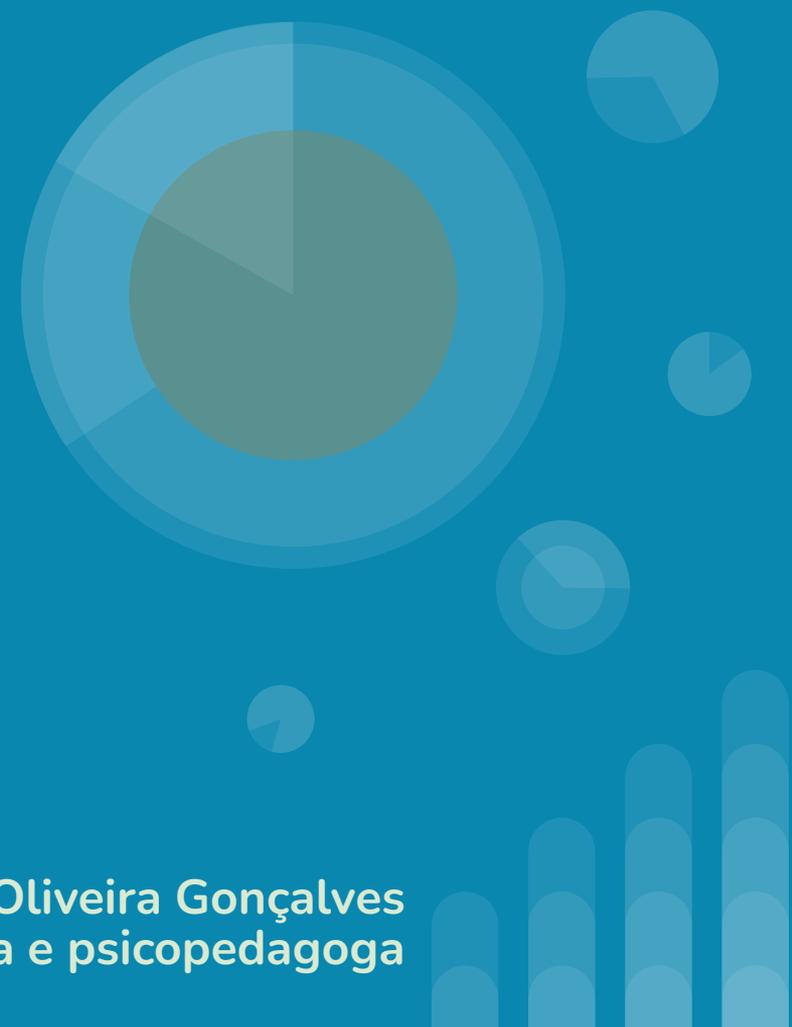


# Carreira, tempo, estudo e bem-estar psicológico

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Marta de Oliveira Gonçalves  
Psicóloga e psicopedagoga



# Plano de aula

1 Apresentação / Aquecimento

2 Bem-estar/Mal-estar

3 Estudo/Trabalho/Carreira/Tempo

4 Fechamento

Olá

**Carreira, tempo, estudo e bem-estar psicológico:**

**Qual é o maior desafio para você?**

[www.mentimeter.com](http://www.mentimeter.com)

