

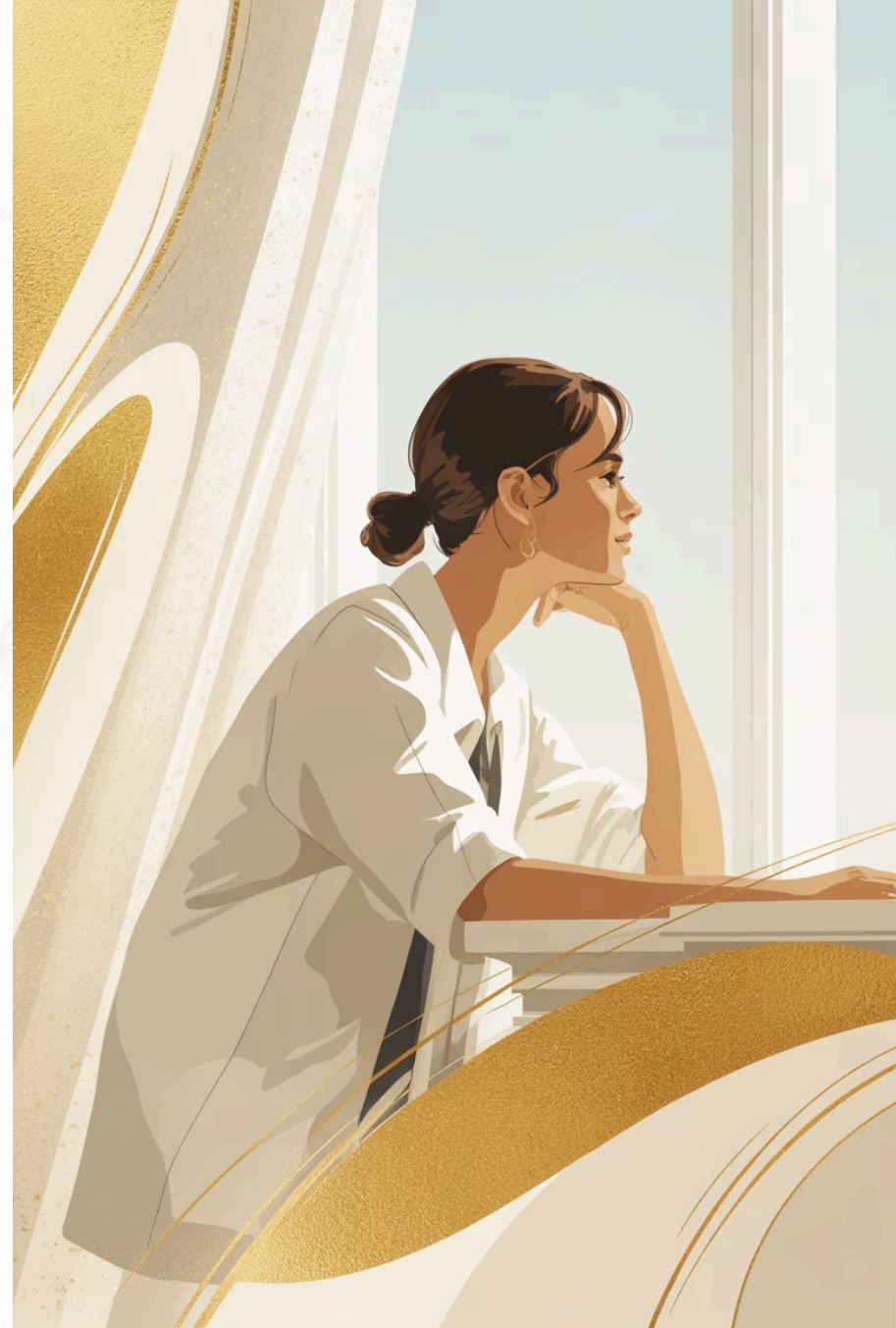
Cuidar de quem ensina: estratégias de bem-estar para educadores

Kaline Vilela



O Professor cuida, mas se descuida?

