenvolvimento de problemas emocionais e psicológicos.

A tabela abaixo mostra os primeiros sinais de alerta do stress.

<b>Sinais/sintomas físicos</b>	<b>Sinais/sintomas emocionais</b>
Dores de cabeça frequentes	Sentir-se mais choroso ou com mais raiva do que o habitual
Problemas com indigestão ou síndrome do intestino irritável	Ataques de pânico
Agravamento de condições como eczema	Sentir-se fora de controlo



Suar ou tremer nos momentos em que está sob pressão	Humor
Dores no peito/batimentos cardíacos rápidos	Afastar-se da família e amigos
Hiperventilação (excesso de respiração)	Sentir-se agitado e incapaz de relaxar
Problemas de sono (dificuldade para dormir ou andar à noite)	Dificuldade em desligar os pensamentos / preocupações
Doenças menos frequentes, como constipações	Incapacidade de se concentrar / planejar
Perda de desejo sexual/diminuição do interesse em sexo	Sentir-se mais sensível do que o habitual a críticas e problemas no trabalho ou em casa

Fonte: Middleton 2006, 64

### *Stress positivo*

O stress também pode ser positivo e, muitas vezes, é até desejado. Fatores de stress de curto prazo motivam e ajudam a alcançar objetivos. O stress positivo surge quando uma situação é encarada com desafiadora, em vez de ameaçadora. Acreditamos que as nossas competências e habilidades são maiores do que as exigências, por isso estamos confiantes de que podemos gerir com sucesso a fonte de stress. Somos acompanhados por sentimentos encorajadores de antecipação e autoconfiança. Quando estamos ativos, motivados e focados, também nos tornamos mais eficientes e criativos, o que aumenta as chances de gerir com sucesso o fator de stress. Experimentamos a sensação de estar no controlo das nossas vidas e que a própria vida é significativa e gratificante, para que possamos crescer e desenvolver. Quando alcançamos os nossos objetivos, sentimo-nos felizes e satisfeitos por termos conseguido. Vejamos um exemplo: um professor que gosta de se apresentar está sob stress positivo ao preparar uma aula, pois pretende colocar as suas ideias em prática. Quando o professor planeia surpreender os alunos com uma aula de biologia no zoológico e embora tenha que investir mais tempo na preparação da aula e tenha que ultrapassar alguns obstáculos, como o da caminhada com os alunos na beira da estrada, no final fica feliz por colocar a sua ideia em prática.

*Pode encontrar as referências a todos os módulos juntos no final do manual do Programa de Indução de Professores.*

## 5.2 INTRODUÇÃO AO TEMA DO BURNOUT NA PROFISSÃO DOCENTE

### 5.2.1 O que é o *burnout* e o que é que o causa?

O stress a longo prazo pode levar ao esgotamento, que, de acordo com Gonzales-Roma (2006), é uma reação ao stress crónico caracterizado por exaustão emocional, cinismo e diminuição do desempenho no trabalho. Christina Maslach define o *burnout* como uma âncora psicológica que se manifesta em exaustão emocional, diminuição do desempenho e despersonalização. Deve-se enfatizar que o *burnout* é uma consequência do stress excessivo, mas não deve ser equiparado a muito stress. Diz-se que o esgotamento ocorre quando uma não se sente mais motivação ou capacidade para realizar as tarefas diárias. O *burnout* também é caracterizado pela perda de esperança e atitude positiva.

As causas do *burnout* podem ser divididas em três grupos: circunstâncias sociais, circunstâncias psicológicas resultantes da vida e do trabalho e traços de personalidade. Entre as circunstâncias sociais, o fator de stress mais comum é o estilo de vida moderno que governa as vidas e os valores associados ao trabalho, a participação e o desempenho neste local. O esgotamento também pode ser o resultado da exposição a longo prazo a circunstâncias psicológicas negativas, o que, no caso do universo laboral, pode significar falta de reconhecimento e recompensa. Circunstâncias negativas incluem falta de aceitação no trabalho, o controlo dos superiores, níveis de segurança no emprego, mal-entendidos, tarefas e responsabilidades não claramente definidas, etc. Entre os traços de personalidade, o perfeccionismo e o excesso de comprometimento são os que mais se destacam. Não é à toa que as pessoas mais dedicadas, capazes, responsáveis e eficientes se esgotam com mais frequência. (Pšeničný, 2008) Este comportamento é amplamente influenciado pelos valores de um indivíduo, bem como pela sua personalidade e educação. Os indivíduos possuem um grau alto orientado para a realização (a autoestima depende do reconhecimento externo das realizações, ou seja, a pessoa valoriza-se pelo tanto que alcançou, como pelo tanto que é reconhecido pelas suas realizações) (*ibid.*). De acordo com a pesquisa, o *burnout* também está intimamente relacionado com a falta de satisfação das necessidades básicas, quando se supervaloriza no desejo de agradar aos outros.

De facto, os indivíduos com uma consciência orientada para o desempenho, na maioria das vezes escolhem funções onde se querem colocar à prova e onde a natureza do trabalho permite a definição e o alcance de metas. Este padrão comportamental parece ser prevalente nas profissões docentes, pesquisas (Dormann e Zepf, 2004; Mojsa-Kaja *et al.*, 2015) mostram que o ensino é uma das profissões com maior risco potencial de *burnout*, com fatores internos e externos associados. Dormann e Zepf (2014) incluem entre os fatores externos as excessivas exigências a carga horária excessiva num curto período de tempo fixo, os conflitos inerentes ao papel que assumem e o ténue equilíbrio entre as exigências de alunos, pais e direção, e o clima da sala de aula e escola. Fatores externos incluem recompensas inadequadas pelo trabalho realizado, incapacidade de crescer, regras pouco claras relativas à liderança escolar, discrepância entre os valores pessoais e os da organização, etc.

Maslach (2001) escreveu extensivamente sobre os fatores individuais que influenciam o *burnout*, dividindo-os em fatores demográficos, traços de personalidade e atitudes em relação ao trabalho. Os fatores demográficos que influenciam a probabilidade de *burnout* incluem a idade (os mais jovens são mais propensos a sentirem-se esgotados do que seus colegas mais

velhos), sexo, nível de educação (trabalhadores com níveis mais altos de educação são considerados mais propensos ao esgotamento) e estado civil (solteiros são mais propensos a sentir-se esgotados do que os casados, e os solteiros são mais propensos ao *burnout* do que os divorciados). Os traços de personalidade mais propensos para o desenvolvimento do *burnout* encontram-se associados à forma como defrontam situações stressantes, como os baixos níveis de resiliência, locus externo de controlo (o sucesso e o insucesso são atribuídos aos outros ou ao acaso) e neuroticismo ou instabilidade emocional. O esgotamento também é fortemente influenciado pela atitude do indivíduo perante o trabalho e as suas expectativas são muito altas.

Schaufeli e Enzmann (1998), com base num estudo que realizaram, acreditam que o neuroticismo é um dos fatores mais comuns no desenvolvimento do *burnout*. Indivíduos emocionalmente menos estáveis consideram ser mais difícil liderar uma turma e sofrem mais com a pressão. Estes indivíduos também expressam emoções mais negativas. Um dos perigos das pessoas neuróticas é a rejeição (Watson e Hubbard, 1996).

Os perfeccionistas também são altamente suscetíveis ao esgotamento porque pretendem o desempenho imaculado da tarefa, estabelecem padrões de desempenho (excessivamente) altos, avaliam criticamente o seu comportamento e são ambiciosos (Flett e Hewitt, 2002). Professores com altos níveis de perfeccionismo social experimentam problemas profissionais mais frequentes e intensos (faz-se notar que o perfeccionismo nem sempre é mau). Tanto o perfeccionismo como o esforço perfeccionista podem ajudar a um desempenho bom e preciso, mas importa não prestar muita atenção a possíveis erros e críticas negativas.