<https://www.menti.com/qp9swhrvhj>

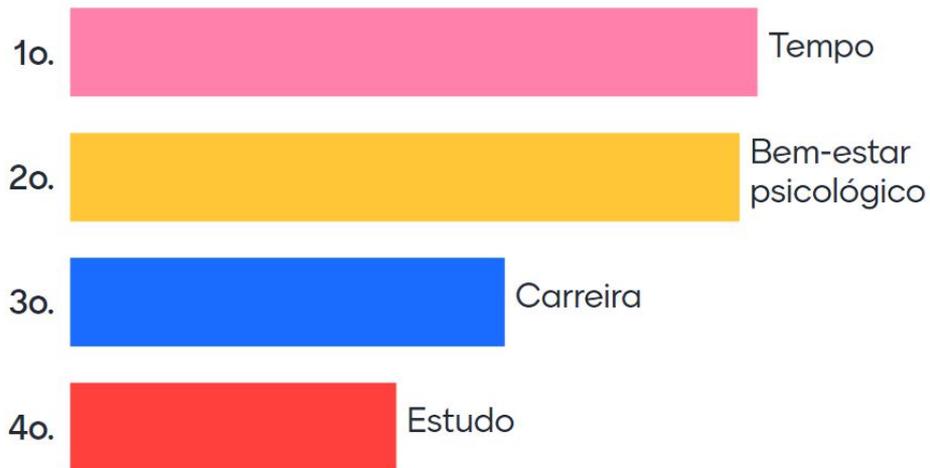
**Código 2720 1191**



Acesse [www.menti.com](http://www.menti.com) e use o código 2720 1191

Mentimeter

# O que parece mais desafiador para você?



Carreira

Tempo



Estudo

Bem-estar  
Psicológico

# O que pensa sobre carreira, tempo, estudo e bem-estar psicológico?

Lidar com chefes difíceis e que fornecem funções que não tem nada a ver com a formação profissional do funcionário

Atingir metas cada vez mais ousadas, o que gera um gasto enorme de energia

Conciliar estudo e carreira

planejamento da carreira: que passos seguir, o que priorizar...

Reconhecer as habilidades necessárias ao profissional quando se deseja mudar de área

**CARREIRA**

Muita burocracia, desviando o foco do importante

Relações interpessoais

Desafios: Entrar no Mercado de Trabalho, Mostrar credibilidade dentro da profissão

