

DICAS DE

Autocuidado

para profissionais da
Educação



COTIL
Colégio Técnico de Limeira



UNICAMP



COTUCA

Profissionais da Educação

Ser educador, trabalhar em escolas, conviver com jovens e suas energias vibrantes que se renovam a cada ano letivo, acompanhar a jornada dos estudantes e testemunhar seu sucesso é, para muitos, uma experiência revigorante e muito gratificante.

No entanto, o cotidiano escolar apresenta enormes desafios. Lidar com a diversidade de pessoas, com prazos e calendário, com tarefas que exigem alto nível de responsabilidade e com demandas variadas e imprevisíveis pode ser altamente desafiador, gerando estresse e pressão significativa.

Os profissionais que trabalham na educação muitas vezes carregam uma sobrecarga emocional adicional ao se depararem com os problemas pessoais dos estudantes, com a impotência diante de situações que fogem ao seu controle e com pressões externas derivadas da sociedade atual. Isso pode resultar em períodos de exaustão emocional e, até mesmo, esgotamento profissional.

Nesse contexto, práticas de autocuidado são fundamentais para gerenciar o estresse de forma eficaz, prevenindo o adoecimento e promovendo uma experiência mais equilibrada e gratificante na profissão.

Este guia tem como objetivo oferecer dicas práticas de autocuidado que podem ser incorporadas ao seu dia a dia, ajudando a preservar seu bem-estar mental e emocional.

O que fazer?

COMER BEM, DORMIR BEM E SE EXERCITAR

A primeira dica é básica, mas essencial para todas as profissões e para a vida: dormir bem, alimentar-se de forma equilibrada e praticar exercícios físicos. Parece óbvio? Sim, mas, no dia a dia, especialmente em momentos de maior demanda, como no fim de semestre, com pilhas de provas para corrigir e relatórios para finalizar, é comum sacrificar o sono, faltar na academia e recorrer ao fast-food em meio ao caos.

Justamente nesses períodos de maior pressão, o autocuidado se torna ainda mais importante. Lembre-se: essa fase de maior trabalho vai passar, mas sua saúde, se negligenciada, pode gerar uma série de consequências negativas para sua saúde.



ESTABELEÇA LIMITES CLAROS ENTRE TRABALHO E VIDA PESSOAL

Levar trabalho para a casa é quase inevitável, especialmente para um docente. Mas não deixe que o trabalho invada sua casa. Estabeleça horários, desconecte-se de telefones e e-mails corporativos quando não estiver trabalhando, e aprenda a dizer não. Trace limites e horários bem definidos entre trabalho e descanso.



FAÇA PAUSAS DURANTE O TRABALHO

No horário do café, almoço e jantar, tome café, almoce e jante por inteiro! Ou seja, desfrute desse momento de cuidado com o corpo e mente presentes. Desligue do trabalho e de outras preocupações do dia a dia. Esses minutos - cuidando unicamente de você - gerarão efeitos preciosos para a sua vida.

O que fazer?

PLANEJE SUA ROTINA

Nos períodos em que as demandas se acumulam e os prazos nos esgotam, seja no trabalho ou na vida pessoal, faça listas! Observe o que precisa ser feito imediatamente, o que pode ser deixado para depois, e organize sua rotina.

Registrar suas tarefas desocupa a mente e a organização reduz significativamente a ansiedade. Não se esqueça de fazer uma lista com seus sonhos, projetos e momentos de lazer, e visitá-la com frequência!!!



RECALCULE SUAS ROTAS REGULARMENTE

De tempos em tempos, reflita sobre suas prioridades. No mundo atual, é muito comum entrar no “piloto automático” e seguir um fluxo sem saber exatamente onde se quer chegar... Pare, pense e recalcule sua rota quantas vezes for necessário até que esteja satisfeito com o seu caminho. Nele sempre devem existir atividades das quais você gosta e que lhe trazem felicidade. Seja gentil consigo mesmo e com seus sonhos.

RECONHEÇA QUANDO PRECISAR DE APOIO

Autocuidado também é reconhecer quando você precisa de ajuda. Fique atento às mudanças no seu comportamento e não as ignore. Dificuldade para dormir ou acordar, cansaço extremo e frequente, dores de cabeça ou no corpo, tristeza constante, desânimo, irritabilidade ou apatia podem ser sinais de estresse. Procure ajuda profissional de um médico ou psicólogo.



A Unicamp oferece uma série de programas de saúde nas áreas de promoção, prevenção e cuidado para docentes e funcionários, principalmente o CECOM, que conta com uma série de programas de promoção de saúde, além dos agendamentos para atendimentos individuais em diversas áreas.

Mais informações no link:

<https://www.cecom.unicamp.br/grupos-e-programas/>

Cuidar de si mesmo é essencial para manter uma carreira sustentável e prazerosa e uma vida saudável.

E não se esqueça:

Se precisar, peça ajuda!

