

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE AVEIRO

SERVIÇOS DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO PARA EDUCADORES E PROFESSORES

2020/2021

O(A)s educadores(as) e professores(as) exercem uma profissão de cuidado e grande exigência, particularmente suscetível a elevados níveis de stress. Por esse motivo, autocuidar-se é essencial para o desenvolvimento do seu bem-estar para, por sua vez, ensinar e continuar a apoiar os seus alunos.

Os Serviços de Psicologia e Orientação (SPO) do Agrupamento gostariam de convidá-lo(a) a praticar um breve exercício de reflexão e autoconhecimento, bem como apresentar algumas sugestões, para que possa promover o autocuidado, fomentando a sua confiança, autoestima e relação com o seu mundo e com as pessoas que fazem parte dele. Para desempenhar estas tarefas, apenas precisa de um papel, uma caneta e, sobretudo, de disponibilidade para estar consigo próprio.

1. Procure relembrar-se do seu percurso enquanto professor(a)/educador(a) de infância.



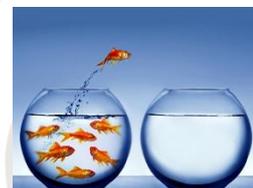
Viaje no tempo...

Estou no ano em que escolhi ser professor. Tenho consciência que esta será uma escolha para o futuro. O que me motiva? Que expectativas tenho relativamente a esta profissão?

- A.** Pense/ registe os motivos pelos quais se tornou professor(a)/educador(a);
- B.** Identifique, pelo menos, três das suas características que o(a) tornam único(a);
- C.** Reflita acerca do que os alunos gostam em si e do que faz com que as suas aulas sejam especiais.

Apesar de ser professor é, acima de tudo, humano. Como tal, tem características que o tornam único e especial e, naturalmente, também sente dificuldades, confrontando-se com alguns obstáculos e fragilidades. Desafie-se!

- D.** Escolha uma dificuldade e comprometa-se a trabalhar sobre ela. Escute-a sem culpabilidade, compreenda-a e reflita acerca de que forma pode ser minimizada ou ultrapassada.



2. Explore diferentes estratégias de autocuidado

As estratégias de autocuidado são específicas de pessoa para pessoa e, para além disso, podem variar de acordo com os diferentes momentos que ocorrem ao longo da vida.

Experimente criar uma “**caixa de ferramentas de autocuidado**”¹ que promova a sua saúde física, psicológica e emocional. A título de exemplo, deixamos algumas estratégias que podem fazer parte da sua caixa:

- Mantenha um horário de sono que lhe permita repousar e recarregar energias;
- Procure praticar exercício físico com regularidade;
- Cumpra os horários das refeições, mantendo uma alimentação diversificada. *Porque não aproveitar o confinamento para confeccionar receitas que ainda não teve tempo de experimentar?*;
- Mantenha o contacto com pessoas importantes para si;
- Fixe uma folha no frigorífico e registe as coisas boas que lhe vão acontecendo diariamente;
- Aceite as suas emoções. *Pense no estado do tempo. Também o consegue mudar?* As mudanças de humor e as alterações emocionais podem surgir a qualquer momento. Olhe para elas, acolha-as e não as contrarie;
- Fale com alguém próximo acerca dos seus sentimentos e emoções;
- Leia ou releia os seus livros favoritos;
- Assista a filmes ou séries, etc.

Cuidar de si também passa pelo autocuidado no local de trabalho. Contudo, a fronteira que existe entre o local de trabalho e o nosso lar é, atualmente, muito ténue. Assim sendo, propomos que **estabeleça limites claros entre a “casa” e a “escola”**. É natural que sinta que o seu trabalho enquanto professor nunca está concluído. Diariamente, depois de concluir o seu trabalho letivo e não letivo, “desligue”. Procure adotar um ritual de fim de dia que o ajude a desconectar do trabalho, recorrendo a estratégias da sua “caixa de ferramentas”.



Reconheça e valorize os aspetos positivos da sua semana de trabalho: anote os elogios que recebe de alunos, colegas e pais/encarregados de educação. Comemore vitórias e sucessos na relação de ensino-aprendizagem com os seus alunos.

Peça ajuda: se, após experimentar as estratégias de autocuidado, sentir que precisa de ajuda especializada, poderá contactar um psicólogo ou outro profissional de saúde da sua confiança.

“Lembre-se que está a dar um contributo muito importante para o bem coletivo, para a educação das crianças e jovens mesmo numa fase tão desafiante e exigente e que é um exemplo de adaptação e resiliência para os seus alunos.”

(Ordem dos Psicólogos Portugueses)

Fevereiro de 2021

Os Serviços de Psicologia e Orientação

Este documento foi elaborado tendo por base nos materiais disponibilizados pela Ordem dos Psicólogos Portugueses
https://www.ordemdospsicologos.pt/pt/covid19/documentos_apoio
https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid_19_professores_e_educadores.pdf

¹ https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/doc_covid19_segundo_confinamento.pdf