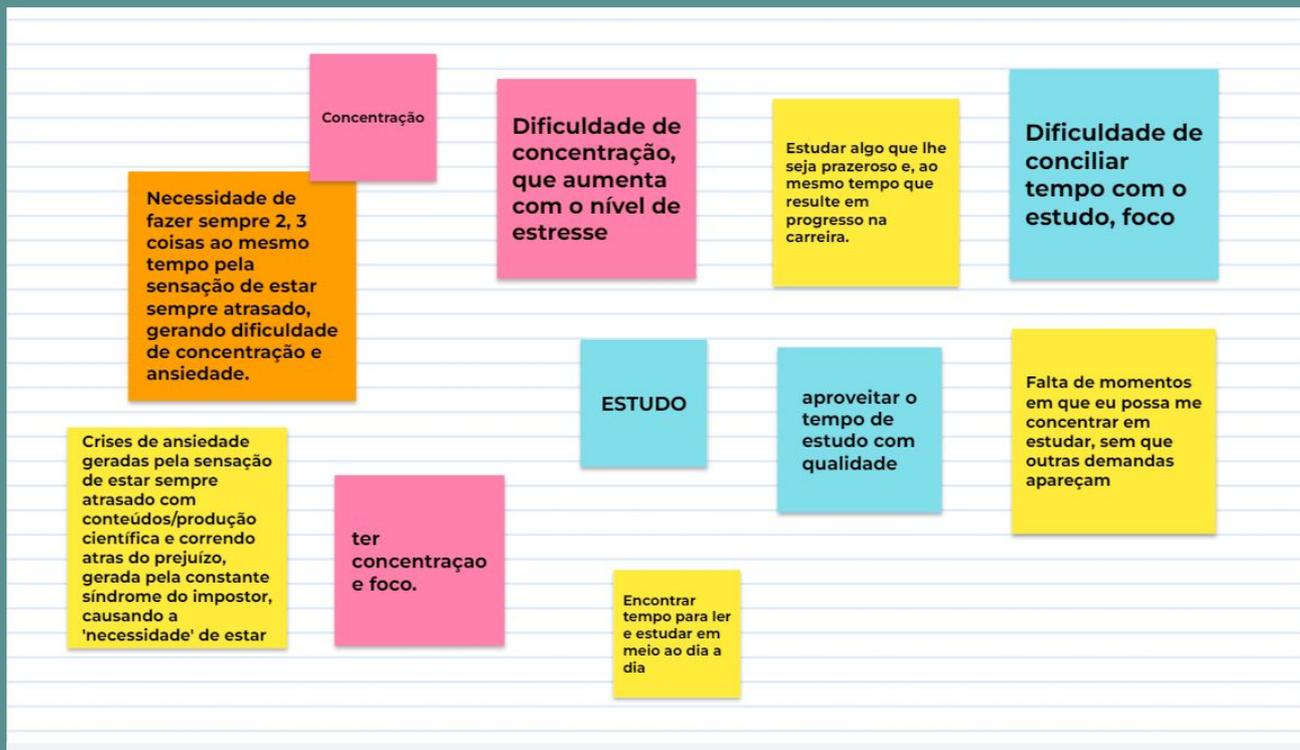
desafio: stress diario da rotina

Enxergar um plano de carreira dentro de uma área que oferece pouca estabilidade e garantias

# O que pensa sobre carreira, tempo, estudo e bem-estar psicológico?



# O que pensa sobre carreira, tempo, estudo e bem-estar psicológico?



# O que pensa sobre carreira, tempo, estudo e bem-estar psicológico?



# Bem-estar psicológico

Tempo

Estudo

Carreira

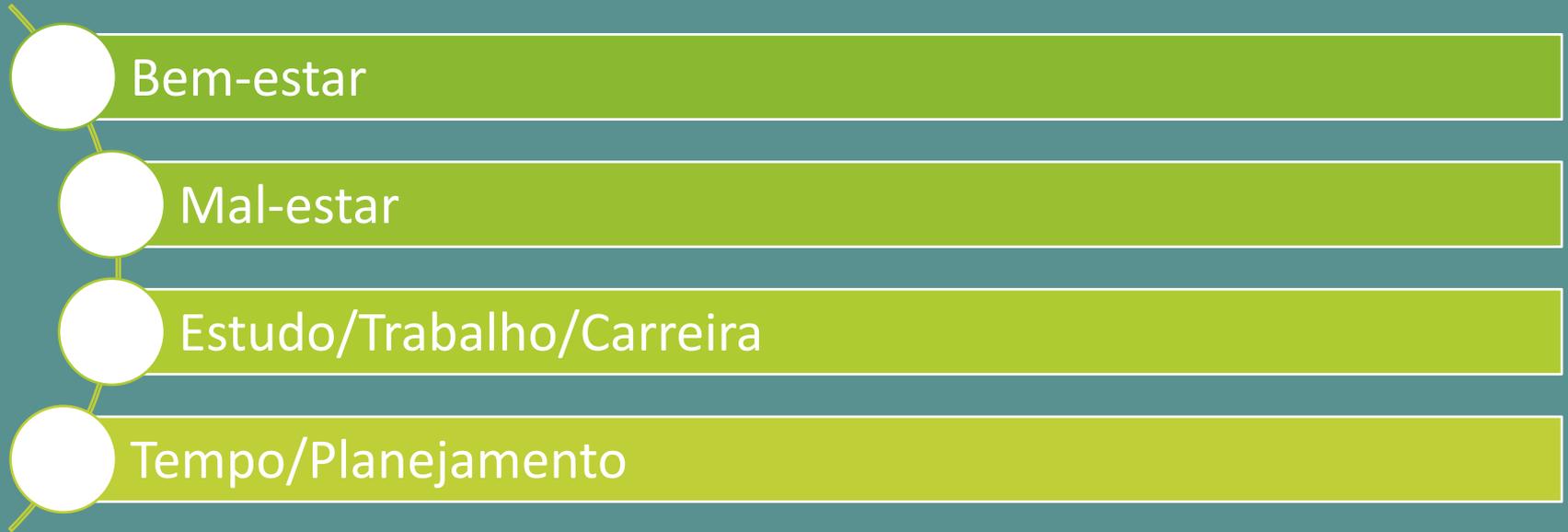
# *Bem-estar psicológico*

**Estudo**

**Carreira**

**TEMPO**

# Ordem de abordagem dos temas



# *Bem-estar psicológico*

- bem-estar como o equilíbrio emocional entre o interno e as vivências externas
- estar bem consigo e com os outros
- aceitar as exigências da vida
- saber lidar com todos os tipos de emoções
- vivendo a vida na sua plenitude
- respeitando o legal e o outro

# Mal-estar psicológico na universidade



## Na pós...

- Pesquisador Robson Nascimento da Cruz (pesquisador da PUC-SP) fala sobre a Saúde Mental dos Pós-graduandos.