Como já referido, uma das causas do *burnout* é a autoestima sustentada no desempenho, onde os indivíduos se respeitam na medida em que atendem às suas altas expectativas e são reconhecidos pelas suas realizações. A busca pela validação é especialmente característica dos professores jovens, que investem toda a energia no alcance dos objetivos, mas o ambiente pode emanar situações inesperadas e apresentar desafios adicionais. Se forem incapazes de minimizar as suas expectativas e realizar concessões para as suas ambições pessoais, perante a nova realidade, ficam insatisfeitos e podem tornar-se menos motivados e afastarem-se das suas obrigações (Antonioni *et al.*, 2006).

Chang (2009) e Fiorilli (2015) também observam que níveis mais elevados de *burnout* estão associados a uma maior intensidade de emoções desagradáveis vivenciadas pelo professor no local de trabalho. Para evitar as consequências das emoções negativas que conduzem ao absentismo, as estruturas psicológicas dos professores precisam ser fortalecidas. Kinman (2011) argumenta que os professores percebem o ensino como uma atividade profundamente emocional que requer o rastreio efetivo das emoções, pelo que é importante possuir a capacidade de criar estados emocionais adequados. Por último, mas não menos importante, espera-se que o professor seja um bom facilitador, exercendo um controlo caloroso, compassivo e respeitoso sobre os alunos, pelo que deve suprimir os seus sentimentos.

O *burnout* também é influenciado por fatores sociais, incluindo mudanças na lei, baixos salários, falta de apoio de colegas e diretores, programas inadequados de desenvolvimento profissional, desigualdade entre funcionários, deveres administrativos, falta de reconhecimento da profissão pela sociedade, ruído e falta de respeito e apoio (Friedman, 2000; Schaufeli e Enzmann, 1998).



## 5.2.2 Conhecer o *burnout*

"Um estado de bem-estar e cheio de reservas de energia é chamado de vitalidade. Quando alguma energia (física, cognitiva, emocional, etc.) se esgota, ocorre um estado de exaustão. A fadiga acumulada, que é o resultado da falta de descanso e recuperação do esforço, é chamada de fadiga excessiva. Decidir como se comportar em tal estado também pode ser uma escolha entre saúde e doença. Um candidato ao *burnout* ignora os sinais de alerta de excesso de trabalho e aumenta a sua atividade sendo extremamente produtivo. Ao tentar escapar para o trabalho, os sinais de alerta que o organismo envia, desaparecem. Mais exaustão conduz ao esgotamento." (Trigo, 2008)

Existem três estágios de *burnout*, em ordem: exaustão, enredamento e *burnout* suprarrenal. A tabela abaixo faz uma comparação entre os sinais de cada etapa, bem como as medidas preventivas que as escolas devem adotar sempre que se manifeste um determinado nível de *burnout*.

ESTÁGIO DE ESGOTAMENTO	EXAUSTÃO	ENREDAMENTO	BURNOUT SUPRARRENAL
<b>DESCRIÇÃO</b>	Forte orientação para o desempenho, ansiedade, senso de responsabilidade, sensação de que tudo depende dele, que todos precisam dele.	O número e a intensidade dos sinais aumentam. Há um forte sentimento de estar preso e impotente para mudar o que quer que seja, com sintomas físicos graves de exaustão excessiva, sentimentos de culpa ou raiva e um declínio na autoestima relacionada com o desempenho.	Sintomas físicos e psicológicos muito intensos.
<b>DURAÇÃO</b>	Durante vários anos, até 20.	Um ano ou dois.	Aguda por alguns meses, sequelas por dois a quatro anos, pode ser vitalícia.
<b>CONSEQUÊNCIAS FÍSICAS</b>	Fadiga crónica (passa com repouso), dor de manhã e à noite, batimentos cardíacos rápidos, ataques de pânico, problemas gastroenterológicos, insónia.	Aumentos ocasionais ou persistentes da pressão arterial, função imunológica prejudicada, dores de cabeça, dores, alergias, ataques súbitos de curto prazo de energia psicofísica, distúrbios graves do sono (insónia ou sono interrompido).	Quedas extremas de energia física (cada movimento é extenuante), incapacidade ou extrema dificuldade em ficar acordado, dores musculares e articulares, sinais intensos de sobrecarga sensorial e exaustão (sensações de formigamento em todo o corpo, tremores, luz e som são muito perturbadores), ataque cardíaco, acidente vascular cerebral, distúrbios gastroenterológicos agudos.
<b>CONSEQUÊNCIAS PSICOLÓGICAS</b>	Aumento da atividade, frustração, decepção com as pessoas, sensação de que interagir com as pessoas é cansativo, irritabilidade, ansiedade, tristeza, negação da fadiga física e mental e dor, colocando as necessidades dos outros antes das suas.	Sentir-se preso ou precisar de se retirar do trabalho ou do ambiente, declínio na autoestima relacionada com o desempenho, raiva (incluindo ataques de raiva), cinismo, aspereza, crueldade, incapacidade de controlar respostas emocionais, sentimentos de culpa, distúrbios de concentração e memória, alienação, dificuldade em reconhecer mentiras e manipulação, negação das próprias necessidades, ideação suicida (sem preparação sistemática para o suicídio).	Sentimentos depressivos, incapacidade de tomar decisões e fazer planos, de tomar iniciativa, perda de senso de tempo, ataques de raiva e choro, perda do controlo de significado e sensação de segurança, incapacidade de se concentrar (mesmo de ler), interrupção da linha de pensamento, memória de curto prazo extremamente limitada, distúrbios na recuperação, extrema vulnerabilidade, raiva intensa e cinismo, sentimentos de insegurança, possíveis tentativas de suicídio, sentimentos de uma "rutura na coluna psíquica".





CONSEQUÊNCIAS COMPORTAMENTAIS	Viciado no trabalho	Mudança de ambiente de trabalho ou de vida, afastando-se do contacto social.	Retirada de todas as atividades, rompendo com os contactos sociais.
<b>PREVENÇÃO</b>	<p>Reduza a carga de stress e aumente o senso de controlo, defina claramente os papéis, torne o papel do professor mais claro.</p> <p>Isto pode ser conseguido através de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Permitir que os professores consultem as suas tarefas, como design de currículo, planeamento de ensino, trabalho em sala de aula, etc.</li> <li>- Fornecer recursos e equipamentos adequados para facilitar o ensino dos professores.</li> <li>- Fornecer descrições claras das responsabilidades e expectativas.</li> <li>- Garantir canais abertos de comunicação entre professores e direção</li> <li>- Facilitar e incentivar o desenvolvimento profissional através da prestação de tutoria e o networking.</li> </ul>	<p>Organizar treino para identificar sintomas e implementar medidas para os reduzir</p>	<p>Evitar a recorrência do <i>burnout</i> através da mudança de emprego, permitindo uma posição menos exigente dentro da organização.</p>

### 5.2.3 O impacto do *burnout* na profissão docente

O *burnout* docente também afeta a profissão. A falta de energia afeta a qualidade da preparação do trabalho em sala de aula, bem como a qualidade dos diálogos e outras atividades com alunos e colegas. A pesquisa também mostra que o *burnout* do professor afeta a motivação do aluno, resultando num menor envolvimento na aprendizagem e participação (Shen *et al.*, 2015). Os resultados da pesquisa mostram que o *burnout* docente está negativamente relacionado com a auto motivação dos alunos. Professores em *burnout* compartilham menos informações em sala de aula, as conversas não são estruturadas e a colaboração é prejudicada.

Os fatores (Dorman, 2003; Chan, 2003 & Slivar, 2009) que exercem um maior impacto no stress do professor são os seguintes:

- A complexidade do trabalho
- Contradições
- Equilibrar as exigências conflituosas de pais, alunos e direção
- Muitas tarefas urgentes e sem importância (direção)
- Comportamento descortês dos alunos
- Estabelecer a disciplina na sala de aula
- Encontrar um equilíbrio entre alunos de menor e melhor desempenho
- Ruído
- Falta de motivação do aluno
- Muitos alunos na turma

### 5.2.4 Como é que o *burnout* do professor pode ser evitado?

Vimos como a profissão docente está altamente exposta ao risco de *burnout*. Os professores que já experimentaram o estado de *burnout* reconhecem-no como um problema. Muitos professores admitem como sua culpa o facto de o stress influenciar as suas vidas tão

severamente. Cada adulto faz as suas próprias escolhas e, conseqüentemente, deve enfrentar as conseqüências. O trabalho de um professor não é apenas ensinar e educar os alunos, mas também o de cuidar de si mesmo (ver mais nos anexos 3 e 4).

