

KÁTIA R. SACRAMENTO

COMO
EVITAR



SE
ESTRESSAR
EM SALA
DE AULA

ÍNDICE:

Introdução.....	Pág. 3
Problemas e oportunidades.....	Pág. 4
Diminua seu estresse.....	Pág. 6
Entre em ação agora, não deixe pra depois....	Pág. 9
Sobre a autora.....	Pág. 10

INTRODUÇÃO

Você cuida da sua performance em prevenir o estresse, no trabalho do professor ?

Nesse ebook, vou mostrar como pessoas iguais a mim e a você, conseguiram superar todo o estresse adquirido em sala de aula e a lidar com a dificuldade, de como prevenir, gerenciar e até mesmo combater o estresse, através de cinco (5) estratégias simples, utilizadas pelas terapias alternativas holísticas, evitando assim, todo os desequilíbrios que podem- lhe causar doenças.

Isso nos levará a diminuir o nosso nível de estresse e equilibrar nossa energia vital.

Mudanças de hábitos e atitudes também são muitas vezes necessárias e importantes .

Você poderá sanar dores físicas, mentais, emocionais e até mesmo espirituais, onde te levará a uma qualidade de vida melhor, pois o professor está doente.

Excesso de trabalho, indisciplina em sala de aula, salário baixo, pressão da direção, violência, demandas de pais de alunos, bombardeio de informações, desgaste físico e, principalmente, a falta de reconhecimento de sua atividade, são algumas das causas do estresse, assim como a ansiedade e depressão que vêm acometendo os docentes brasileiros.

PROBLEMAS E OPORTUNIDADES

Nesse conteúdo de hoje, você vai perceber que quando o assunto é estresse no trabalho do professor, o professor que está começando e mesmo aqueles que já estão à tempo trabalhando, se vê apavorado por não saber como lidar com tal situação.

Se cada professor soubesse a importância de evitar o estresse em sala de aula, não haveria tantos professores doentes devido ao estresse.

Acredito que muitas vezes, faltam aos professores, informações das estratégias para controlar o estresse diário no seu trabalho.

Muitas vezes quando temos um "problema", neste, está embutido, uma oportunidade de mudança, mas não a percebemos.

Talvez você esteja passando por preocupações com seu estado de saúde física, mental e emocional, desequilibrando todo os seus campos de energia vital.

Eu também já passei por estes problemas, quando em 2002, eu estava como vice diretora de escola, trabalhando 40 horas semanais e ainda lecionando no período noturno. Estava sempre correndo de uma escola para outra, muitas vezes me cansada, irritada, nervosa, alimentava mal, dormia pouco, ficava extremamente cansada, irritada, nervosa, chorava as vezes sem motivos aparentes, não tinha paciência com os meus familiares e alunos, prejudicava a mim e o rendimento do meu trabalho. Além de tudo, dar conta de funcionários, pais de alunos, problemas com aprendizagens, indisciplina, gestão escolar, entre outros...

Tentei várias coisas para sanar o problema, fiz tratamento com psicólogo e não resolveu, passei por médicos que receitaram remédios fortíssimos, que me deixavam em “câmera lenta“, tentei mudança de horário, acabei desistindo das aulas do noturno e nada... Foi quando conheci algumas técnicas das terapias alternativas holísticas, através de um curso que fiz , pois gostava muito do assunto e queria um curso que me desse prazer, foi onde aprendi a me conhecer melhor, a utilizar técnicas de respiração, meditação e a gerenciar meu estresse. Aí, tudo mudou.

Uma outra solução foi tomar algumas decisões na vida, pois, muitas vezes por medo do novo, do fracasso ou de não saber dizer não, ficamos presos nas situações. O auge do meu sucesso para combater o estresse foi justamente, quando aprendi a me conhecer melhor, me observar, quando aprendi a dizer não e a enfrentar as situações estressantes. E isso você também é capaz de fazer.

Sendo assim, você terá a oportunidade de mudar sua situação conhecendo cinco estratégias básicas para prevenir, gerenciar e combater o estresse:

- 1- Autoconhecimento através das terapias alternativas holísticas;
- 2- Entender o que é o estresse ;
- 3- Identificar os sintomas no corpo;
- 4- Identificar fontes internas e externas;
- 5- Usar estratégias de enfrentamento do estresse;



DIMINUA SEU ESTRESSE

De acordo com uma pesquisa realizada em 2003, pelo Sindicato dos Professores do Estado de São Paulo, 46% dos professores já tiveram diagnóstico de algum tipo de estresse. Entre as mulheres, esse número chega a 51%.

Pesquisa realizada com 556 professores da Universidade Federal de Campo Grande, revelou 52,4 % de queixas relacionadas ao estresse em 2009. Hoje esse número é ainda maior.