<https://www.youtube.com/watch?v=a4sFLYZuQ3g>

## **Adoecimento do docente do ensino superior**

São afetados, principalmente, por:

- **pressão em relação à produção intelectual**
- **sobrecarga de trabalho**

## **Com menos frequência, são afetados**

- forma de gestão dos órgãos do governo
- perda do sentido do trabalho
- quebra de expectativas vinculadas ao trabalho
- limitadas condições de infraestrutura
- excesso de responsabilidades
- relações interpessoais conflituosas
- falta de planejamento

(MARIN; DIEHL, 2016)

# Principais sintomas e/ou adoecimentos psíquicos investigados foram:

- síndrome de Burnout
- qualidade de vida dos professores
- Transtornos Mentais e Comportamentais ou Comuns (TMC)
- estresse
- ansiedade
- desgaste físico
- desgaste e emocional

(MARIN; DIEHL, 2016)

# Síndrome de burnout

- a exaustão emocional
- despersonalização
- diminuição na realização pessoal e profissional

# A qualidade de vida dos professores

Prejuízos nesse aspecto, sendo mencionados problemas relacionados ao

- sono
- abuso de medicamentos
- episódios depressivos
- esgotamento
- outros

## **Transtornos Mentais e Comportamentais ou Comuns (TMC)**

- alterações do sono, irritabilidade, sensações desagradáveis no estômago e cefaleia frequente, especialmente em mulheres na idade produtiva.
- Condições dos TMC quando não identificados em momento oportuno, evoluem desfavoravelmente para o funcionário e a empresa.

# ESTRESSE

- sobrecarga de trabalho
- falta de controle sobre o tempo
- problemas comportamentais dos estudantes
- burocracia excessiva
- implementação de novas iniciativas educacionais
- dificuldade de relacionamento com os supervisores
- também podem tornar esse indivíduo vulnerável ao surgimento da síndrome de burnout

# ANSIEDADE

- **Dor** ou aperto no **peito** e aumento das batidas do coração
- **Respiração** ofegante ou **falta de ar**
- Aumento do suor
- **Tremores** nas mãos ou outras partes do corpo
- Sensação de **fraqueza** ou cansaço
- Boca seca
- Mãos e pés frios ou suados
- **Náusea**

## Depressão

- Dormir demais ou **problemas de sono**
- **Dificuldade de concentração**
- **Perda de interesse em atividades e hobbies que gostava**
- **Cansaço exagerado e perda de energia**
- Inquietação e agitação constante
- **Choro frequente**
- **Sentimento constante de desesperança, inutilidade ou desamparo**
- Baixo astral generalizado
- **Irritabilidade**
- Pensamentos suicidas

## Esgotamento Mental

- Cansaço persistente
- **Sono não reparador**
- **Dificuldade de concentração**
- Falha de memória
- Insônia ou excesso de sono
- **Perda de habilidades que antes eram naturais**
- Ansiedade
- Suor frios
- **Irritabilidade e choro fácil**
- **Desânimo e falta de prazer**
- Tristeza e angústia
- **Baixa resistência às doenças**
- **Palpitações cardíacas**
- **Problemas estomacais**
- **Redução do desejo sexual**

# Dicas para evitar o esgotamento físico e mental

- Pratique atividades físicas
- Respeite o ritmo de seu corpo
- Tenha uma alimentação balanceada e saudável
- Durma bem
- Consuma muita água
- Aprenda a falar não
- Não seja autossuficiente e aprenda a pedir ajuda
- Cobre-se menos
- Aprenda a lidar com a imperfeição
- Relaxe e faça coisas que te dão prazer
- Tenha autoconhecimento

(SBIE, 2018)