Pesquisas mostram (Dormann, 2004; Chan, 2003) que o *burnout* na profissão docente é resultante de relações conflituosas. A comunicação regular e honesta e as críticas construtivas são necessárias para evitar desentendimentos e manter as boas relações. Segundo alguns psicólogos, psicoterapeutas, teólogos e filósofos, a conversação é o melhor remédio para a doença psicológica. Não só o facto de falarmos é importante, mas também a maneira como falamos e a atitude que assumimos para nós e perante o nosso interlocutor.

Uma solução apontada é a da supervisão pedagógica, tanto em equipa como individualmente. As pesquisas revelam que uma boa (auto)reflexão pode prevenir o *burnout* (Korthagen e Vasalos, 2010) e fortalecer os relacionamentos dentro da equipa. Com a ajuda de um supervisor, as sessões de supervisão em equipa criariam um relacionamento mais honesto, pois processariam regularmente as emoções, resolveriam problemas e encontrariam soluções. Os supervisores observam que os participantes na supervisão formam mais vínculos colegiais, estão mais dispostos a trabalhar em tarefas comuns, partilhar responsabilidades e ajudarem-se mutuamente.

*Pode encontrar as referências para todos os módulos no final do manual do Programa de Indução de Professores.*



### 5.3 EXEMPLOS DE EXERCÍCIOS PARA RELAXAR CORPO E MENTE

O stress é perigoso e a sua exposição prolongada pode ter consequências graves, que, na forma extrema, pode conduzir a doenças graves e ao esgotamento. Muitos indivíduos reconhecem a importância da mudança de comportamentos e do cuidar melhor de si mesmos, para o seu bem-estar e também para quem os rodeia. No entanto, a realidade revela o difícil que é fazer mudanças. Mas porquê? Geralmente, porque muitas das situações que causam stress não estão diretamente sob o controlo efetivo do próprio. É muito difícil, por exemplo, influenciar (ou mesmo ser capaz de influenciar) as circunstâncias socioeconómicas dos outros. Da mesma forma, os pais não podem deixar de cuidar dos filhos, embora o equilíbrio entre trabalho e família possa ser muito stressante e cansativo, nem se pode deixar de apoiar as pessoas idosas que de si dependem. O trabalho, no entanto, é uma das principais causas do esgotamento sentido por alguns. Mas será possível gostar e desfrutar do que se faz, sem equacionar sair ou mudar?

Kate Middleton (2009) argumenta que não se pode evitar o stress, mas pode-se aprender a geri-lo, de forma a impedir o aparecimento de consequências prejudiciais. Abaixo, discute-se como os indivíduos podem gerir o stress a nível físico e emocional e apresentam-se algumas técnicas e ferramentas que contribuem para uma vida mais calma e organizada.

Antes de iniciarmos as técnicas que permitem a gestão de stress, convidamo-lo a preencher o questionário de stress (Anexo 1) ou monitorizar o seu stress mantendo um diário de stress (Anexo 2).

#### **Relaxar o corpo**

Provavelmente está ciente de como o stress afeta o seu corpo e, principalmente a sua mente. O stress emocional é sempre convertido em stress físico, mas o oposto também existe. É recorrente os indivíduos não reconhecerem os sinais corporais que indicam que o organismo está tenso e deve relaxar. Os sinais de tensão no organismo são dores de cabeça, dor no pescoço, dor lombar, na mandíbula, no ombro, espasmos, câibras musculares, dor de estômago, e o ranger de dentes. Mas existe um conjunto de outros processos que são acionados e que podem comprometer a saúde a longo prazo. Quando o corpo está tenso, os níveis de colesterol aumentam, o sangue engrossa, o estômago segrega mais ácido e a pressão arterial aumenta. Podemos fazer muito pela nossa saúde se aprendermos a reconhecer a tensão no nosso corpo e saber como lidar com ela.

#### **Respirar**

Uma das técnicas de relaxamento mais eficazes é a respiração, que obviamente deve ser a mais adequada. A respiração fornece oxigénio ao corpo e remove componentes residuais (principalmente dióxido de carbono) do sangue. O diafragma quando relaxado, tem a forma de uma cúpula, e faz cerca de 80% do trabalho muscular necessário para respirar. Quando inspiramos, o diafragma contrai e desce, criando mais espaço na cavidade torácica, permite que os pulmões se encham. A cavidade abdominal insufla. Quando expiramos, o diafragma relaxa e retoma a forma de cúpula. Embora o diafragma funcione automaticamente, o processo pode ser interrompido, especialmente quando estamos stressados. Quando uma pessoa não respira corretamente, usando o diafragma, ocorre uma troca gasosa inadequada, que por sua

vez causa tensão e fadiga, colocando stress adicional no organismo. Quando respiramos inadequadamente, entra pouco oxigénio na corrente sanguínea, os vasos sanguíneos contraem, sentimo-nos mais tensos, trémulos e tontos, o nosso cérebro recebe menos oxigénio do que o normal, o coração bate mais rápido, e a pressão arterial sobe (Elkin, 2013).

A seguir apresentam-se alguns passos básicos para uma respiração adequada. Elkin (2013), ao descrever as diversas técnicas, apontam para a importância de desenvolver um padrão respiratório correto. Devem-se eliminar velhos hábitos e reaprender a respirar.

Os passos para respirar corretamente são:

- Sente-se confortavelmente e coloque uma mão na barriga e a outra no peito.
- Inspire pelo nariz, certificando-se de que a mão na barriga sobe e desce e a mão no peito mal se mexe.
- Enquanto respira lentamente, conte até três.
- Ao expirar pelo nariz, conte até quatro e observe a mão na barriga relaxar continuamente.

O próximo passo para a respiração adequada:

- Sente-se confortável na cama, numa cadeira com encosto ou no tapete. Mantenha os joelhos ligeiramente afastados e dobrados. Os olhos podem estar fechados.
- Coloque uma mão no abdómen perto do umbigo e a outra no peito para seguir o movimento da respiração. Tente relaxar e libertar qualquer tensão.
- Comece a respirar pelo nariz e encha primeiro a parte inferior, depois a média e, finalmente, a parte superior dos pulmões. Enquanto inspira, sinta o diafragma a achatar e o abdómen a insuflar ligeiramente para abrir espaço ao novo volume de ar. A mão na barriga deve levantar ligeiramente e a mão no peito deve mover-se ligeiramente. Tenha cuidado para não levantar os ombros enquanto inspira.
- Em seguida, expire lentamente pela boca, esvaziando os pulmões de cima para baixo. Deve ser ouvido um som de sopro. Preste atenção à mão na barriga.
- Faça uma pausa por um momento e depois inspire lentamente e repita o processo.
- Respire desta forma pelo menos durante dez minutos ou até se sentir mais relaxado e calmo. Se puder, reserve todos os dias um momento para respirar. Além do relaxamento planeado através da respiração, também é muito importante saber respirar corretamente e ser capaz de relaxar em situações de stress.

Respirar rápido:

- Inspire lentamente pelo nariz, usando o diafragma para preencher os pulmões.
- Sustenha a respiração por seis segundos.
- Expire lentamente pela boca, deixando o ar sair dos seus pulmões.

