



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



# Programa de Indução de Professores

## Módulo 6: VIDA PESSOAL

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

### WP 2 – Projeto participativo de instrumentos políticos

© 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

6.	VIDA PESSOAL .....	5
6.1	METODOLOGIA DO MÓDULO .....	8
6.2	QUESTIONÁRIO DE BEM-ESTAR.....	11
6.3	GUIÃO DE REFLEXÃO.....	13
6.4	SESSÕES DE MENTORIA SOBRE EQUILÍBRIO ENTRE TRABALHO E VIDA PESSOAL.....	14
6.5	SUGESTÕES PRÁTICAS PARA MELHORAR O EQUILÍBRIO ENTRE TRABALHO E VIDA PESSOAL.....	19



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

## 6. Vida pessoal

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

Este módulo pretende analisar a importância do equilíbrio entre vida profissional e pessoal e fornecer ao mentorando ferramentas para refletir sobre esta questão, desde o início da sua carreira. Este módulo permite uma reflexão sobre o impacto prejudicial que uma vida profissional não equilibrada pode ter sobre o trabalho e sobre a vida familiar do professor (stress, problemas físicos, problemas de relacionamento, práticas antiéticas, distúrbios familiares, desempenho pouco satisfatório). Por fim, o módulo apoia os mentorandos e os seus mentores na priorização de tarefas e na definição de metas relevantes e alcançáveis, ajudando-os a gerir melhor o tempo e a ser mais eficientes no trabalho.

### B. Resultados de Aprendizagem Esperados:

- Compreender os benefícios do equilíbrio entre trabalho e vida pessoal
- Reconhecer os sinais de uma vida desequilibrada e ativar os mecanismos necessários para reverter a situação
- Utilizar recursos para adotar um estilo de vida equilibrado
- Entender que tem que separar os contextos trabalho e casa (deixar o stress no trabalho e o stress em casa)
- Definir uma fronteira entre trabalho e vida pessoal
- Aprender a gerir o tempo de forma eficiente
- Encontrar métodos de trabalho mais eficazes

### C. Atividades, apresentações e outros materiais incluídos no módulo:

ATIVIDADE	Público-alvo	Tipo de recurso	Tempo para o recurso	Dimensão
6.1 Metodologia do módulo	Mentor e/ou mentorando	Apresentação	1 hora	Emocional
6.2 Questionário de bem-estar do professor	Mentorando e mentor	Questionário / ferramenta de autorreflexão	1 hora	Emocional
6.3 Guião de Reflexão (para o mentor)	Mentor	Guião	2 horas	Emocional
6.4 Sessões de orientação sobre equilíbrio vida pessoal-profissional	Mentorando	Estudo de caso	2 horas	Emocional
6.5 Sugestões práticas	Mentorando	Ferramenta de autorreflexão/lista	1 hora	Emocional

**6.1 A metodologia do módulo** - contém uma breve descrição relacionada com a Metodologia ADKAR, que se baseia em 5 objetivos sequenciais.

**6.2 O questionário sobre o bem-estar do professor** - é um formulário que orienta o professor em início de atividade profissional na reflexão sobre o equilíbrio entre a sua vida pessoal e

profissional, com a intenção de o ajudar a definir estratégias que aumentem a sua produtividade e satisfação em ambas as esferas. Trata-se de uma ferramenta de autorreflexão que deve ser explorada pelo mentorando e que, de acordo com o resultado, poderá indicar que deve recorrer ao apoio de profissionais para gerir melhor a sua vida profissional e familiar. Os resultados do questionário podem ser um ponto de partida para passar para a próxima atividade - reflexão com o mentor - usando o guião de reflexão e definindo o seu ESTADO de MUDANÇA.

**6.3 O guião de reflexão (para o mentor)** - permite uma abordagem holística do tema “equilíbrio entre vida profissional e familiar”. Deste modo, o mentor e o mentorando refletem sobre os limites emocionais que devem ser estabelecidos entre as duas dimensões para as quais é necessário equilíbrio, orientados por um conjunto de perguntas, que abordam os seguintes tópicos:

- Benefícios de um equilíbrio saudável
- Definição de objetivos
- Gestão do tempo
- Como estou no trabalho
- Como estou em casa
- Gestão do stress

Este documento, baseado na reflexão, visa ajudar os professores em início de atividade profissional a tomar consciência sobre os seus objetivos e facilitará a definição de prioridades, mas, acima de tudo, permite redefinir a agenda de trabalho, onde se incluem novas formas de comunicar com colegas e familiares.

**6.4 As sessões de orientação sobre o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal** - são uma compilação de estudos de caso com potenciais cenários para o mentor desenvolver durante as sessões de trabalho. Estes podem ser utilizados em diferentes fases e podem servir de base para uma conversa com uma equipa de apoio durante um workshop (colegas, diretor da escola...).

**6.5 As sugestões práticas** - são exemplos concretos, uma lista de conselhos que o mentor considera úteis, fornecida ao professor em início de atividade profissional, quando começa a trabalhar. Estes exemplos também podem ser utilizados pelo mentor para apoiar o professor em início de atividade profissional a encontrar o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal

**6.4 As sessões de orientação sobre o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal** - são uma compilação de estudos de caso com potenciais cenários para o mentor desenvolver durante as sessões de trabalho. Estas podem ser utilizadas em diferentes fases e podem servir de base para uma conversa com uma equipa de apoio durante um workshop (colegas, diretor da escola...).

**6.5 As sugestões práticas** - podem ser exemplos concretos, uma lista de conselhos que o mentor considera útil implementar, fornecida ao professor em início de atividade profissional quando começa a trabalhar. Estes exemplos também podem ser utilizados pelo mentor para apoiar o professor em início de atividade profissional no equilíbrio entre a vida profissional e pessoal.