## Carreira

*Quando eu começo a ser professor?*

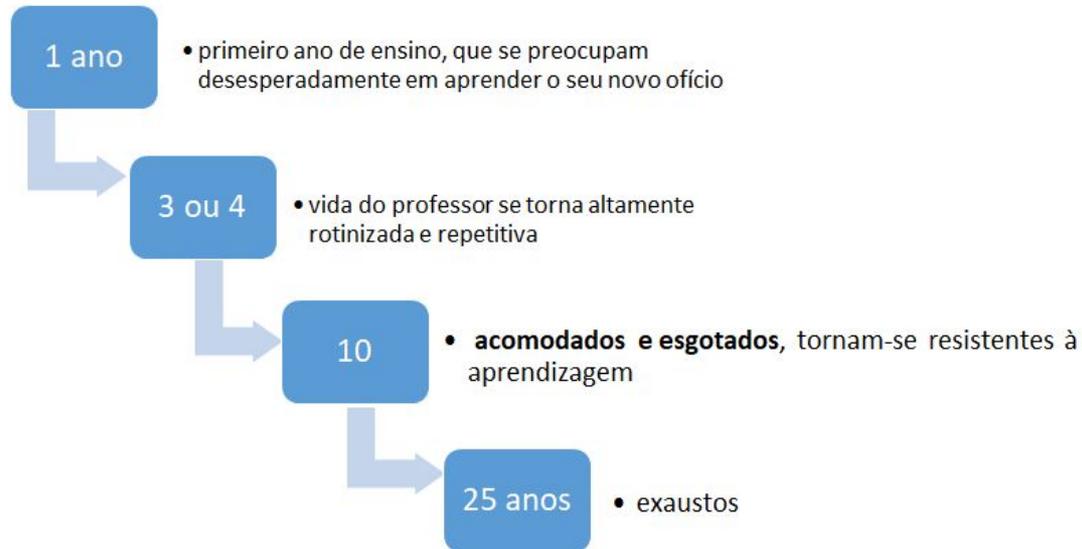
# Carreira

- Desenvolvimento Profissional Docente (DPD)
- Início
- Permanência

## **Desenvolvimento Profissional Docente**

O desenvolvimento profissional não se deve apenas ao desenvolvimento pedagógico, ao conhecimento e compreensão de si mesmo, ao desenvolvimento cognitivo ou teórico. Ele é antes decorrência de tudo isso, delimitado, porém, ou incrementado por uma situação profissional que permite ou impede o desenvolvimento de uma carreira docente (IMBERNÓN, 2011, p.49).

# Etapas do desenvolvimento profissional dos docentes



# Etapas do desenvolvimento profissional dos docentes

“...os aprendentes vorazes são aqueles professores que se encontram no início da carreira, professores do seu primeiro ano de ensino, que se preocupam desesperadamente em aprender o seu novo ofício. A curva da aprendizagem mantém-se **elevada durante 3 ou 4 anos**, altura em que a vida do professor se torna altamente rotinizada e repetitiva. A curva da aprendizagem torna-se plana. Os anos repetem-se: o próximo Setembro é igual ao Setembro anterior. Muitos observadores afirmam que os professores, **depois de cerca de 10 anos, acomodados e esgotados**, tornam-se resistentes à aprendizagem. A curva da aprendizagem desce. **Após 25 anos de vida na escola muitos educadores tornam-se “exaustos”**. A curva da aprendizagem já não existe...Parece que a vida na escola é tóxica para a aprendizagem do adulto. Quanto mais tempo se mantiver lá, menor será a aprendizagem. É incrível!” (BARTH, 1996 apud DAY, 2001 p. 85).

