



União Geral de Trabalhadores

GESTÃO DO **STRESS** DOS PROFESSORES

CAMPANHA SOBRE **SST**

DIRIGIDA AOS TRABALHADORES DO SETOR DA **EDUCAÇÃO**

SUMÁRIO:

Segurança e Saúde
no Trabalho



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

O Que É O Stress Laboral

O stress laboral acontece quando existe um desequilíbrio entre, a percepção que a pessoa tem das exigências e dos constrangimentos que o seu contexto de trabalho lhe coloca e a percepção que essa pessoa tem dos seus recursos e capacidades pessoais para gerir eficazmente essas exigências. Ou seja, quando a pessoa percebe que não consegue gerir ou controlar com êxito essas situações consideradas importantes para si, entra em stress.

O stress laboral tornou-se hoje, num dos maiores desafios para a saúde e segurança na Europa, e é o segundo problema de saúde relacionado com o trabalho, mais reportado na Europa (dor nas costas é o primeiro), afectando cerca de 28% dos trabalhadores da União Europeia – quase 1 em cada 3 trabalhadores (European Comission, 2002).

Quando persistente, o stress laboral afecta negativamente a saúde psicológica e física, o bem-estar, a satisfação e a motivação para trabalhar.

A nível psicológico e no curto prazo, o impacto do stress pode manifestar-se de várias formas, nomeadamente: ansiedade, frustração, irritabilidade, isolamento, dificuldades de concentração, perda de memória, fadiga constante, insónias, tédio e desânimo, entre outras. No longo prazo, o impacto pode ser mais grave, nomeadamente: depressão, *burnout*, problemas de bipolaridade, ideias de suicídio ou o próprio suicídio.

A nível físico podem surgir como consequências: alergias, problemas arteriais, dificuldades respiratórias, problemas músculo-esqueléticos, problemas gastro-intestinais, dermatológicos, perturbações alimentares, doenças auto-imunes e doenças cardio-vasculares, entre outras.

O stress causa absentismo e presentismo e tem impacto ao nível da diminuição da produtividade, do aumento dos acidentes de trabalho, do isolamento e dos problemas de relacionamento interpessoal, das perturbações alimentares da

desmotivação e insatisfação com o trabalho, do consumo excessivo de medicamentos, drogas e/ou álcool.

Causas de stress dos Professores

As investigações tem mostrado consistentemente que a profissão de professor é uma profissão com elevados níveis de stress e elevado risco de *burnout*.

Algumas das causas apontadas como fonte de stress dos professores são:

- A intensidade e sobrecarga de trabalho, que exige que o horário de trabalho se prolongue pelo tempo livre;
- A multiplicidade de tarefas em simultâneo;
- A sobrecarga administrativa e burocrática que acresce ao trabalho de preparação das aulas, da docência e do apoio aos alunos;
- As constantes mudanças e as exigências de atualização permanente a novos programas, novos conteúdos e novas metodologias;
- A insegurança, a incerteza e instabilidade profissional;
- A desvalorização da profissão e a falta de reconhecimento por parte dos alunos, dos pais e até da sociedade, que tendem a responsabilizar a escolas pelos insucessos e pelos comportamentos desadequados dos alunos;
- Os problemas de comportamento e de indisciplina na sala de aula;
- A Demissão dos encarregados de educação relativamente aos problemas de disciplina dos seus filhos, acompanhada muita vezes de hostilidade (dos pais e dos alunos) quando confrontados com isso,
- A Falta de motivação e empenho dos alunos no processo de aprendizagem;
- A preocupação com problemas familiares e sociais dos alunos;
- A avaliação dos docentes.

Algumas dicas para gerir mais eficazmente o stress

1. Organize o seu tempo para ter mais tempo livre para fazer o que lhe dá prazer;
2. Não deixe que o tempo de trabalho invada sistematicamente o seu tempo pessoal e familiar;
3. Aprenda a identificar os sinais de stress e a reduzir a sua frequência;
4. Desenvolva hábitos de vida saudável: dormir bem, manter refeições equilibradas ao longo do dia, praticar exercício, cultivar relações familiares e sociais;
5. Para além dos cuidados físicos desenvolva programas de auto-cuidado psicológico (manter uma boa estima de si, gerir as emoções tóxicas, controlar as emoções negativas);
6. Participe em Workshops de gestão de stress, aprenda a fazer relaxamento e a controlar os níveis de ansiedade.
7. desenvolva uma rede social de suporte com quem pode partilhar dificuldades, preocupações e receios.
8. Realize um *chek-up* psicológico regularmente e se identificar a persistência ou intensificação de sintomas procura a ajuda de um psicólogo.