Quando foi a última vez que você cuidou de si enquanto educador?



O que traz bem-estar para você?

Momento de reflexão e compartilhamento através do Mentimeter



Cenário da Saúde Mental Docente



Exaustão Elevada

Professores estão entre as categorias com maior nível de exaustão emocional e sobrecarga cognitiva.



Pressões Múltiplas

No ensino superior: produtividade, publicações, ensino, pesquisa, extensão e atividades administrativas.

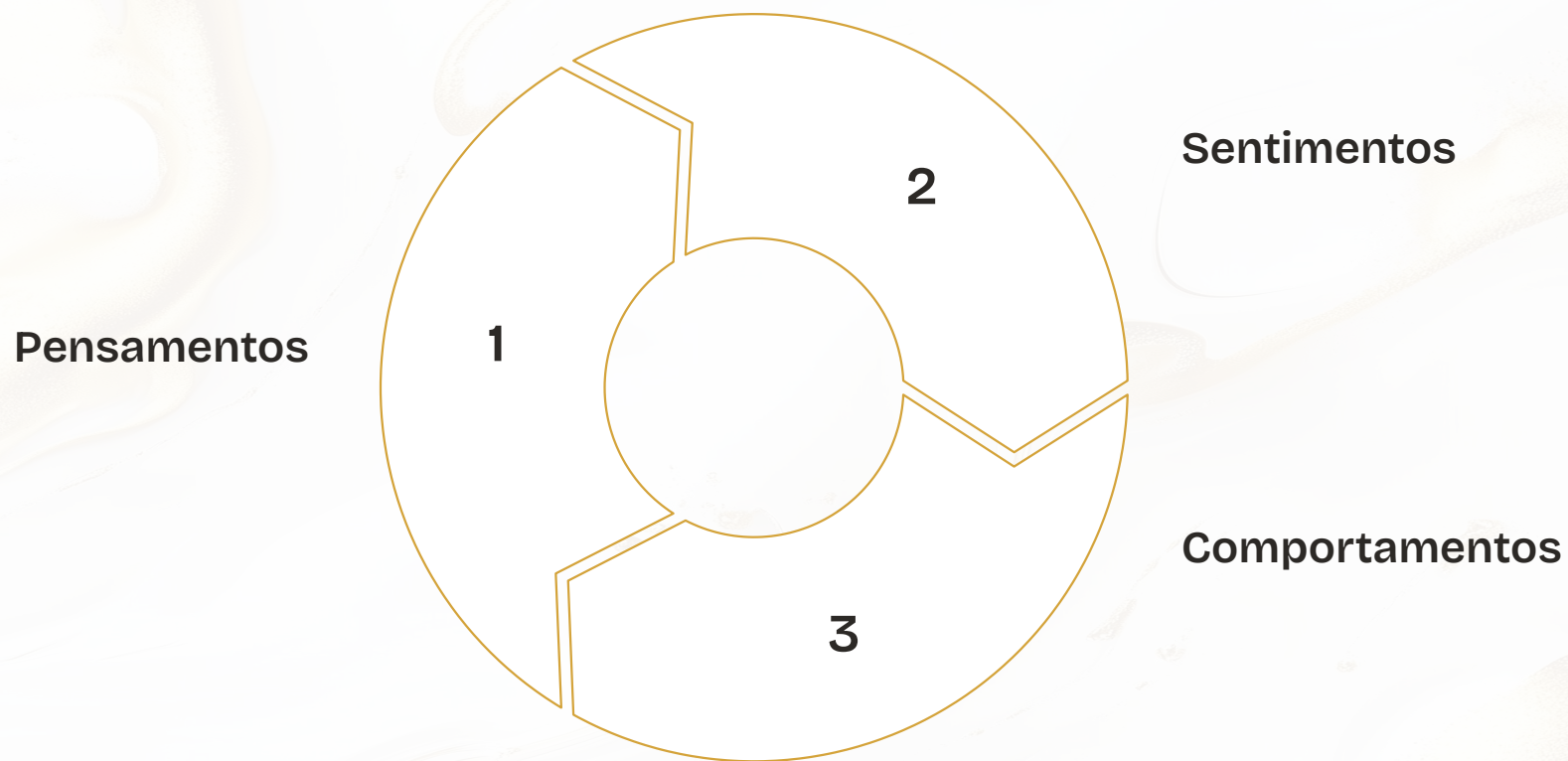


Demandas Emocionais

Demandas emocionais dos alunos aumentam significativamente a sobrecarga dos professores.



Relação cíclica



Lembre-se: o "Você Professor" não existe separado do "Você" em seus outros papéis.

Fatores Estressores

Sobrecarga

Excesso de trabalho, burocracia e pressão constante por resultados.

Ambiguidade de Papéis

Ser pesquisador, gestor, orientador e "cuidador" dos alunos simultaneamente.

Falta de Reconhecimento

Ausência de valorização profissional adequada.

Trabalho sem Fronteiras

Dificuldade de desconectar-se do trabalho acadêmico.

Perfeccionismo

Traços de autocrítica e senso de responsabilidade exacerbado.

Expectativas Elevadas

Grande idealismo em relação à profissão e dificuldade de colocar limites.

Sinais de Alerta



Exaustão Constante

Física e mental, sem recuperação adequada.



Alterações Emocionais

Irritabilidade, insônia, sensação de vazio ou falta de propósito.



Perda de Prazer

Desinteresse pelo ensino ou pesquisa.



Sentimento de Ineficácia

Percepção de incompetência profissional.



Redução da Empatia

Distanciamento emocional dos alunos.



Adoecimento Relacional

Isolamento, conflitos e queda da colaboração.



Importante: As respostas aos fatores estressores variam significativamente entre pessoas.