#### D. *Sugestão para a implementação do módulo*

Em termos práticos, é necessário conceber recomendações de conciliação entre trabalho e vida pessoal para que a comunidade docente possa equilibrar as suas necessidades. Ao identificar diferentes motivos pessoais para ter uma vida pessoal e profissional (des)equilibrada, este módulo apresenta várias ferramentas que permitem que o professor em início de atividade profissional tenha momentos de autorreflexão. Simultaneamente, disponibiliza outras ferramentas e estratégias que permitem à equipa de apoio (mentor, grupo de colegas, direção escolar...) aprender a fazer uma melhor gestão da vida profissional e familiar.

Caso o mentorando queira explorar este módulo durante o seu período de indução, o mentor deve apresentá-lo introduzindo a metodologia ADKAR.

Usando a metodologia ADKAR, o professor em início de atividade profissional desenvolve a (**A**wareness) consciência necessária para (**D**esire) desejar sair do estado atual, de uma vida profissional desequilibrada, onde a mudança é necessária, mas para a qual ainda não encetou qualquer ação. (**K**nowledge) O conhecimento e a (**A**bility) competência são necessários para o fazer e são adquiridos durante a fase de transição, de mudança. O (**R**einforcement) reforço dos novos hábitos deve ser acautelado no futuro, para que estes se consolidem e o equilíbrio seja mantido.

A Metodologia ADKAR aqui sugerida é orientada para a obtenção de resultados. Destina-se a ser utilizada como facilitadora da mudança desejada (transição), estabelecendo metas claras a alcançar ao longo do processo, permitindo uma transição planeada, para aperfeiçoar o equilíbrio desejado (o futuro).



Figura 5: METODOLOGIA ADKAR

## 6.1 METODOLOGIA DO MÓDULO

Este módulo permite a identificação de áreas de resistência para realizar uma efetiva mudança. Encontra-se implícito que não é possível alguém mudar se não entender a razão pela qual é necessário fazê-lo (Consciência), ou se não entender como pode fazer a mudança (Conhecimento), que só será passível de ser alcançada se procurar o ESTADO de MUDANÇA.

Esta metodologia deve ser aplicada passo a passo (ver abaixo) e utilizando os materiais desenvolvidos para este módulo, descritos aqui. Este documento serve como um plano completo de implementação de todo o processo.

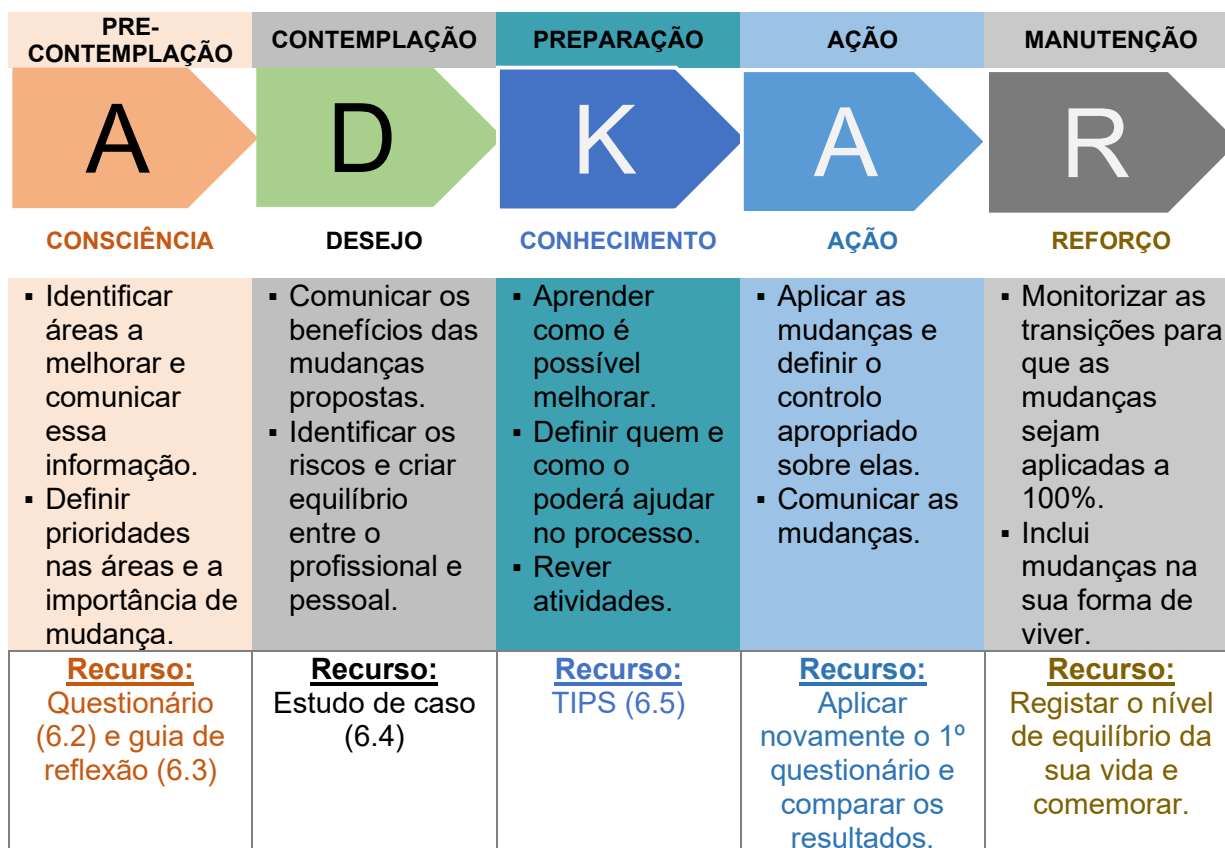


Figura 6: Processo de implementação

### 1. Criar consciência para a necessidade de mudança.

É fundamental criar consciência para a necessidade de mudança, que vai além do simples ato de anunciá-la. Para que o professor em início de atividade profissional esteja verdadeiramente ciente da mudança, deverá sentir a necessidade e concordar em fazê-la. Assim, espera-se que, após o questionário e o debate com o mentor sobre a gestão do equilíbrio entre vida pessoal e profissional, o mentorando tome consciência da necessidade de mudança.

