

AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO

STRESS E BURNOUT

No âmbito do Projeto de Educação para a Saúde (PES), realizou-se no dia 26 de novembro, no auditório da Escola Secundária de Odivelas, a ação de sensibilização “Stress e Burnout”, dirigida aos docentes do agrupamento. A iniciativa contou com a presença da Vereadora da Saúde, Dr.^a Ana Isabel Gomes, e foi dinamizada pela Dr.^a Margarida Ferrão, psicóloga da Câmara Municipal de Odivelas.

A ação teve como principais objetivos promover a identificação precoce de sinais de mal-estar emocional, combater o estigma associado à saúde mental e proporcionar momentos de reflexão e partilha. Pretendeu-se, assim, contribuir para a criação de ambientes mais saudáveis, solidários e conscientes da importância do equilíbrio emocional no bem-estar individual e coletivo.



ESTRATÉGIAS PARA PREVENIR O STRESS E O BURNOUT

ESTRATÉGIAS INDIVIDUAIS: Cuidar de Si para Cuidar dos Outros



Reconhecer os sinais de stress

Cansaço extremo, irritabilidade, desmotivação e dificuldades de concentração podem ser sinais de alerta.

Pausas curtas, mas eficazes

Sempre que possível, tirar uns minutos para respirar fundo, beber água ou alongar pode fazer a diferença.

Gestão do tempo

Criar pequenas rotinas dentro do turno para organizar tarefas e evitar sobrecarga.

Cuidar do corpo e da mente

Alimentação equilibrada, sono de qualidade e atividades prazerosas são fundamentais para repor energias.



Exercícios de relaxamento

Técnicas como respiração profunda, alongamentos e mindfulness ajudam a reduzir a tensão acumulada.



Separar o trabalho da vida pessoal

Sempre que possível evitar levar preocupações do trabalho para casa e encontrar momentos de lazer.

ESTRATÉGIAS PARA PREVENIR O STRESS E O BURNOUT

ESTRATÉGIAS NO LOCAL DE TRABALHO: Criar um Ambiente Saudável



Trabalho em equipa

Ajudar e pedir ajuda quando necessário torna o dia menos pesado.

Comunicação assertiva

Expressar dificuldades e necessidades aos colegas e superiores de forma clara e objetiva.

Reforçar motivação

Recordar o impacto positivo do trabalho e celebrar pequenas vitórias do dia a dia.



Criar espaços de descompressão

Se possível, reservar um local onde os profissionais possam descansar por breves instantes.



Não precisamos brilhar o tempo todo.
Às vezes, apagar por um momento é necessário para reacender com mais força.