Riscos Potenciais

Ansiedade

Depressão

Estresse

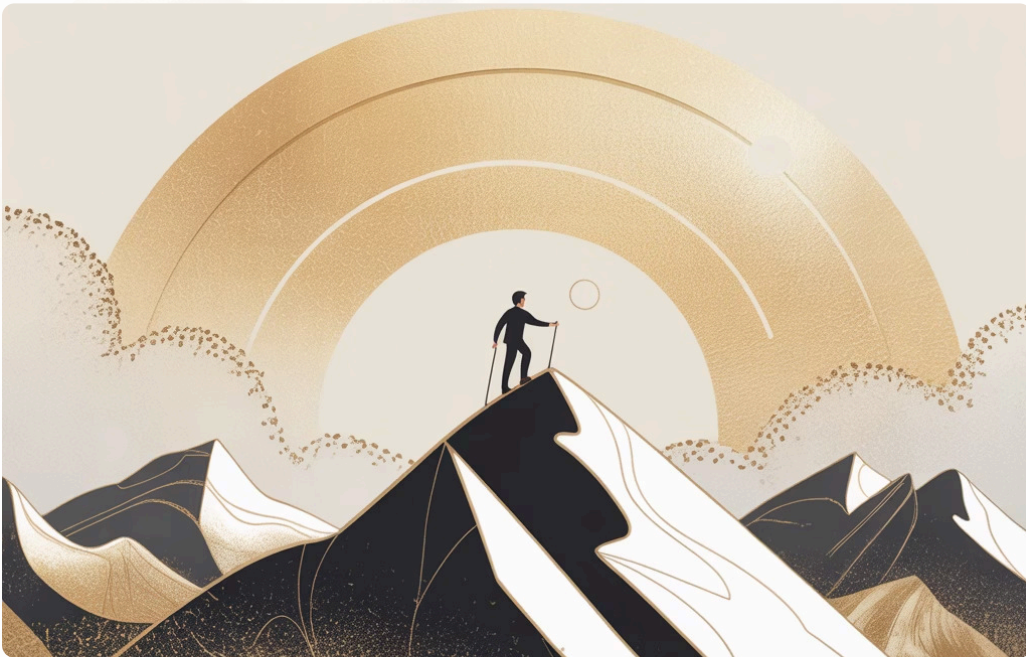
Burnout



Tipos de Estresse

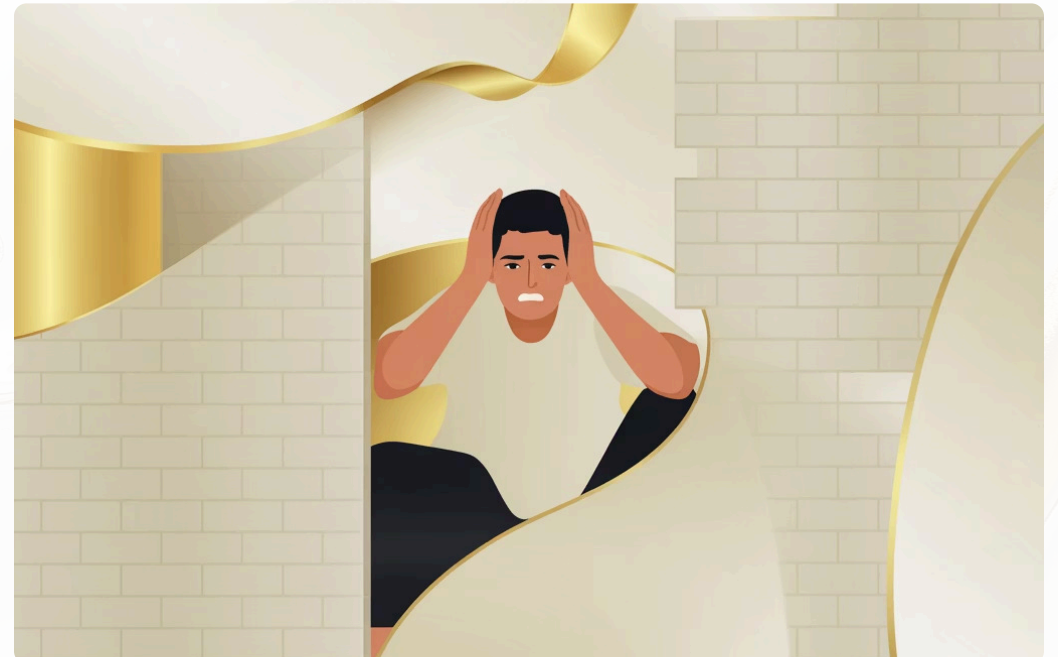
Estresse de Desafio

Emerge quando o indivíduo enfrenta situações desafiadoras percebidas como **superáveis** e potencialmente benéficas para ganhos futuros ou crescimento profissional. Pode aumentar a criatividade e a motivação.



Estresse de Obstáculo

Surge quando o indivíduo percebe **barreiras** que impedem seu progresso, interpretadas como ameaças ao desempenho, objetivos ou bem-estar. Acontece quando não há relação entre esforço despendido e ganhos obtidos.