Assim, os professores em início de atividade profissional identificam as áreas de melhoria, comunicam-nas e, a seguir, priorizam-nas e consensualizam mudança sua concretização. Nesta fase em particular poderá utilizar o questionário.



### **Como fazê-lo:**

**Questionário de bem-estar do professor (6.2):** os resultados do questionário podem ser um ponto de partida para a próxima atividade de reflexão com o mentor, utilizando o guião de reflexão e definindo o seu ESTADO de MUDANÇA.

**Guião de Reflexão (6.3):** este documento, que promove a reflexão, visa ajudar os professores em início de atividade profissional a tomar consciência sobre os seus objetivos, permitindo a determinação de prioridades, permitindo ainda redefinir a agenda de trabalho, onde se incluem novas formas de comunicar com colegas e familiares.

## ***2. Fomentar o desejo de mudança.***

Para que um professor em início de atividade profissional adote a mudança, é necessário querer fazê-la. Portanto, para fomentar esta vontade, os professores em início de atividade profissional precisam ser específicos sobre os benefícios da mudança. É importante apresentar aos mentorandos esta mudança como algo que trará benefícios para a sua vida. Nesta fase, deverão ser utilizados os estudos de caso sobre o equilíbrio entre vida profissional e pessoal. Esteja ciente de que, ao promover a vontade de mudar, a resistência à mudança poderá ser um grande obstáculo. Portanto, espere alguma resistência e tente entender as razões.

### **Como fazê-lo:**

**Guião de Reflexão (6.3):** depois de adquirir a consciência, o objetivo da sessão de reflexão do mentor e do mentorando é fazer a transição para promover a vontade de mudança.

**Sessões de mentoria sobre equilíbrio entre trabalho e vida pessoal (6.4):** os estudos de caso permitirão identificar o que o mentorando quer mudar, ver os benefícios dessa mudança e comunicá-los, partilhando-os, depois, com o mentor e com os seus familiares.

## ***3. Fornecer conhecimento sobre como mudar***

Na Metodologia ADKAR, o conhecimento baseia-se principalmente na formação e na educação. Para iniciar a transição, o mentorando precisará de entender o impacto que terá na sua vida. Portanto, é necessário fornecer conhecimento e partilhar sugestões práticas para melhorar o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal. É importante dedicar tempo para avaliar competências, ferramentas e deveres adicionais que a mudança exigirá.

### **Como fazê-lo:**

**Sugestões práticas para melhorar o equilíbrio trabalho-vida pessoal:** exemplos concretos/lista de conselhos a que o professor em início de atividade profissional tem acesso aquando do início do seu trabalho, e que o mentor acha útil implementar.

## ***4. Certifique-se de que o professor em início de atividade profissional consegue fazer a mudança***

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.



Independentemente de quão bem os professores em início de atividade profissional sabem como fazer algo, ter confiança nas suas competências determina se estes conseguem ou não fazer a mudança. Dar aos mentorandos uma oportunidade de testar a mudança antes de a implementar completamente, permite que ganhem confiança. Além disso, poderá monitorizar a mudança e fornecer feedback detalhado, aplicando novamente o questionário e comparando os resultados.

### **5. Reforçar a mudança**

Quando os novos hábitos se encontrarem instalados, reforce a mudança e comemore o sucesso, durante e após a transformação, para promover e manter o entusiasmo. Por último, inclua tempo para o reforço no plano de gestão de mudanças.

Esta metodologia baseia-se numa estratégia que envolve o uso de 5 atividades, que estão identificadas cronologicamente abaixo e que se destinam a apoiar o professor na criação do seu plano de mudança. No final, o professor deve publicar o seu plano de mudança, utilizando a metodologia descrita acima.

Uma vez que este módulo é transversal a todo o programa de indução, seria importante haver reuniões de verificação mensais entre o mentor e o mentorando, para resolver alguns constrangimentos ou desafios que o mentorando possa estar a enfrentar. Por exemplo, problemas de gestão de tempo, falta de limites emocionais, stress, desempenho pouco satisfatório, prática antiética, etc. Durante estas reuniões conjuntas, o mentor poderá rever as ferramentas e trabalhar com o mentorando nos estudos de caso, no questionário de bem-estar, ou até mesmo reexaminar as sugestões de boas práticas para o ajudar a superar os problemas, e não se deverá esquecer de celebrar o sucesso e as novas conquistas.

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



## 6.2 QUESTIONÁRIO DE BEM-ESTAR

Tempo estimado: 1 hora

Sugere-se que este documento seja utilizado durante a fase de tomada de CONSCIÊNCIA, da metodologia ADKAR. Reserve um tempo para responder às perguntas e para partilhar os resultados com o mentor. Repita o questionário na fase de AÇÃO e compare os resultados.