### **Exercitar e libertar a tensão física**

O relaxamento muscular progressivo é recomendado para relaxar os músculos, e assim lidar com o stress. É uma técnica autorreguladora que visa alcançar o relaxamento psicofísico profundo, reduzindo a atividade do sistema nervoso central (e autónomo). Esta técnica alivia a tensão física e mental, substituindo-a por calma e relaxamento. A técnica foi desenvolvida pelo

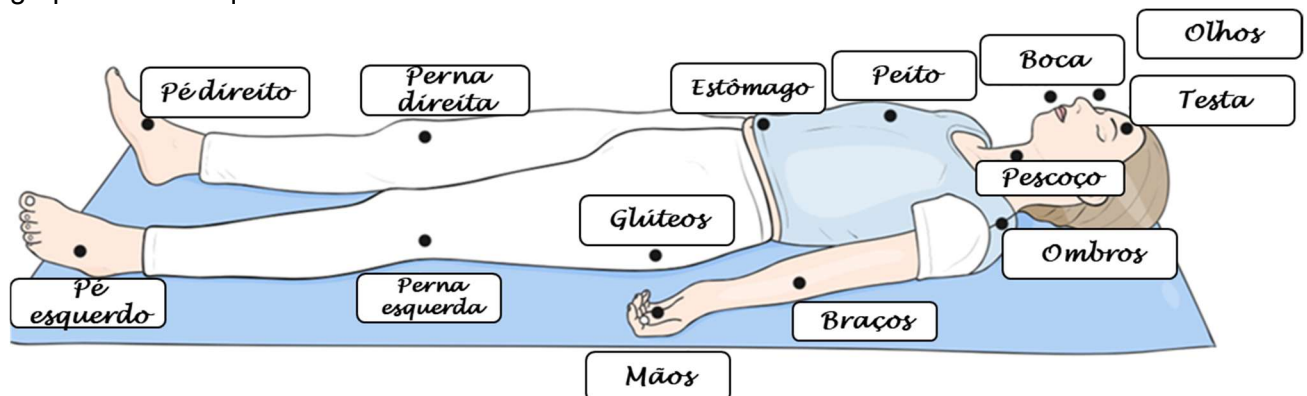
médico americano Edmund Jacobson (1938), um dos pioneiros da medicina comportamental, e é muitas vezes referida como relaxamento muscular de Jacobson ou relaxamento muscular Jacobsoniano. A palavra relaxamento (forma ativa) deve ser enfatizada, pois o efeito desta técnica baseia-se na consciência da diferença entre músculos tensos e relaxados, condição necessária para facilitar a manutenção do relaxamento físico. O relaxamento físico que ocorre ao praticar a técnica transfere-se rapidamente para a calma mental e dá a sensação de serenidade. Segundo Jacobson, é preciso lutar pelo relaxamento muscular ativando o sistema musculoesquelético e prestando total atenção à diferença entre músculos tensos e relaxados, pois esta é a única maneira pela qual a "memória muscular" consegue lembrar-se da sensação de relaxamento. A técnica pode ser feita em pé, sentado ou deitado, pelo menos uma vez por dia. O relaxamento muscular progressivo envolve a contração e o relaxamento de cada grupo muscular, prestando atenção à diferença sentida quando os músculos estão tensos ou relaxados. Primeiro, aperte o punho direito devagar, mas com firmeza (como se estivesse a torcer uma esponja da loiça) até conseguir uma ligeira oscilação. Em seguida, relaxe os músculos da mão e aperte a mão com força em punho novamente, mantendo os músculos tensos, mas não esticados demais. Se os músculos se contraírem durante o exercício, está muito tenso. Contraia apenas o grupo muscular que está a trabalhar.

Desta forma é importante saber parar quando o músculo relaxa. Deve sempre relaxar pelo menos 15 a 30 segundos antes de iniciar a contração de um novo grupo de músculos. A forma como respira também é importante nestes exercícios. Ao contrário do relaxamento através de técnicas de respiração, no relaxamento muscular progressivo não se controla a respiração, apenas enquanto estiver a contrair cada grupo muscular: inspire quando os músculos ficarem tensos e expire com alívio quando relaxarem. Em seguida, concentre-se nas sensações agradáveis do relaxamento no músculo, respirando suave e uniformemente.

Antes de iniciar o exercício, deve considerar as seguintes recomendações:

- Pratique a técnica pelo menos uma hora após comer.
- Não fume ou beba café pelo menos 30min antes, mas pode beber chá verde.
- Inicie o exercício na posição sentada.
- Se o fizer deitado, poderá adormecer.
- Depois do exercício, sente-se um pouco e estique-se.
- Se exercitou deitado, sente-se por minutos, para que a pressão arterial volte ao normal.

Assim que se sentir confortável, pode fechar os olhos para reorientar a sua atenção para o grupo muscular que escolheu.



A criação desta publicação foi cofinanciada pelo programa de subvenção Erasmus+ da União Europeia sob a subvenção nº.626148-EPP-1-2020-2-PT-EPPKA3-PI-POLICY. Esta publicação reflete apenas as visões do autor. Nem a Comissão Europeia, nem a Agência Nacional financiadora do projeto são responsáveis pelo conteúdo desta publicação, ou responsáveis por quaisquer prejuízos, ou danos resultantes do uso desta publicação.

Figura 4: Posição recomendada. Fonte: Human Performance Resources

É recomendável ver o [vídeo](#) pois é um auxílio na realização do exercício.

Se este tipo de relaxamento lhe parece demasiado complicado, poderá também considerar outras formas de relaxar. Pode experimentar exercícios simples de alongamentos, tendo o cuidado de alongar o corpo inteiro, não forçando demasiado para não se magoar.

### **Massagem**

As massagens também têm um efeito positivo no relaxamento do corpo. É certamente mais relaxante quando recebemos uma massagem ou pedimos a alguém para nos massajar. Também é possível utilizar uma cadeira de massagem ou outras ferramentas para massajar músculos tensos. No entanto, lembre-se de que também pode massajar certas partes do seu corpo (por exemplo, pés, mãos, ombros).

A massagem de relaxamento é especialmente importante para os músculos do pescoço, ombro e parte inferior das costas. A massagem não deve ser muito forte. Uma música relaxante à luz de velas, e o uso de óleos essenciais em loções de massagem, contribuem para o relaxamento.

### **Descanso**

Por último, mas não menos importante, o descanso moderado também é importante para relaxar o corpo. É importante considerar a palavra moderado, pois um treino muito intenso pode colocar ainda mais stress no corpo. É aconselhável incluir pelo menos 30 minutos de exercício na sua rotina diária. É ainda melhor se se exercitar no exterior, na natureza.

Desporto não tem que significar correr, andar de bicicleta ou jogar basquete. Um passeio a um ritmo moderado, pilates, dança, treino de resistência leve, etc.

### **A importância de reconhecer e acalmar a mente**

A mente é sujeita a muito stress quando nela se instalam pensamentos que carregam ansiedade, insegurança, preocupação, etc. Na maioria das vezes, os indivíduos perspetivam cenários futuros e refletem sobre eventos passados, tentando imaginar outras formas de reação perante determinada situação. Diz-se que a maioria das situações pelas quais nos sentimos envergonhados, realmente nunca aconteceram. Quando se olha para trás, podemos achar graça, e podemos sentir-nos idiotas por termos gasto tanto tempo e energia a pensar num problema cujo final correu muito bem.

Sabe que as pessoas mais positivas e otimistas são mais felizes, mais satisfeitas, mais bem-sucedidas e mais saudáveis? Esta não é uma descoberta revolucionária, porque os pensamentos podem desempenhar um papel importante na criação e gestão do stress, especialmente o stress causado pelo ambiente do trabalho. O facto de sermos naturalmente mais otimistas ou pessimistas é influenciado pelo nosso DNA, e pelo nosso ambiente familiar (especialmente nos primeiros anos da infância) e, é claro, pelas nossas experiências de vida. O lado positivo, no entanto, é que, independentemente destas condicionantes podemos desenvolver processos de pensamento positivos ao longo da vida, que nos ajudam a alcançar uma melhor qualidade de vida.

A criação desta publicação foi cofinanciada pelo programa de subvenção Erasmus+ da União Europeia sob a subvenção nº.626148-EPP-1-2020-2-PT-EPPKA3-PI-POLICY. Esta publicação reflete apenas as visões do autor. Nem a Comissão Europeia, nem a Agência Nacional financiadora do projeto são responsáveis pelo conteúdo desta publicação, ou responsáveis por quaisquer prejuízos, ou danos resultantes do uso desta publicação.