Burnout

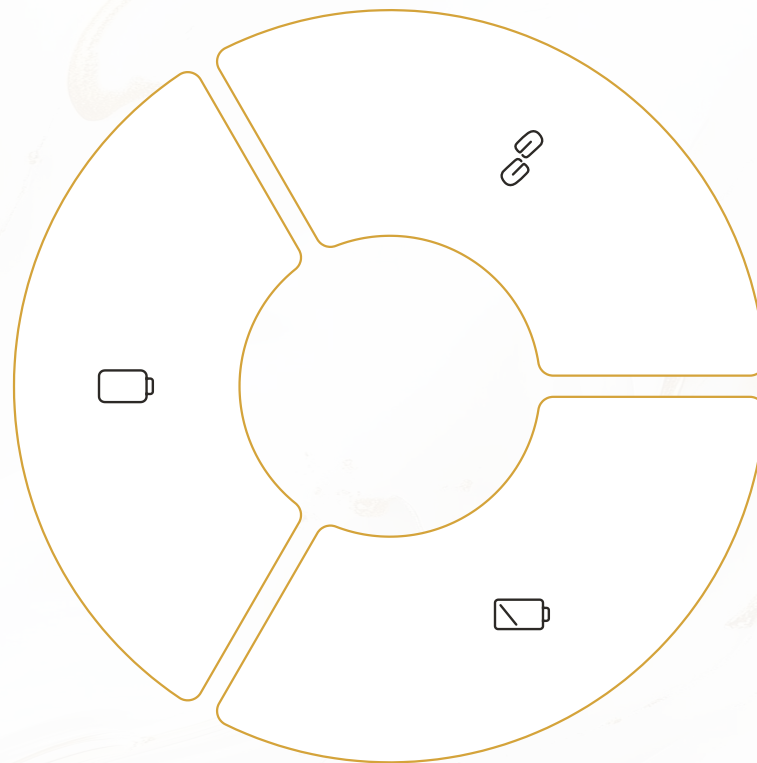
O termo "burnout" refere-se àquilo que "deixou de funcionar por falta de energia" ou um "incêndio interno" que esgota completamente os recursos físicos e psíquicos devido a expectativas irreais de realização.

- 📌 **CID-11 (QD 85):** Síndrome conceituada como resultante do estresse crônico (excessivo e prolongado) no local de trabalho, que não foi gerenciado com sucesso, afetando significativamente o rendimento e a relação do indivíduo com o trabalho.

Dimensões do Burnout

Exaustão

Esgotamento físico e mental caracterizado por baixa energia, impaciência, irritabilidade, tensão muscular, cefaleia e distúrbios do sono.



Despersonalização

Alterações no relacionamento profissional, levando a contato frio, distante e impessoal, com atitudes de alienação, ironia, cinismo e indiferença.

Reduzida Realização Profissional

Insatisfação com as atividades laborais, sentimentos de insuficiência e baixa autoestima relacionada ao desempenho profissional.

Estas três dimensões interagem de forma complexa, criando um padrão característico de deterioração da relação entre o indivíduo e seu trabalho, com consequências significativas tanto pessoais quanto organizacionais.