### Identificação

Idade	
Género	
Anos de experiência	
Área/departamento	

### Equilibrar o seu trabalho e vida pessoal

	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre
Normalmente trabalha mais de 5 dias por semana?					
Normalmente trabalha mais de 8 horas por dia?					
Com que frequência pensa ou se preocupa com o trabalho? (quando não está a trabalhar)					
Sente que consegue equilibrar a sua vida pessoal e profissional?					
Considera que não passa tempo suficiente com a sua família?					
Sente que perde tempo de qualidade com a sua família ou amigos devido à pressão do trabalho?					
Alguma vez se sentiu cansado ou deprimido por causa do trabalho?					
Consegue ter tempo para fazer exercício?					
Consegue ter tempo, durante o dia de trabalho, para se preparar para as aulas?					
A sua escola toma alguma iniciativa para gerir a relação vida profissional-pessoal dos seus professores?					
Trabalha longos períodos de tempo, ou horas extras, ou até mesmo em feriados?					
Consegue gerir bem o seu tempo?					
É produtivo no trabalho?					



**Classifique os itens seguintes, de acordo com a importância que têm para si, para alcançar o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional**

Fatores	Classificação
Flexibilidade de horário	
Trabalhar em casa quando não tiver aulas	
Tempo livre nas férias escolares	
Tempo livre durante emergências e eventos	
Apoio dos membros da família	
Apoio dos colegas/diretor da escola	
Menos carga horária na escola	
Estabilidade no emprego	
Plano de trabalho previsível	

**Assinale o fator que o motiva para trabalhar**

Fatores
Satisfação Pessoal
Área profissional
Independência financeira
Remuneração
Apoio da minha família
Trabalhar com os jovens
Aprendizagem em pares (partilha de instrumentos, atividades, metodologias...)
Ultrapassar barreiras
Melhorar as minhas competências pessoais (pensamento crítico, adaptabilidade, autoconsciência, criatividade, comunicação, trabalho em equipa...)
Benefícios de licença/folga
Benefícios médicos
Horas de trabalho
Cultura organizacional
Estabilidade no emprego

### 6.3 GUIÃO DE REFLEXÃO

#### Tempo estimado: 2 horas.

Sugere-se que este documento seja utilizado durante a fase de tomada de CONSCIÊNCIA da metodologia ADKAR. Reserve tempo para explorar os tópicos relacionados com: benefícios de um equilíbrio saudável; definição de metas; gestão do tempo; como estou no trabalho e em casa; gestão de stress, apoiando os MENTORANDOS a ter consciência das suas metas, e a desenvolver a capacidade de definir as suas prioridades. Não se esqueça de registar algumas das reflexões.

CONTEÚDO / TÓPICOS	QUESTÕES	REFLEXÕES, PONTOS PRINCIPAIS
Benefícios de um equilíbrio saudável <ul style="list-style-type: none"> <li>• O que é, e por que é importante</li> <li>• Aumento de produtividade</li> <li>• Melhoria da saúde mental e física</li> <li>• Melhoria do estado de espírito</li> </ul>	<p>O que significa para si o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal?</p> <p>Considera que a relação entre a sua vida profissional e pessoal está em equilíbrio?</p> <p>Que sinais tem de que se encontra em equilíbrio ou em desequilíbrio?</p> <p>(Considere a possibilidade de poder estar com a sua família e ter tempo para relaxar e beber café durante a manhã, por exemplo...).</p> <p>No final do dia e após refletir sobre o que conseguiu ou não conseguiu concluir, que tipo de tarefas costuma adiar?</p> <p>Quais são as atividades do seu quotidiano que lhe dão maior ou menor satisfação?</p> <p>Acha o seu trabalho gratificante e significativo?</p>	
Definição de metas e agenda <ul style="list-style-type: none"> <li>• Os três P's:</li> </ul> <p>Planeamento, fixação de prioridades e performance (desempenho) contra paixão, paciência e perseverança</p>	<p>Sente paixão pelo seu trabalho?</p> <p>O que o estimula a ir mais longe?</p> <p>Quais são os seus objetivos pessoais e profissionais?</p> <p>Consegue estabelecer prioridades?</p> <p>O que é capaz de fazer para realizá-los?</p>	
Gestão do tempo <ul style="list-style-type: none"> <li>• Matriz urgente vs. importante</li> <li>• APRENDA A DIZER NÃO</li> <li>• Mantenha-se flexível</li> </ul>	<p>Quantas horas trabalha por semana?</p> <p>Quantas horas por semana passa no trabalho?</p> <p>Quanto tempo gasta nas redes sociais?</p> <p>Precisa de verificar o seu telefone e correio eletrónico quando sai do trabalho?</p> <p>Qual é a maior distração no seu local de trabalho?</p> <p>Quanto tempo tem para hobbies?</p> <p>O que faz para relaxar depois de um longo dia de trabalho?</p> <p>Quanto tempo passa com a sua família e amigos por semana? A fazer o quê?</p>	
Como estou no trabalho <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deixe o stress doméstico em casa</li> <li>• Separe tarefas grandes</li> <li>• Delege</li> <li>• Defina metas precisas</li> </ul>	<p>Costuma aguardar com expectativa pelo dia seguinte ou sente-se stressado ao pensar nisso?</p> <p>Delega as suas tarefas nos seus colegas ou pede a colaboração deles?</p>	
Como estou em casa <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deixe o stress no trabalho</li> <li>• Desligue o telemóvel</li> <li>• Reserve algum tempo para si</li> <li>• Defina os seus limites</li> </ul>	<p>Há quanto tempo não está com amigos sem se preocupar com o tempo?</p> <p>Geralmente tem energia para fazer algo divertido antes/depois do trabalho?</p> <p>Trabalha em casa nos seus dias de folga?</p>	
Gestão de stress <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercício</li> <li>• Coma bem.</li> <li>• Durma tempo suficiente</li> <li>• Autoavalia-se</li> </ul>	<p>Com que frequência faz exercício?</p> <p>Faz uma pausa para o almoço?</p> <p>Utiliza todos os seus dias de férias do ano?</p> <p>A sua prioridade é o trabalho ou a sua vida pessoal?</p> <p>O que pensa sobre trabalhar horas extra?</p> <p>O seu percurso casa-escola é longo?</p> <p>Quantas horas dormiu na semana passada?</p>	
<p>Algumas escolas oferecem apoio personalizado para ajudar os seus membros a entender e a tomar consciência dos seus pontos fortes, e capacitá-los para atingirem todo o seu potencial. Esta escola oferece-lhe um programa de indução para o apoiar.</p>		