Elkin (2013) lista cinco sinais que demonstram que as nossas mentes se encontram stressadas. Os sinais são:

- Dificuldade em controlar pensamentos.
- Pensamentos acelerados.
- Dificuldade em dormir (dificuldade em adormecer).
- Cogitar frequentemente sobre as informações e vivências.
- Dificuldade de concentração.
- Sentir-se irritado e inquieto.

Os pensamentos negativos são geralmente associados ao perfeccionismo, auto depreciação, medo do fracasso, da incerteza, da desaprovação e negatividade. Se quisermos reduzir o stress, devemos aprender a parar os pensamentos indesejados e devemos ser persistentes nesta ação. No entanto, com as técnicas certas, é possível reduzir o número de pensamentos negativos, garantindo que não se descontrolam completamente e nos sobrecarregam.

Elkin (*ibid.*) recomenda as seguintes técnicas:

- Anote pensamentos indesejados.
- Pense em pensamentos alternativos mais agradáveis.
- Concentre-se no pensamento indesejado e fique com ele por 20 min., tentando senti-lo.
- Diga "Parou!" ao pensamento negativo.
- Substitua o pensamento desagradável.
- Repita todo o processo para o pensamento seguinte.

### **Redirecionar a atenção**

Um exercício útil para superar padrões de pensamentos negativos é redirecionar a sua atenção. Sempre que surgirem pensamentos negativos, tente substituí-los por pensamentos mais positivos. Pense em situações pelas quais sente gratidão, recorde as boas experiências do passado, ou reflita em algo pelo qual aguarda, com expectativa, no futuro. Interrompa os pensamentos negativos e dedique-se a outra atividade (ler um livro, ver um filme, fazer exercício, conversar com um amigo, ouvir música, fazer tarefas domésticas, etc.). É muito importante distinguir os pensamentos negativos uns dos outros e apenas considerar os que são realmente relevantes para a sua vida.

No entanto, nem todos os pensamentos negativos podem ou devem ser ignorados, e fugir dos pensamentos sérios também pode ser perigoso. Portanto, às vezes é necessário ter tempo para si mesmo e dar atenção aos seus pensamentos e preocupações. Tente descobrir de onde vem um determinado pensamento, porque o está a preocupar tanto, e observe como o seu corpo reage aos seus *insights*, ou pelo menos como procura senti-los. Seja honesto consigo mesmo. Num papel anote possíveis cenários que o possam ajudar a amenizar as suas preocupações e sublinhe o cenário mais provável e tente visualizá-lo, observando o seu corpo e colocando em palavras sentimentos que surjam no momento. Quanto melhor se conhecer, mais rapidamente será capaz de distinguir pensamentos e dispensar os irrelevantes. Se sente que está constantemente num ciclo de pensamentos negativos e que isso está a afetar gravemente a sua qualidade de vida, aconselhamos que procure ajuda profissional.

### **‘Diário de gratidão’**



A gratidão é uma das palavras que mais tem sido usada na última década para contrabalançar as reclamações constantes da vida e todas as situações menos boas que acontecem. De uma forma geral, a gratidão é o apreço pelo que nos foi dado e a percepção de que muitas situações não foram criadas por nós.

O seguinte exemplo pode servir de ilustração: teve um dia atarefado, com sete horas de aulas. Na última aula, um aluno ficou muito inquieto, desmotivado, perturbou os outros, e não ligou aos seus avisos, até que teve que o advertir por escrito. Demorou tanto tempo a estabelecer a disciplina na sala de aula que não conseguiu cumprir com a planificação. Quando confidenciou com uma colega a situação, esta referiu que provavelmente não deveria ter advertido o aluno, uma vez que os pais são bastante problemáticos, o que pode trazer mais problemas.

Em modo de conclusão: o cenário parece muito negro, e à primeira vista parece que não há nada a agradecer. Depois de um dia stressante no trabalho, tendencialmente parece que nada acontece do nosso agrado (por exemplo, estamos atrasados para o espetáculo do filho, não conseguimos jantar, etc.) e, no final do dia, só queremos que o pesadelo termine. No entanto, se quiser aliviar o stress, precisa urgentemente de uma perspetiva diferente, e tentar encontrar motivos para agradecer. Se refletir, pode sentir gratidão por estar vivo, por ser saudável, por poder trabalhar, e por finalmente poder desenvolver o trabalho para o qual estudou, e que sonhava desde criança. Pode sentir gratidão pelas outras aulas e por todo o conhecimento que transmitiu, pelo aluno problemático a quem respondeu de forma controlada, e para o qual conseguiu reunir coragem para o ajudar a crescer como pessoa. Pode ainda ser grato à sua colega e pelo alerta sobre possíveis problemas com os pais, para que se possa preparar e responder adequadamente.

As pesquisas mostram que os indivíduos mais gratos são mais bem-sucedidos, mais felizes, e mais saudáveis. Assim, recomendamos que inicie um 'diário de gratidão' ou inicie um hábito diário de agradecimento. Neste programa facultamos um formulário para o efeito (Anexo 3).

O 'diário de gratidão' pode ajudá-lo a ser mais feliz. No entanto, ao escrever, é importante que relaxe, tendo em mente o panorama geral. Agradeça pelas pessoas ao seu redor, pela sua saúde, pelo seu trabalho, pela sua casa, pela sua comida, e também pelas pequenas e simples situações vividas.

Aqui encontra alguns exemplos:

- Sou grato pela minha colega Diana, que me ajudou a transportar a pasta para o carro.
- Estou grato por poder ter um carro e por me deslocar para o trabalho de forma mais conveniente e rápida.
- Estou grato pelos morangos que crescem no jardim e tornam o meu pequeno-almoço mais saudável e saboroso.

## **Meditação**

Relaxar e descansar pode ser obtido através da meditação. A palavra meditação engloba uma grande variedade de práticas e técnicas. As interpretações etimológicas do termo fornecem um conhecimento amplo do seu significado. A explicação etimológica mais comum indica que a palavra é derivada da palavra latina *meditatio*, que significa meditar, e que provavelmente evoluiu do latim *root matum*, "pensar" (Ludden, 2012), o que nega uma possível relação com a

palavra latina *mederi*, "curar" (Koopsen & Young, 2009). Ao mesmo tempo, é um cognato da palavra grega *medomai*, que significa "cuidar". Leddy (2012) argumenta que a palavra meditação evoluiu da palavra sânscrita *medha*, "sabedoria".

As diferentes interpretações etimológicas resultam em diferentes tipos de meditação. A meditação é uma prática característica de várias religiões e orientações filosóficas. Esta palavra ganha especial importância nas religiões indianas, e com a disseminação do budismo influenciou a prática religiosa das religiões chinesas (confucionismo e taoísmo). Quando falamos de meditação, esquecemos que esta também faz parte da prática religiosa judaica, cristã e islâmica (cf. Sufis). Em Gen. 24:63, é referido que Isaque foi caminhar. A palavra "caminhar" é escrita como *blebetat*, em grego e que significa meditar, em latim. No misticismo judaico, no entanto, é conferida à meditação um papel muito mais importante. A própria Cabala lida com a meditação, e para os Cabalistas, o objetivo principal da meditação é o de entender o Divino e aproximar-se de Deus. O misticismo judaico está maioritariamente relacionado com a prática do "hitbodedut", uma forma não estruturada, espontânea e individual de oração e meditação através da qual se pode estabelecer um relacionamento próximo com Deus e, eventualmente, perceber a divindade associada à criação da vida. Os diferentes tipos de meditação desenvolveram-se nas várias tradições, com diferentes técnicas de prática e efeitos sobre os seres humanos. As meditações mais conhecidas são: Meditação Transcendental, Meditação Vipassana, Meditação Zen, Meditação Metta, Tantra, Meditação Kundalini e vários tipos de Yoga. A meditação ou contemplação também pode incluir a oração e a meditação sobre a Palavra de Deus. Este último é encontrado no Judaísmo, Cristianismo, e também no Islamismo.