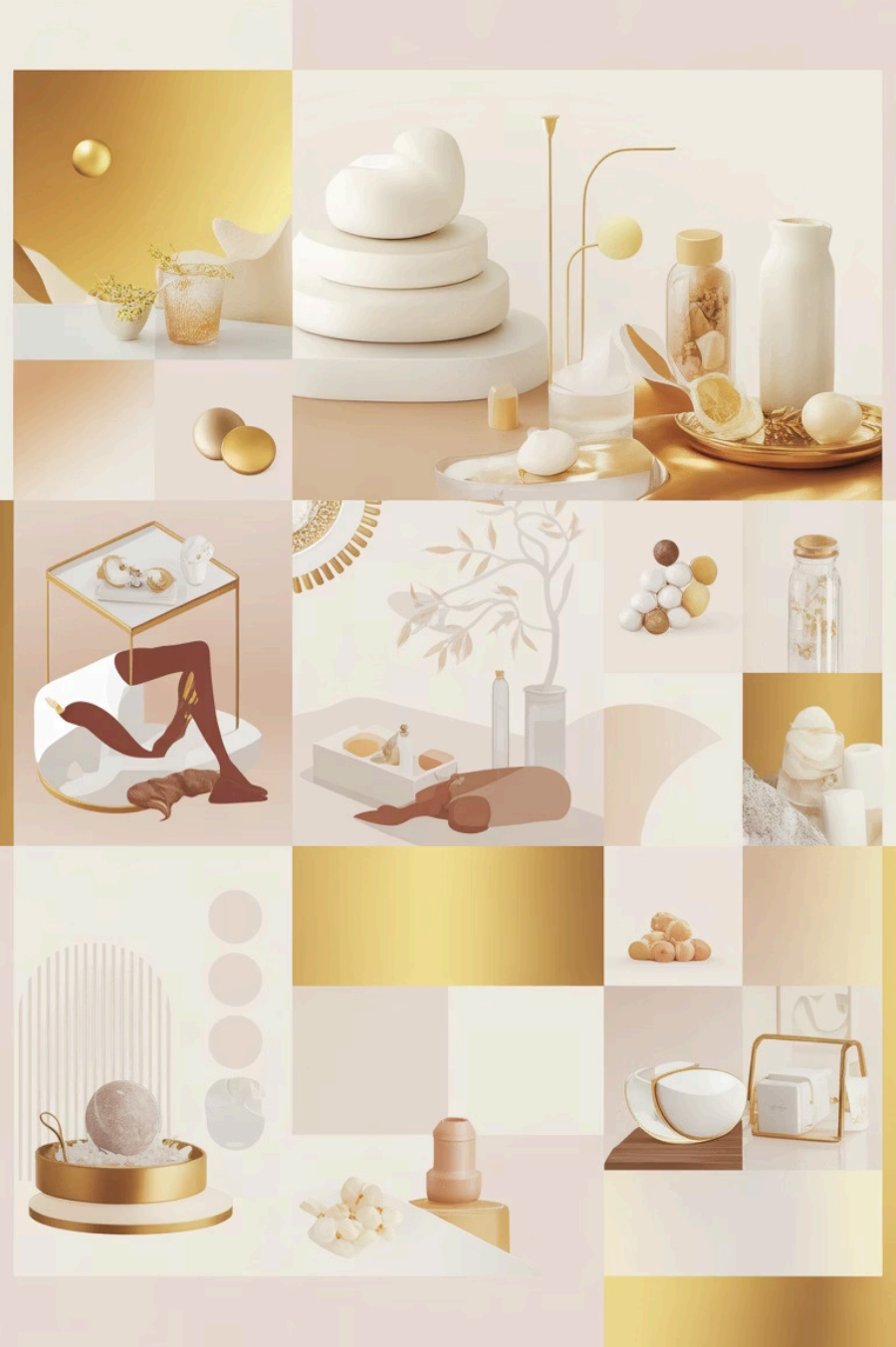
Consequências do Burnout

Saúde Física e Mental

- Maior risco de infecções
- Aumento do risco cardiovascular
- Abuso de álcool
- Depressão e ansiedade
- Perturbações gastrointestinais
- Diminuição da imunidade
- Afecções na pele
- Disfunções sexuais ou alterações menstruais
- Falta de concentração e memória
- Implicações socioeconômicas e relacionais

Organização e Trabalho

- Absenteísmo
- Rotatividade
- Aumento de gastos
- Queda na quantidade e qualidade do trabalho
- Queda no interesse por práticas inovadoras
- Mau atendimento ou má execução
- Negligência e imprudência
- Predisposição a acidentes
- Abandono psicológico e físico do trabalho



Estratégias Práticas de Autocuidado

Físicas

Mentais/Emocionais

Sociais

Organizacionais

Estratégias Físicas



Alimentação

Nutrição adequada e balanceada para manter energia e saúde.



Hidratação

Consumo regular de água ao longo do dia.



Exercício

Atividade física regular para corpo e mente.



Higiene do Sono

Rotinas saudáveis para descanso reparador.



Uso de Telas

Controle consciente do tempo em dispositivos eletrônicos.

Estratégias Mentais ou Emocionais



Autoconsciência Emocional

Reconhecer e nomear sentimentos com clareza.