## 6.4 SESSÕES DE MENTORIA SOBRE EQUILÍBRIO ENTRE TRABALHO E VIDA PESSOAL

Tempo estimado: 1 hora.

Esta compilação de estudos de caso (6 no total), que inclui potenciais cenários, é indicada para o mentor abordar na fase “Desejo”, da metodologia ADKAR. O mentor pode escolher um ou mais casos como base para uma conversa com a equipa de apoio, durante um workshop (colegas, diretor da escola...). Os casos podem ser adaptados, ou podem ser usados exemplos concretos provenientes do contexto. O objetivo final é que o mentorando perceba que a mudança é necessária, desejando fazê-la.

Lista de estudos de caso:

- 1º caso: Esse complicado equilíbrio entre a vida profissional e a vida pessoal: Como um professor encontrou a solução
- 2º caso: Tentar fazer tudo
- 3º caso: Uma nova abordagem
- 4º caso: "Máquinas bem lubrificadas não rangem." - Phonte.
- 5º caso: A minha experiência sobre equilíbrio entre trabalho e vida pessoal
- 6º caso: Eu tentei. Oh, como eu tentei!

Os casos:

**1º caso: Esse complicado equilíbrio entre a vida profissional e a vida pessoal: Como um professor encontrou uma solução**

Quan Neloms é conselheiro e professor de estudos sociais no Distrito Comunitário das Escolas Públicas de Detroit. Foi um dos primeiros vencedores da bolsa de estudos Teach 313 de Detroit. Neloms fundou a Lyricist Society, um programa pós-escolar que combina a alfabetização e as artes. Os alunos que frequentam o programa ganharam um Grammy graças a um vídeo de rap que criaram com um iPhone. Neloms também gere a In Demand, uma iniciativa para recrutar educadores negros do sexo masculino.

Durante anos, trabalhei longas horas na escola e passei pouco tempo com a minha família. Um dia, às 4:30 da manhã, o meu filho deixou dolorosamente claro que havia um desequilíbrio na minha vida.

Eu tinha-me levantado antes do amanhecer para fazer exercício, como faço na maioria dos dias. Nessa manhã, há alguns anos atrás, o meu filho mais velho, que tinha 8 anos, também acordou e conversámos, enquanto eu me preparava. Ao sair, o meu filho virou-se para voltar para a cama. Parou e disse-me: "Amo-te pai. Até amanhã."

Até amanhã? Pensei para comigo. Fiquei chocado. Eu sabia que o meu filho não estava a tentar ser desrespeitoso. Ele estava a falar sobre a sua experiência, e era verdade. Muitas vezes não chegava a casa antes dos meus filhos irem dormir, então não os via até o dia seguinte. Eu sabia que algo tinha de mudar.

Por Quan Neloms — 31 de dezembro de 2019

**2º caso: Tentar fazer tudo**

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.

Ironicamente, um poderoso conjunto de situações positivas que aconteceram na minha vida, enquanto criança, levou-me ao excesso de trabalho quando adulto. Ao crescer em Detroit, tive a sorte de ter o apoio de uma família carinhosa, o acompanhamento de educadores preocupados e comprometidos e uma comunidade empenhada. Isto garantiu que eu fosse exposto a experiências e a oportunidades de mudança de vida, e que a minha educação, dentro e fora da escola, fosse plena de orgulho cultural e de consciência.

Eu sabia o quão abençoado era. E quando me tornei professor, queria fazer tudo o que estivesse ao meu alcance para proporcionar aos meus alunos o mesmo tipo de experiências e apoio.

Assim sendo, empenhei-me no trabalho. Além de ensinar estudos sociais e, mais tarde, me tornar conselheiro escolar, criei a Lyricist Society, onde os alunos poderiam ter voz ativa através da criatividade. Fiquei emocionado ao ver meus alunos ganharem prémios e viajarem internacionalmente para partilhar o conteúdo criativo que produziam. Também trabalhei noutros projetos, como ajudar a projetar academias, dar aulas extracurriculares suplementares e planear acampamentos escolares.

Na minha mente, sabia que estava a entregar-me de forma desequilibrada. Mas continuei, porque me sentia pessoalmente responsável pelo sucesso da minha escola e dos alunos. Com esse sentimento de responsabilidade, misturado com o meu desejo de retribuir o que recebi quando jovem, o meu tempo e energia ficaram desequilibrados, totalmente entregues às iniciativas relacionadas com a escola.

Muitas vezes, fiquei no trabalho até à noite. Dei por mim a fazer mais pelos meus alunos do que pelos meus filhos. A minha intenção era boa, mas o meu altruísmo tornou-se um monstro que devorou todo o meu tempo.