O objetivo de todas as variantes de meditação é acalmar a mente, focando-se na respiração. Na maioria dos casos, a meditação também serve para refletir sobre questões espirituais fundamentais, muitas vezes acompanhadas de contemplação espiritual.

Nas últimas décadas, cerca de 40.000 estudos foram realizados para demonstrar os benefícios da meditação para a saúde física, mental e espiritual. Muito menos estudos científicos trataram dos efeitos positivos da oração contemplativa. Considerando que a contemplação é uma extensão da meditação e que mesmo os monges budistas consideram o termo contemplação mais apropriado do que o termo meditação, é seguro dizer que tanto a contemplação quanto a meditação têm efeitos semelhantes, se não idênticos.

Pesquisas mostram que a meditação (e, por extensão, a contemplação) tem um efeito positivo na redução de cortisol (Davidson *et al.*, 2003; Pace *et al.*, 2009; Bergland, 2013), na produção de serotonina, e na desaceleração do envelhecimento celular (Epel *et al.*). A meditação e a contemplação previnem ou revertem muitas doenças, pois têm efeitos positivos no equilíbrio hormonal. A lista de benefícios da meditação e da contemplação não termina aqui. Numerosos estudos mostram os efeitos positivos da meditação na saúde mental e emocional humana. Por exemplo, a meditação demonstrou ajudar a tratar a depressão (Vieten, 2011), melhorar a concentração (Davidson *et al.*, 2008; Pettersen, 2015; Levy *et al.* 2011), tratar os transtornos de pânico (Kabat-Zinn *et al.*, 1992) e influenciar positivamente as respostas emocionais. As pesquisas também revelam que a meditação e a contemplação podem reduzir a insónia (Brooks *et al.* 1985), melhorar fortemente o estado de alerta psicomotor e reduzir a necessidade de

sono (Kaul *et al.*, 2010). Lagopoulos (2009) e um grupo de colegas estudaram a relação entre as ondas cerebrais e a meditação. "Estudos anteriores mostraram que as ondas **beta** indicam relaxamento profundo e ocorrem com mais frequência em praticantes de meditação altamente experientes. A fonte é provavelmente a parte frontal do cérebro, que está associada à monitorização de outros processos mentais." Disse ainda: "Quando medimos a calma mental, essas regiões sinalizam outras partes inferiores do cérebro, induzindo a resposta de relaxamento físico que ocorre durante a meditação."

A oração contemplativa tem um efeito semelhante no cérebro. "A oração envolve as partes mais profundas do cérebro: o córtex pré-frontal medial e o córtex cingulado posterior - as porções médias frontal e posterior.", diz Spiegel (2006), acrescentando que tal pode ser observado na ressonância magnética (MRI), que permite imagens anatómicas detalhadas. "Estas partes do cérebro estão envolvidas na autorreflexão e relaxamento." (Spector, 2016). Outros estudos mostram que a oração ajuda a superar a dependência, e que está diretamente ligada ao impacto positivo no córtex pré-frontal, responsável pelo controlo das emoções.

### **Exercícios de atenção plena**

Outra técnica projetada para reduzir o stress na vida quotidiana é a atenção plena.

Jon Kabat-Zinn desenvolveu o *Minfulness-Based Stress Reduction*, em 1979, que é considerado o programa de treino de atenção plena baseado na pesquisa mais completa e original do mundo. A aplicação do programa não implica a participação em nenhum treino específico para praticar a atenção plena (é claro que pode, se quiser), pode introduzir a prática no seu quotidiano e gradualmente tornar a vida menos stressante.

De certa forma, a atenção plena implica o foco no presente, no aqui e agora, sem pensar no que foi e no que ainda está por vir. Focar-se no momento presente pode ajudar a controlar as reações a vários fatores de stress. Neste módulo já foi referido que mudar pensamentos implica uma mudança na forma como se pensa. Exercitar a mente e o corpo, pode afetar a vida, melhorando a sua qualidade de vida. Devido à sua plasticidade, com o tempo o cérebro adota novos padrões de comportamento e pensamento que, mais cedo ou mais tarde, terão efeito na saúde. A investigação confirma os múltiplos efeitos da atenção plena.

Ao regular a atenção, o indivíduo influencia não apenas o pensamento, mas também o comportamento, a experiência e a perceção sobre as situações, o controlo das emoções e dos relacionamentos e, em última análise, a qualidade de vida, e de acordo com alguns dados, até a sua duração. Pensa-se também que o treino regular da atenção plena melhora a concentração, a memória de trabalho, baixa os níveis de ansiedade perante situações stressantes, e as atitudes em relação a si e aos outros. Uma revisão de 114 estudos sobre atenção plena revela que a sua prática reduz significativamente os sentimentos de stress, ansiedade e depressão, ajuda a superar dores físicas e reduz os sintomas associados à síndrome do intestino irritável, enxaqueca, asma, psoríase, artrite, fibromialgia e outros.

"A atenção plena - pausa consciente, desaceleração e concentração no aqui e agora - devolve a nossa própria vida e a sua plenitude. Oferece-nos um modo diferente de ser, longe da correria, da superficialidade e da impermanência. Abre os nossos olhos para o imediato e o autêntico, para o contacto consigo, com os outros e com a natureza, que é uma necessidade interior

A criação desta publicação foi cofinanciada pelo programa de subvenção Erasmus+ da União Europeia sob a subvenção nº.626148-EPP-1-2020-2-PT-EPPKA3-PI-POLICY. Esta publicação reflete apenas as visões do autor. Nem a Comissão Europeia, nem a Agência Nacional financiadora do projeto são responsáveis pelo conteúdo desta publicação, ou responsáveis por quaisquer prejuízos, ou danos resultantes do uso desta publicação.





básica, pois somos antes de tudo seres relacionais. Oferece estabilidade e tranquilidade numa sociedade agitada e competitiva. Traz reflexão e bem-estar nesta era do medo, da ansiedade e da distração, aliviando o sofrimento. Redesenha a compaixão e a sabedoria no mapa de um mundo enlouquecido."

*Poderá encontrar as referências relativas a todos os módulos reunidas no final do manual do Programa de Indução de Professores.*

## 5.4 EXEMPLOS PARA A REDUÇÃO DE FATORES DE STRESS

Todos os dias somos confrontados com situações em que temos de reagir com rapidez e eficácia e que são causadoras de stress. Nestas situações, é útil usar as abordagens anteriores para reduzir os efeitos do stress no organismo e no bem-estar psicológico. Por outro lado, temos a possibilidade de ajudar o nosso organismo (físico, mental e espiritual) através da adoção de certas rotinas e de um estilo de vida mais saudável, e assim prevenir antecipadamente os efeitos de situações stressantes ou pelo menos mitigar os efeitos do stress com a adoção de hábitos mais saudáveis.

### Estilo de vida saudável

Provavelmente já ouviu que a adoção de um estilo de vida saudável é a chave para uma vida funcional. Esta constatação inclui a adoção de uma dieta saudável, a hidratação regular e a realização de exercícios, bem como a prática do sono, que para um adulto deve ser entre 7 e 9 horas por noite. Para indivíduos que executam trabalhos stressantes, o sono assume ainda um papel mais importante, pois o cérebro consegue eliminar toxinas durante o sono. O sono é como um alimento para o cérebro porque enquanto dormimos, o nosso cérebro renova-se. O sistema linfático, que protege o cérebro, é dez vezes mais ativo durante o sono do que quando estamos acordados. Durante o sono, as células cerebrais encolhem, permitindo que o líquido cefalorraquidiano limpe o cérebro e o liberte de resíduos. Portanto, acredita-se que o papel restaurador do sono implique colocar o cérebro num estado funcional que facilite a remoção de resíduos da atividade neuronal resultante do seu período de vigília (Xia *et al.*, 2014). O beta-amiloide, cujos altos níveis causam a doença de Alzheimer, também é removido dos nossos cérebros durante o sono (Walker, 2020). O hipotálamo desempenha um papel fundamental no sono, através do qual certos núcleos do diencéfalo são ativados aquando dos diferentes estágios do sono, resultantes da ação de neurotransmissores.