Práticas Contemplativas

Pausas intencionais, meditação, mindfulness e técnicas de respiração.



Limites Saudáveis

Aprender a dizer "não" e negociar demandas de forma assertiva.



Autocompaixão

Tratar-se com gentileza diante de falhas e imperfeições.





Estratégias Sociais



Rede de Apoio

Fortalecimento das conexões com amigos, família e vizinhos.



Senso de Pertencimento

Cultivar vínculos significativos e comunidade.



Momentos de Lazer

Atividades prazerosas sem culpa!



Supervisão entre Pares

Práticas de apoio emocional entre colegas.

Estratégias Organizacionais



Pausas Conscientes

Três minutos de pausa consciente entre aulas ou reuniões.



Grupos de Apoio

Uma conversa verdadeira por semana com alguém de confiança.



Procrastinação Produtiva

Em alguns momentos, trocar demandas complexas por outras mais leves, que ainda geram valor.



Desconexão Digital

Desconectar o e-mail acadêmico no fim do dia.

Resiliência e Equilíbrio

O equilíbrio entre trabalho e vida pessoal depende de estabelecermos limites claros.

Resiliência não é "ser forte" ou negar o sofrimento, mas sim a capacidade de se recuperar das adversidades. É um recurso psicossocial a ser desenvolvido, e que envolve:



Autoestima e Autoeficácia

Confiança nas próprias forças.



Flexibilidade Emocional

Reconhecer, acolher e expressar sentimentos.



Foco em Soluções

Criar planos realistas com perseverança.



Aprendizado com Erros

Gentileza consigo mesmo e lições para o futuro.



Buscar Ajuda Não é Fraqueza

Desmistificação de Preconceitos

Fortalecer uma cultura de acolhimento mútuo entre colegas.

Apoio Psicológico Especializado

O suporte terapêutico é fundamental para o bem-estar.

Apoio Institucional

A equipe da Universidade Corporativa está disponível para eventuais dificuldades.



Cuidar de si não é egoísmo

É condição para continuar cuidando e ensinando.

O autocuidado não é opcional, secundário ou luxo reservado para quando "tivermos tempo". **É fundamento essencial** para a sustentabilidade da vida docente e para a qualidade do trabalho que realizamos com nossos alunos.

Quando estamos esgotados, adoecidos ou emocionalmente exauridos, nossa capacidade de ensinar, inspirar, acolher e fazer diferença na vida dos estudantes fica inevitavelmente comprometida. **Não podemos dar aquilo que não temos.** Não podemos cuidar de forma sustentável dos outros se não cuidarmos primeiro de nós mesmos.



Você importa — independentemente da sua produtividade

Seu valor como pessoa não está atrelado ao número de artigos publicados, aulas ministradas ou orientações concluídas. Você tem valor intrínseco, e merece cuidado pelo simples fato de existir.



Pequenas práticas consistentes transformam realidades

Não precisa ser perfeito ou implementar tudo de uma vez. Escolha uma ou duas estratégias que ressoem com você e comece hoje. O autocuidado sustentável constrói-se um pequeno passo de cada vez.



Você não está sozinho(a) nessa jornada

Muitos colegas educadores enfrentam desafios semelhantes. Busque e ofereça apoio mútuo. Juntos, podemos construir uma cultura educacional mais saudável, compassiva e sustentável.

Que cada um de nós possa honrar a própria humanidade, reconhecer os próprios limites, e cuidar de si com a mesma dedicação e compaixão que oferecemos aos nossos alunos. Porque cuidar de quem ensina é cuidar da educação como um todo.

The background of the slide is a vertical split. The left half features a marbled pattern in shades of cream, beige, and light brown. The right half is a solid light beige color with large, overlapping, semi-circular shapes in various shades of gold and brown, creating a modern, abstract design.

Obrigada!

kalinecvilela@gmail.com