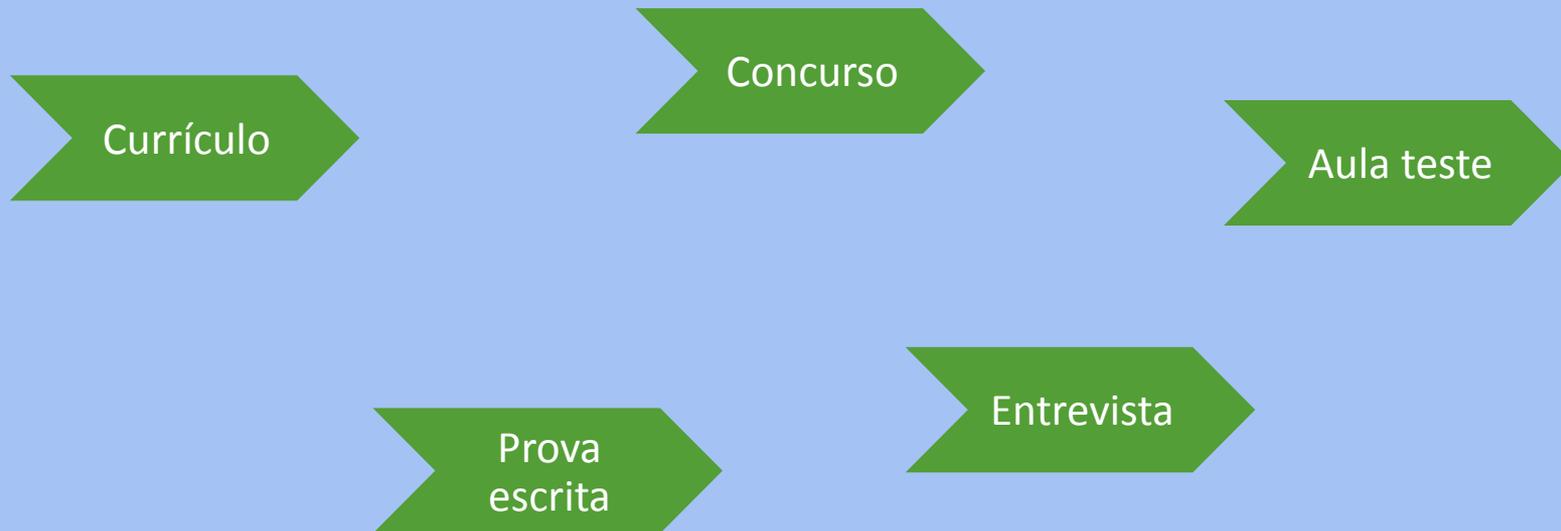
# Dos objetivos que tenho...



## Dos locais para o trabalho docente...



## Do acesso...



## Das atitudes para atingir os objetivos...

Atualmente:

Gerir o tempo de estudo como força de trabalho

Administrar as exigências acadêmicas

Focar no estudo para poder seguir na carreira

Buscar alternativas para manter o equilíbrio emocional

## E depois?

listar habilidades,  
experiências e interesses  
(perfil)

identificar se suas  
habilidades, experiências  
e técnicas estão próximas  
às necessidades dos  
projetos ou de  
instituições nas quais  
pretende atuar

apresentar e detalhar  
suas pesquisas,  
experiência e  
financiamentos  
previamente concedidos,  
além de listar suas  
publicações mais  
relevantes

adequar o currículo às  
necessidades do  
empregador ressaltando  
suas qualidades

criar o hábito de enviar  
artigos científicos de sua  
autoria a seus pares,  
para que tomem  
conhecimento do que  
está pesquisando

## E o tempo?

- Planejamento
- Organização
- Comprometimento
- Autodisciplina



Fonte: CIO, 2018.

E o nosso aluno?

Saúde mental na universidade

<https://www.youtube.com/watch?v=Cq4H7chaCnA>

## Referências

ANDRADE, Rodrigo de Oliveira. Desafios para além da pós-graduação: Recém-doutores enfrentam dificuldades para ingressar no mercado de trabalho. *Revista Pesquisa FAPESP*. n. 271. Set. 2018. Disponível em: <http://revistapesquisa.fapesp.br/2018/09/18/desafios-para-alem-da-pos-graduacao/>. Acesso em: 03 nov. 2021.

ANDRADE, Rodrigo de Oliveira . Cientistas na vitrine: Análise de mercado pode auxiliar pesquisadores a elaborar um bom currículo acadêmico, aumentando as chances de inserção em grupos de pesquisa. *Revista Pesquisa FAPESP*. n. 272. Out. 2018. . Disponível em: <http://revistapesquisa.fapesp.br/2018/10/22/cientistas-na-vitrine/>. Acesso em: 03 nov. 2021.