Walker (*ibid.*) relata que a maioria dos acidentes de trânsito é causada pela privação de sono e que o comportamento humano durante a sonolência se assemelha ao dos alcoólatras. Imagine dar uma palestra sob a influência de álcool, esta seria amiúde interrompida, desestruturada, e nem saberia o que dizer ou o que já havia dito. A falta de memória de curto prazo é um dos sinais de fadiga.

Por outro lado, o cérebro precisa de energia e uma variedade de vitaminas e minerais para funcionar. Portanto, é importante dar ao cérebro os blocos de construção (alimentos) que precisa para executar as suas tarefas. Nesta abordagem não nos podemos esquecer do "segundo cérebro" humano, que se encontra localizado nos intestinos, e por isso é importante comer alimentos fáceis de digerir. Se comer refeições muito pesadas (muita gordura, muita proteína, porções muito grandes) durante o dia de trabalho (ou fora dele), a comida não irá fornecer energia extra, mas antes privá-lo dela, pois encontrará dificuldade de digestão. Neste sentido não é aconselhável comer quando se está sob stress, uma vez que foi demonstrado que a digestão diminui quando se está sob stress, o que causa inconvenientes. Nesse caso, é melhor saltar uma refeição, lidar com a situação, acalmar-se, respirar fundo e depois comer com calma e ponderação.

O estilo de vida saudável também depende das pausas que praticamos, da possibilidade de respirar fundo e reservar tempo para nós. Todos precisamos de tempo sozinhos, porque só

A criação desta publicação foi cofinanciada pelo programa de subvenção Erasmus+ da União Europeia sob a subvenção nº.626148-EPP-1-2020-2-PT-EPPKA3-PI-POLICY. Esta publicação reflete apenas as visões do autor. Nem a Comissão Europeia, nem a Agência Nacional financiadora do projeto são responsáveis pelo conteúdo desta publicação, ou responsáveis por quaisquer prejuízos, ou danos resultantes do uso desta publicação.

assim podemos realmente sentir o nosso interior. O tempo livre e os hobbies têm um efeito positivo no bem-estar dos indivíduos e ajudam a reduzir o stress. Infelizmente, nas nossas vidas de ritmo acelerado, o tempo livre é muitas vezes a última coisa para a qual as pessoas reservam tempo. Abaixo, analisar-se-á o porquê destas condições e tentaremos encontrar formas de gerir o tempo para que possa reservar tempo suficiente para si.

### **Definir prioridades**

Os conselheiros profissionais e psiquiatras muitas vezes observam que a principal diferença entre indivíduos bem-sucedidos e satisfeitos e menos bem-sucedidos e insatisfeitos, reside no facto dos indivíduos bem-sucedidos se conhecerem bem, sabem quem são e têm prioridades claras. Estar consciente e perseguir prioridades pré-estabelecidas permite a realização de uma variedade de escolhas e decidir a energia a dedicar a uma situação específica, definindo o tempo e atenção a prestar dependendo da prévia fixação de prioridades.

Os indivíduos que possuem uma visão esclarecida sobre as suas pretensões consideram ser fácil dizer "não" a qualquer situação que percebam que não vai ajudar no alcance dos seus objetivos. Muitas vezes, esses indivíduos são mais bem-sucedidos no trabalho, e não aparentam encontrar-se exaustos e apáticos.

Assim, quando se estabelecem prioridades, a gestão do tempo torna-se mais fácil. O conceito de prioridade é definido em dois níveis: o grau de urgência e o grau de importância. Existem várias técnicas que apoiam a definição de prioridades (definição de critérios de acordo com as metas do projeto, ABC, matriz de urgência de Eisenhower, etc.), e logo a gestão do tempo. Assim, as tarefas que são urgentes e importantes devem ser realizadas antes das que não o são. Se não estabelecermos prioridades, podemos perder tempo em tarefas menos urgentes ou mesmo sem importância para o próprio e para os seus desejos e objetivos.

Abaixo, descreve-se sucintamente diferentes técnicas que apoiam na definição de prioridades e, no anexo encontra formulários que o ajudam a concretizar a ação de definição no trabalho e na sua vida pessoal.

Na lista das relações que estabelece, pode querer saber a que relacionamentos necessita dedicar mais e menos energia. Sugere-se que faça um ponto no centro de uma folha de papel e trace três círculos. No círculo escreva os nomes das pessoas com quem se relaciona e em quem confia. No segundo círculo escreva o nome daqueles que são um pouco menos relevantes. Os relacionamentos no primeiro e segundo círculos são aqueles que são os mais importantes para si e por isso deve usar a maior parte do seu tempo e energia nesses relacionamentos. Todos os outros relacionamentos são muito menos importantes. Tenha em consideração os seus relacionamentos mais importantes quando assume tarefas, porque muitas vezes, procurando reconhecimento, investimos muita energia em relacionamentos que estão nos círculos mais exteriores, e deparamo-nos com a falta de tempo e energia para os que nos são mais importantes. Ao ter consciência dos relacionamentos prioritários e avaliar quanto tempo gostaria de passar com aqueles que ama, e comparar com o tempo que dispensa de forma realista, pode apoiar na definição de metas. Esta configuração facilita a tomada de decisão perante um convite casual para uma festa, e, mais rapidamente, encerrar uma conversa por telefone com alguém que só lhe liga quando precisa de algo.



## Fixação de critérios

Este método é considerado o mais simples, baseia-se na definição de prioridades respondendo às seguintes perguntas:

- Qual é a tarefa ou projeto mais importante para mim?
- Existe alguma tarefa que possua precedência sobre as outras?
- Quais são os elementos mais importantes?
- Qual é a atividade em que já tenho os materiais e posso começar a trabalhar imediatamente?

## Fixação de prioridades por análise ABC

A análise ABC é um processo de fixação de prioridades de compromissos em três categorias, após o indivíduo ter identificado pela primeira vez as suas necessidades e desejos.

- Categoria A: tarefas que parecem urgentes e mais importantes
- Categoria B: obrigações importantes, mas não urgentes
- Categoria C: tarefas que não são urgentes nem importantes, ou atividades que são urgentes, mas não importantes.

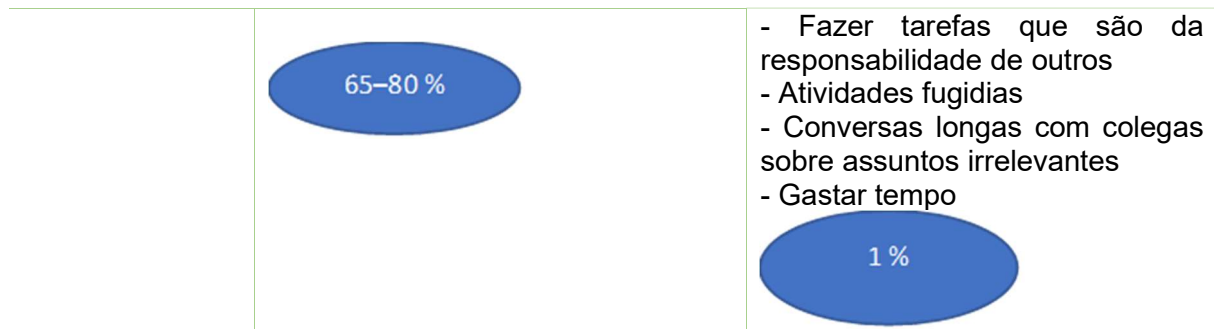
Dentro de cada uma das categorias, podem ser criados subgrupos adicionais (A1, A2, A3, -).

## A matriz de Eisenhower de urgência vs. Importância

Tarefas urgentes são aquelas que requerem atenção imediata. Muitas vezes as situações urgentes influenciam-nos de forma automática, e por isso respondemos imediatamente. As tarefas importantes são aquelas que ajudam a alcançar resultados que permitem atingir os objetivos pré-estabelecidos e para as quais devemos gastar mais tempo e energia.

