

A importância da saúde mental na profissão docente.

Autor(res)

Cristian Rogério Moroni
Daniel Elias Chaves Júnior

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DE SOROCABA

Resumo

A saúde mental é fundamental para todas as profissões, e a profissão docente não é exceção. Na verdade, os professores estão sujeitos a uma série de estresses e desafios que podem afetar negativamente sua saúde mental. Algumas das razões pelas quais a saúde mental é importante para os professores incluem alguns atributos, como sendo: a pressão para o desempenho, ou seja, os professores são frequentemente avaliados com base no desempenho de seus alunos, o que pode causar pressão e ansiedade excessivas. Outra ação importante a destacar é a sobrecarga de trabalho, ou seja, os professores geralmente têm muitas tarefas e responsabilidades, incluindo a preparação de aulas, correção de trabalhos, atendimento aos pais, etc. Isso pode levar a uma sobrecarga de trabalho e estresse crônico. Destaca-se também os conflitos interpessoais, sendo que os professores podem enfrentar conflitos interpessoais com colegas, pais e alunos, o que pode ser emocionalmente desgastante. Portanto, é crucial que os professores cuidem de sua saúde mental, a fim de serem eficazes e saudáveis em sua profissão. Isso pode incluir a busca por ajuda profissional quando necessário, como terapia ou aconselhamento, bem como a prática de autocuidado, como exercícios físicos regulares, meditação e tempo de lazer. As escolas também podem oferecer programas de suporte emocional para seus funcionários, a fim de promover a saúde mental e o bem-estar entre os professores.