### **3º caso: Uma nova abordagem**

Enquanto ponderava sobre como recuperar o equilíbrio saudável, pensei nas minhas experiências como jovem em Detroit. Como é que os adultos envolvidos na minha vida, no passado, foram capazes de criar filhos, ter tempo para a família e, aparentemente, reservar espaço para viver a vida? E porque é que eu não tive capacidade de o fazer?

Percebi que estava a fazer um trabalho importante, sozinho. Não procurei ou não queria ajuda, daí que o meu trabalho devorasse completamente o meu tempo. Percebi que, ao tentar reproduzir as minhas experiências da juventude, não consegui replicar o trio de apoio - famílias, educadores e comunidade - trabalhando em conjunto para ajudar. Em vez de trabalhar com a minha comunidade, trabalhei sozinho de forma egoísta e paternalista.

Sabia que tinha que continuar o trabalho que era tão importante para mim, mas também me comprometi a pedir ajuda.

Comecei por pedir ajuda no planeamento do ano letivo seguinte aos pais e professores que estavam tão preocupados quanto eu com o bem-estar da nossa escola. Dividimos as nossas grandes ideias em fases e tarefas que poderiam ser concluídas por voluntários. A seguir, o nosso plano foi aprovado pela administração da escola.



Por fim, conseguimos a adesão de outros pais. Um pequeno grupo de professores e eu passámos o verão a visitar as suas casas, atualizando-os sobre os planos inovadores para o ano seguinte. Pedimos o seu apoio como voluntários e o seu compromisso como pais.

Também desenvolvemos parte do apoio, e recebemos voluntários da comunidade através de publicações nas redes sociais e visitas a igrejas, e através das redes pessoais dos pais e educadores da nossa escola. A ideia era investir no recrutamento de uma frente ativa para produzir resultados durante o ano letivo.

E sabem que mais? Fiquei comovido com a onda de ajuda e apoio que recebemos.

Os nossos educadores, famílias e membros da comunidade entravam e saíam da escola diariamente para ajudar a fornecer aos alunos uma ampla gama de experiências e oportunidades. A aposta do apoio estava a dar frutos. Consegui passar mais tempo envolvido na educação dos meus próprios filhos e nas suas atividades extracurriculares, o que aliviou a minha mulher. E, como agora havia um ambiente mais familiar na escola, pude envolver a minha família no meu trabalho; tornou-se um empreendimento em que investimos juntos.

#### **4º caso: "Máquinas bem lubrificadas não rangem." - Phonte.**

Passar demasiadas horas na escola, sem tempo suficiente para nossos entes queridos ou para nós próprios leva à exaustão, o que significa que o sistema não está a resultar.

Apreendi que, ao pedir e aceitar ajuda, conseguia arranjar mais tempo para a minha vida fora da escola. Desde então, também adotei o trabalho de equipa com as minhas outras iniciativas para apoiar a juventude da minha cidade. Incito todos os educadores a verem as suas comunidades como mais-valias. Devemos contar com toda a comunidade para apoiar os alunos. A tarefa de inspirar e promover o sucesso dos alunos é um desafio demasiado grande para que os professores lidem com ele sozinhos.

#### **5º caso: A minha experiência - equilíbrio entre trabalho e vida pessoal como professor**

Comecei a ensinar logo após a faculdade, com apenas 22 anos. Refletir sobre a experiência de ser professora aos 22 anos retrai-me um pouco, mas essa versão de mim é onde esta a história começa.

Trabalhei um ou dois dias por semana numa loja durante os meus primeiros três anos de ensino, até que fiquei grávida do meu primeiro filho e decidi que um trabalho era suficientemente cansativo. Enquanto trabalhava na loja, passava quase todos os domingos a corrigir trabalhos e a planear aulas durante pelo menos 3-4 horas, e às vezes, o dia inteiro. Um dos meus maiores arrependimentos é a lembrança de alguém me oferecer bilhetes para os Bengals, para o meu marido e para mim, e ter que lhe dizer que não poderia ir porque tinha muitos trabalhos para corrigir.

Agora, como professora experiente de nove anos de carreira, sinto que consigo equilibrar melhor o meu trabalho e a vida pessoal, e nunca mais trabalho em tarefas escolares aos fins de semana. Embora haja muitas histórias de terror por aí sobre horas extras passadas na escola, e sobre as horas extras dos professores não serem remuneradas, posso honestamente dizer que não tem que ser assim. Através de vários métodos como o planeamento eficaz de



aulas e fixação rigorosa, de prioridades os professores podem maximizar o seu tempo durante o dia, o longo da semana de trabalho, para que os fins de semana possam ser passados (como deveriam ser) com amigos e familiares.

Allison Stacy

### **6º caso: Eu tentei. Oh, como eu tentei**

Parei de trazer papéis para casa e desisti de muito trabalho extra. Enquanto estava na escola, não falava do meu filho; estava lá para me concentrar nos meus alunos. Tive que lhes dar o meu número de telefone - está no meu contrato -, mas estabeleci horários específicos para que eles pudessem ligar, geralmente uma hora após o meu filho estar na cama. O trabalho ficava no trabalho e a casa ficava em casa...e eu quase perdi a cabeça.

Passei todo o meu tempo de trabalho a tentar freneticamente manter a cabeça acima da linha de água. Era como voltar a ser professora do primeiro ano, mas já era professora há seis anos.

Nunca houve um segundo durante o dia em que pudesse sentar-me e respirar fundo, e se eu tentasse, parecia que roubava aos meus alunos ou ao meu filho tempo e atenção que era deles por direito.