BARBOSA, Andrea Loly Kraft Horta. *A síndrome de Burnout em professores universitários*. Dissertação (mestrado) – Centro Universitário de Maringá, Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde. Maringá, 2016. 98 f.

CONSELHO Federal de Psicologia O Suicídio e os Desafios para a Psicologia. *Conselho Federal de Psicologia*. Brasília: CFP, 2013. 152p. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2013/12/Suicidio-FINAL-revisao61.pdf>. Acesso em 04 nov. 2018.

## Referências

DAY, Christopher. *Desenvolvimento Profissional de Professores: os desafios da aprendizagem permanente*. Porto: Editora Porto, 2001. 351p.

GUIRADO, Gunther Monteiro de Paula. Transtornos mentais comuns e suas peculiaridades com o trabalho. *Revista Saúde em Foco*. n. 9. Ano 2017.

IMBERNÓN, F. *Formação docente e profissional: formar-se para a mudança e a incerteza*. São Paulo: Cortez, 2011.

PORTAL do Professor. Disponível em:

<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/conteudoJornal.html?idConteudo=38>. Acesso em: 03 nov. 2018.

MARIN, Angela Helena; DIEHL, Liciane. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, Londrina, v. 7, n. 2, p. 64-85, dez. 2016. Acesso em: 03 nov. 2018.

MASSA, L., SILVA, T., SÁ, I., BARRETO, B., ALMEIDA, P. H., & Pontes, T. (2016). Síndrome de Burnout em professores universitários. *Revista De Terapia Ocupacional Da Universidade De São Paulo*, 27(2), 180-189.

## Referências

PESQUISADOR fala sobre a saúde mental dos pós-graduandos. TV UFMG. Publicado em: 16 de mai de 2017. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=a4sFLYZuQ3g>. Acesso em: 09 abr. 2022.

PICADO, Luís. Ser Professor: do mal-estar para o bem-estar docente. *Psicologia.pt*. Disponível em: [http://www.psicologia.pt/artigos/ver\\_artigo.php?codigo=A0474](http://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo.php?codigo=A0474). Acesso em: 03 nov. 2018.

SAÚDE mental na universidade. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Cq4H7chaCnA>

SBIE. Como identificar e diferenciar os sintomas do esgotamento físico e mental. Disponível em: <http://www.sbie.com.br/blog/como-identificar-e-diferenciar-os-sintomas-do-esgotamento-fisico-e-mental/>. Acesso em: 04 nov. 2018.

SILVA, Wellington dos Reis; CARVALHO, Nara Michele Santana. Mal estar docente: o adoecimento do professor universitário e suas implicações para o ensino. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Ano 16. n. 160. Buenos Aires, Set. 2011. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd160/mal-estar-docente-o-adoecimento-do-professor.htm>. Acesso em: 03 nov. 2018.

TIMM, Jordana Wruck; STOBÄUS, Claus Dieter; MOSQUERA, Juan José Moriño. Psicologia Positiva e bem-estar docente: Estado de Conhecimento (CAPES, 2011-2012). *Educação Por Escrito*, Porto Alegre, v. 5, n. 2, p. 228-239, jul.-dez. 2014. Disponível em: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/poescrito/article/view/17805/12404>. Acesso em: 04 nov. 2018.

Para fecharmos a aula...

Compartilhe palavras que  
ficam de nossa aula:

[www.mentimeter.com](http://www.mentimeter.com)

**CÓDIGO 2720 1191**



# Palavras sobre a aula de hoje...



## Dicas adicionais:

- Procurar técnicas de estudo como [Pomodoro](#) para administrar melhor o tempo.
- Buscar técnicas de [meditação](#) para melhorar a concentração.
- Procure entender e solucionar a sua [procrastinação](#).
- Um trabalho feito é melhor que o não feito.
- Seja seu/sua amigo/amiga. Cuide de você!



**Gratidão pela atenção!!!**  
**Marta de Oliveira Gonçalves**  
**[profmarta.gon@gmail.com](mailto:profmarta.gon@gmail.com)**