Para o ajudar a compreender o método, sugerimos que anote todos os seus compromissos em quatro quadrados. No primeiro quadrado escreva as situações que são importantes e urgentes, no segundo quadrado escreva as que são importantes, mas não urgentes, no terceiro quadrado escreva as que são urgentes, mas não importantes, e no quarto quadrado escreva as que não são nem importantes nem urgentes.

	URGENTE	NÃO URGENTE
IMPORTANTE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolução de Crises</li> <li>- Problemas sem solução</li> <li>- Tarefas com prazos</li> <li>- Algumas reuniões</li> <li>- Preparação de aulas (também poderá constar noutra categoria)</li> </ul> <p>20–25 %</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preparação e planificação de aulas</li> <li>- Construir relações</li> <li>- Formação adicional</li> <li>- Autorreflexão do trabalho</li> <li>- Organizar as situações pelas quais sou responsável</li> </ul> <p>65–80 %</p>
NÃO IMPORTANTE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Algumas reuniões</li> <li>- Telefonemas não agendados</li> <li>- Responder a emails</li> <li>- Escrever alguns relatórios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalho pontual, não relevante</li> <li>- Responder a emails não relevantes ou escrever emails irrelevantes para outros</li> </ul>



Quando começar a trabalhar, oriente o seu trabalho para fazer as situações importantes e urgentes imediatamente, não se esqueça de que é importante tratar dos assuntos relevantes, mas não urgentes, para tal reserve um horário na sua agenda e condescenda sobre as situações que registou no quarto quadrado.

### **Definir limites claros entre a vida profissional e pessoal**

Em cada vez mais profissões, os funcionários encontram-se sobrecarregados com bastante trabalho. Muitos professores também levam para casa trabalho que não se encontra relacionado com o ensino (preparação, testes de avaliação, etc.), e frequentemente são tarefas que vão para além do trabalho regular (revisão do jornal da escola, organização de um festival cultural, etc.). Acreditamos que, por vezes, seja difícil organizar as tarefas (apesar de termos estabelecido prioridades), de tal forma que o mesmo possa ser feito dentro do horário de trabalho. No entanto, se estiver ciente de que só quer sacrificar uma noite por semana, em vez de quatro, será mais fácil dizer "não" a tarefas adicionais, e poderá gastar menos tempo em tarefas que não são importantes. O conselho é o de que registe na sua lista de prioridades quantas horas extras por semana está disposto a trabalhar, e tente concluir as suas tarefas e compromissos no tempo definido para o trabalho. Para ser mais eficiente, aconselhamos que se concentre numa tarefa de cada vez e desligue todos os dispositivos que o distraiam.

*Poderá encontrar as referências relativas a todos os módulos reunidas no final do manual do Programa de Indução de Professores.*



## 5.5 QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DE STRESS

Na tabela abaixo encontram-se alguns sintomas e comportamentos que podem estar associados ao stress. Para cada item, por favor escreva um número de 0 a 3, revelando a frequência de cada um dos itens nas duas últimas semanas.

Escala de avaliação:

0 = nunca

1 = algumas vezes

2 = frequentemente

3 = muito frequentemente

Tópico	Pontuação
Fadiga	
Batimento cardíaco	
Frequência cardíaca	
Aumento de transpiração	
Respiração acelerada	
Dor de pescoço e ombros	
Dor lombar	
Ranger de dentes ou contração da mandíbula	
Acne ou outro tipo de erupção cutânea	
Dores de cabeça	
Mãos e pés frios	
Aperto no peito	
Náusea	
Diarreia ou obstipação	
Problemas de estômago	
Roer as unhas	
Contrações ou tiques	
Dificuldade em engolir ou boca seca	
Constipação ou gripe	
Perda de energia	
Excesso de calor	
Sentir-se impotente ou desesperado	
Consumo excessivo de álcool	
Fumar excessivamente	
Gastar dinheiro excessivamente	
Consumo excessivo de medicação ou drogas	
Agitação	
Nervosismo, ansiedade ou preocupação excessiva	
Irritabilidade	
Pensamentos de preocupação	
Ineficácia	
Depressão	
Perda de desejo sexual	
Fúria	
Problemas de sono	
Esquecimento	
Pensamentos intrusivos ou preocupantes	
Sentir-se agitado	
Dificuldade de concentração	
Crises de choro	
Ausência frequente no trabalho	



## 5.6 FORMULÁRIO PARA MONITORIZAÇÃO DE STRESS ATRAVÉS DA ESCRITA DE UM DIÁRIO

O diário do stress ajuda-o a descobrir como experiencia o stress ao longo do dia e que circunstâncias o desencadeiam. Ao manter um registo de longo prazo do seu stress diário está a criar uma base para o desenvolvimento de um programa abrangente de gestão de stress que inclui uma variedade de táticas e estratégias. Mantenha o diário de stress consigo, em formato físico ou online e se preferir, use o formulário em baixo.

Comece por documentar o seu stress registando na tabela o tempo, o gatilho de stress, a importância relativa do fator de stress, a sua reação ao stress e a quantidade de stress que experienciou. Classifique a importância relativa ao fator e ao nível de stress usando um sistema de pontos de 0 a 10, onde 0 é completamente sem importância ou o nível mais baixo de stress e 10 é muito importante ou o nível mais alto de stress.

Para o apoiar na compreensão, fornece-se o seguinte exemplo:

Tempo	Fator de stress (importância do stressor)	Resposta ao stress (nível de stress)
7.45	Não consegui encontrar estacionamento (2)	Irritado, chateado (4), nervoso (5)
9.30	Atrasado para as aulas (1)	Receoso, inseguro (9), nervoso (5)
11.30	Apercebi-me que esqueci as folhas relativas à aula em casa (7)	Irritado, furioso (8)
16.00	Estou preocupado sobre ter que conversar com os pais de um aluno sobre um problema (9)	Receoso, inseguro (9)

Fonte: Elkin (2013)

### Modelo

Data:

Hora	Fator de Stress (importância do fator de stress)	A minha resposta ao stress (nível de stress)



## 5.7 FORMULÁRIO DIÁRIO DE GRATIDÃO

### MANHÃ

**Cinco situações pelas quais sinto gratidão:**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**O que poderá transformar o meu dia num ótimo dia?**

- 1.
- 2.
- 3.

**Afirmação**

**Os passos são bastante simples:**

- 1.
- 2.
- 3.

### NOITE

**Que situações ocorreram pelas quais sinto gratidão?**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**O que poderia ter feito melhor?**

- 1.
- 2.
- 3.

**Pensamento do dia:**

---

---

---

---

**Analisar os passos para o crescimento pessoal:**

---

---

---





## 5.8 AUTORREFLEXÃO SOBRE UMA SITUAÇÃO STRESSANTE

**O que me chateou ou irritou no trabalho?**

---

---

---

---

---

**Qual foi a minha reação à situação de stress? A minha reação foi correta ou incorreta?**

---

---

---

---

---

**Porque penso que a minha reação foi correta ou incorreta?**

---

---

---

---

---

**Como considero que a minha reação foi sentida pela outra pessoa?**

---

---

---

---

---



### 5.9 MODELO PARA A MATRIZ DE EISENHOWER

<b>NÃO URGENTE</b>		
<b>URGENTE</b>		
	<b>IMPORTANTE</b>	<b>NÃO IMPORTANTE</b>



# INOVA+



REPUBLIC OF SLOVENIA  
MINISTRY OF EDUCATION



Univerza v Ljubljani



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ  
UNIVERSITY of the PELOPONNESE



UNIVERSITAT DE VIC  
UNIVERSITAT CENTRAL  
DE CATALUNYA



UNIVERSITÀ  
**LUM** *Jean Monnet*

# LOOP

EMPOWERING TEACHERS PERSONAL, PROFESSIONAL AND SOCIAL  
CONTINUOUS DEVELOPMENT THROUGH INNOVATIVE PEER - INDUCTION PROGRAMMES