Essa ansiedade refletia-se no ambiente de casa. Não conseguia dormir - em parte porque tinha um filho pequeno e em parte porque sentia que me estava a afogar nas minúcias do trabalho. Senti que todos os momentos em casa teriam que ser passados a interpretar o papel de “boa mãe” – dando toda a atenção a uma criança que estaria perfeitamente satisfeita por se sentar durante trinta minutos e alimentar o cão com Cheerios.

Tinha que ser constantemente produtiva no trabalho e estar sempre presente em casa.

### **Assim sendo, tomei uma decisão de mudança de vida, desisti. Em vez de ser professora nove horas por dia e mãe o resto, tornei-me professora-mãe.**

Algumas noites por semana, passei a levar exercícios para casa para corrigir. Corrigia os trabalhos enquanto o meu filho pintava ou brincava. Agora corrijo-os enquanto ele faz os trabalhos de casa, e às vezes fazemos uma pausa nos seus trabalhos de aritmética e eu deixo-o escrever as notas nos trabalhos dos meus alunos. De vez em quando, pegamos nos trabalhos de casa, nos livros da escola, e em alguns livros ou materiais de arte, e passamos uma tarde no Waffle House a trabalhar em conjunto.

Volltei a fazer as atividades que me fazem amar o meu trabalho; orientar as crianças, planear as atividades extra-curriculares, ser uma assistente social para os meus alunos. Mas agora faço-o com um ajudante.

Por vezes, o meu filho passa as manhãs de sábado em jogos de futebol da escola. Esta é uma atividade de que ele gosta, mas, mesmo assim, reclama antes de ir. Ele já me acompanhou a visitas a habitações de alunos carenciados, e viu os irmãos e irmãs dos meus alunos a usar as suas roupas e brinquedos.

Ultimamente, a minha família tem ocupado algum do espaço da escola. Como estou quase a acabar as avaliações e as planificações, ocasionalmente reservo um tempo para ir ler ao jardim de infância do meu filho. No ano passado, levámos todos os alunos do sétimo ano para um acampamento de três dias, e como o meu marido estava fora da cidade em trabalho, o meu

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.

filho veio também. Aperfeiçoou a técnica de fazer sons com o braço, provou manga com pimenta em pó (não foi um sucesso), e foi usado como espião num jogo épico chamado Capture the Flag. Os meus alunos conhecem-no e adoram-no, e entendem quando tenho que faltar ao trabalho para o acompanhar a uma cirurgia para retirar uma pequena peça de Lego do seu canal auditivo. (A propósito, a cirurgia correu bem.)

### **Alguns limites são sagrados, é claro.**

Os meus alunos ligam-me a pedir ajuda com os trabalhos de casa depois da escola, mas se ligarem enquanto estou a ler uma história ao meu filho, deixam uma mensagem de voz. Os meus alunos adoram ouvir histórias sobre o meu filho, mas à medida que ele cresce tenho que estar um pouco mais atenta à sua privacidade...afinal, ele poderá frequentar a minha escola daqui a alguns anos.

E o meu modo de trabalho não funciona para todos. Por enquanto, eu só tenho um filho...quando o segundo chegar daqui a cerca de um mês, esse desequilíbrio cuidadosamente criado pode tornar-se um inferno. A nossa casa, a minha escola, e a sua escola primária ficam a cinco minutos de distância. O meu filho é relativamente saudável e extrovertido. Nem todos temos essa vantagem, o que significa que a gestão familiar será diferente para todos.

Mas é precisamente disto que falo. Uma separação rigorosa entre trabalho e casa é muitas vezes apontada como a única maneira de manter a sanidade, de ser professor e um pai responsável..., mas não é. Como todos os outros, desempenho papéis muito diferentes: professora, educadora, esposa - até mesmo, às vezes, ser humano independente!

Quando parei de tentar desempenhar cada um desses papéis com um intervalo de tempo específico, tornou-se muito mais fácil ser um ser humano complexo, flexível e completo.

E isso acabou por ser exatamente o que os meus alunos e a minha família precisavam.

## 6.5 SUGESTÕES PRÁTICAS PARA MELHORAR O EQUILÍBRIO ENTRE TRABALHO E VIDA PESSOAL

Tempo estimado: 1 hora.

Esta compilação de sugestões (12 no total) deverá ser usada durante a fase de conhecimento da metodologia ADKAR. Escolha as sugestões que mais se adequam ao mentorando e discuta-as com ele.

Construa as suas a partir da sua própria experiência pessoal. Reveja as sugestões na fase de reforço, escolhendo as mesmas ou outras, diferentes, para reforçar novas competências.

### **Reserve um tempo para criar uma visão**

O equilíbrio entre trabalho e vida pessoal tem significados diferentes para pessoas diferentes. Para alguns professores pode significar a vontade de mergulhar no trabalho durante o ano letivo, mas desligar-se completamente durante as pausas letivas e o verão. Para outros, o objetivo pode ser conseguir mais tempo, durante o período escolar, para as responsabilidades familiares. "Como imagina que será feito o equilíbrio?" questionou Alstad-Davies. Uma forma de distinguir as duas dimensões, segundo a autora, é manter um diário sobre o que quer fazer na sua carreira e na sua vida pessoal.

### **Trabalhe de forma mais inteligente**

Identifique e elimine as tarefas não essenciais. Uma forma de o fazer é aplicar o princípio de Pareto, ou a regra 80/20, ao seu dia de trabalho. Vilfredo Pareto foi um economista que assumiu que temos 80% dos resultados de 20% do trabalho que fazemos. O educador Dave Stuart Jr. rompeu a regra 80/20 para professores: "80% dos resultados dos alunos decorrem de 20% do trabalho que fazemos com eles.". Este autor recomenda que se reduza as tarefas burocráticas.

### **Fazer amigos**

Estabelecer relações próximas no emprego aumentam a satisfação e o envolvimento no trabalho. Lembre-se que não é o único que se sente stressado. Conversar com colegas com quem pode desabafar, pedir ajuda ou partilhar uma gargalhada podem fazer maravilhas pelo seu bem-estar. Se não tem amigos no local de trabalho, ultrapasse a sua timidez, inicie uma conversa e descubra interesses em comum.

### **Faça pausas**

Sair da sala de aula durante o dia aumenta a sua produtividade. E não estamos a falar sobre comer na sua secretária entre aulas. O importante da "pausa para almoço" é a "pausa". Sair da sala de aula, mesmo se for por apenas alguns minutos, pode ajudar à sua criatividade. Há evidências de que dar um passeio pelo quarteirão aumenta a sua produtividade, e dar um passeio na natureza é ainda melhor. Estar na natureza é a maneira mais eficaz de relaxar o cérebro e refrescar os sentidos, então, se possível, vá para o parque mais próximo.

### **Invista no seu desenvolvimento**

Não economize no seu crescimento profissional porque receberá a compensação. Mantenha-se atualizado sobre as descobertas mais recentes em tecnologias educativas e de

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.

aprendizagem, reservando tempo para ler as suas publicações favoritas. Inscreva-se numa associação profissional e participe em reuniões locais, quando possível. Se é mais introvertido, considere voluntariar-se numa função que lhe atribua uma "tarefa", e que lhe dê uma razão para entrar em contacto com os outros. Participe em conferências do seu interesse para expandir os seus conhecimentos e crie uma rede com outros educadores.

### Comemore as conquistas

Reserve tempo para celebrar o sucesso.

Os professores que saltam de tarefa em tarefa sem reconhecer o valor das suas conquistas podem entrar em esgotamento e achar o seu trabalho pouco gratificante.

### Sair do trabalho no momento apropriado

Há sempre tanto que é preciso ser feito; mas, em algum momento, tem que desligar do trabalho e ir para casa. Quando sai da escola, tente deixar para trás o trabalho. No meu caso, dar uma volta antes de ir para casa, ajuda-me a deixar a "bagagem" do trabalho.

### Criar uma lista de prioridades em vez de uma lista de tarefas

No final do dia, desde que o mais importante esteja feito, liberto-me do trabalho com satisfação.

### Tire uma hora por semana para si

Não faço nada que tenha a ver com o trabalho e dedico tempo para relaxar e recuperar o foco para a semana seguinte.

### Adicione atividades — não subtraia

Parece contraproducente considerar que atividades deve adicionar à sua vida quando o objetivo é alcançar um maior equilíbrio. No entanto, reservar tempo para um hobby ou atividade pode ajudar a manter a energia e o entusiasmo.

### Levante a mão e peça ajuda

Só temos duas mãos e uma cabeça. Se uma tarefa requer algo mais do que isso ou está além do que podemos controlar, é hora de pedir ajuda. Talvez isto signifique falar com um professor mais experiente sobre o problema que está a enfrentar, sinalizar problemas, encontrar soluções tecnológicas para ser mais eficaz, ou entrar em contacto com a comunidade para obter apoio extra. Algumas situações estão fora do

## 5 Sugestões para equilibrar a vida profissional com a pessoal

### TRABALHE DE FORMA MAIS INTELIGENTE.

Identifique e elimine as tarefas supérfluas

### ESTABELEÇA UMA FRONTEIRA.

Estabeleça uma fronteira física e psicológica entre o trabalho e a sua vida pessoal.

### FAÇA AMIGOS.

Relações próximas no trabalho aumentam a satisfação profissional e o empenho

### CULTIVE UMA VIDA FORA DA ESCOLA

Os passatempos são uma forma divertida de descomprimir.

### DÊ UMA PAUSA A SI PRÓPRIO.

Afastar-se da sala de aula durante o dia aumenta a sua produtividade.

### AGENDE TEMPO PARA NÃO FAZER NADA.

Não fazer nada quando se tem que fazer ajuda na produtividade.

### INVISTA NO SEU DESENVOLVIMENTO.

Investir no seu desenvolvimento profissional aumenta a sua satisfação.

### OBTENHA OS SEUS ZZZZZS.

A falta de sono é prejudicial para a sua saúde, bem-estar e produtividade.

### CELEBRE O SUCESSO.

Tire tempo para comemorar os seus sucessos.

### PRATIQUE A ESCRITA REFLEXIVA.

É uma estratégia para definir prioridades, aliviar o stress e planear o futuro.

Figura 7: Sugestões para o equilíbrio trabalho- vida pessoal.



controlo, ou são demasiado difíceis para lidar sozinho.

Acima de tudo, não esqueça o que o motivou a querer ser professor: para ajudar os alunos a tornarem-se uma melhor versão de si mesmos. E, em última análise, a melhor forma de o fazer é ser a melhor versão de si mesmo também – mesmo que isso signifique passar um fim de semana a ver Netflix!

# INOVA+

 **Direção – Geral da  
Administração Escolar**

 REPUBLIC OF SLOVENIA  
MINISTRY OF EDUCATION

 **ΙΕΠ** ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΣΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
**ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ**

 **casadoprofessor**

 **INSTITUTO DE  
EDUCAÇÃO  
—  
ULISBOA**

 **Univerza v Ljubljani**

 **ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ**  
UNIVERSITY of the PELOPONNESE

 **idec**

 **UNIVERSITAT DE VIC  
UNIVERSITAT CENTRAL  
DE CATALUNYA**

 **Petit Philosophy**

 **UNIVERSITÀ  
LUM** *Jean Monnet*

# LOOP

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