Sendo professora, já presenciei muitos professores se afastando do serviço, por licença saúde, devido ao estresse e o principal obstáculo que leva o professor a não se cuidar, é a falta de tempo, e aqui você tem que determinar um tempo diário para si mesmo e a falta de autoconhecimento. Por isso, quero te ensinar inicialmente duas estratégias simples, para você diminuir seu estresse agora e começar a se motivar para o autoconhecimento.

Primeiramente, você precisa se centrar em si mesmo e na sua respiração. A respiração diafragmática, tem como objetivo a cura , isso vai manter a sua saúde. A respiração nos dita a forma como estamos vivendo. Quando respiramos de forma correta, ela melhora nosso sono, nosso intestino, evita vários tipos de doenças como, depressão, ansiedade, síndrome de pânico, entre outras. Com o estresse, passamos a respirar de maneira mais ansiosa sem perceber. Veja uma das técnicas da respiração diafragmática: Realize pelo menos de manhã ao acordar ou a noite antes de dormir:

Estenda a mão direita aberta com a palma para cima e coloque o seu polegar da mão esquerda sobre seu pulso. Agora respire em quatro tempo (puxe o ar contando até 4 mentalmente). Retenha o ar, segurando em 16 tempos, entre os dentes (segure contando até 16 mentalmente). Solte o ar em 8 tempo (conte até oito e vai soltando o ar). Você deverá sentir se movimentar seu diafragma. Esse exercício, você pode fazer sempre que estiver mal, o ideal é fazê-lo pelo menos 1 vez ao dia. Isso irá alinhar suas glândulas endócrinas e lhe proporcionar mais calma e felicidade.

A segunda estratégia, é você meditar por 12 minutos todos os dias, são suficientes para equilibrar você. A meditação é um sono consciente, onde adquirimos do cosmo energia abundante e vital.

Essa energia aumenta a força do nosso corpo, mente e intelecto, nos torna mais relaxados, felizes e saudáveis. Siga agora a técnica:

Para meditar, coloque uma música suave, sente-se confortavelmente numa posição ereta, feche os olhos, faça a respiração diafragmática por três vezes e em seguida, concentre-se na sua respiração que faz normalmente, procure não pensar em nada, pare dentro e fora suas conversas, deixe fluir, relaxe somente. Se pensar em algo, deixe passar, centre-se na sua respiração até o final, somente observe-a. Esta é a chave principal. Então os pensamentos vão reduzindo, até chegar um nível de estar sem pensamentos algum. Este é o estado meditativo.

Quanto mais meditamos, mais energia cósmica recebemos. Isso nos ajudará a realizar todas nossas atividades no dia a dia, como falar, andar, ouvir, pensar e todas as ações físicas. A meditação nos seus níveis mais elevados, nos leva ao conhecimento, à sabedoria, de nós mesmos e das situações que vivemos.

Ao terminar, agradeça ao Universo, pela a oportunidade. Aqui você estará iniciando seu processo de auto conhecimento. Escute a voz do seu coração, sua voz interior. Conheço várias pessoas que fazem uso destas técnicas de respiração e meditação, fazendo funcionar o alinhamento do seu corpo físico, mental, emocional e espiritual.

A pessoa fica mais calma, mais tranquila enxergando as soluções das adversidades do cotidiano.

Vou lhe contar um caso: Sandra uma amiga professora, também passou pelo mesmo problema do estresse, cansada, insatisfeita, sem paciência, tentou várias maneiras de se livrar do estresse.

Foi viajar, fez uso de medicações, fez terapias com psicólogos e nada... Indiquei o método da respiração e da meditação para ela, onde ela começou a realizar e sentiu uma grande diferença, dia após dia. Foi melhorando, praticando essas técnicas. Em pouco tempo sentiu-se mais tranquila e equilibrada, acabando com seu processo de estresse e voltando a realizar suas tarefas, no cotidiano escolar. Se você é professor e nunca usou essas técnicas, para auxiliar no seu trabalho experimente e verá como resolver isso.

Ame-se em primeiro lugar, ninguém é mais importante do que você, aí sim você poderá amar outras pessoas.

E assim, percebemos como estresse no trabalho do professor pode prejudicar a saúde do profissional, assim como o rendimento do trabalho realizado em sala de aula, sem nenhum investimento dos órgãos públicos na qualidade de vidas destes profissionais.

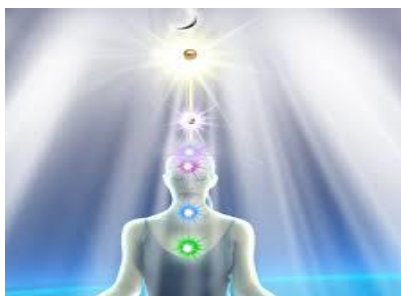
Muito melhor, é conseguir prevenir e combater o estresse o mais rápido possível, ao invés de ter que enfrentar uma doença.

ENTRE EM AÇÃO AGORA, NÃO DEIXE PARA DEPOIS !!!

Desafio você à fazer essas técnicas de respiração e meditação agora, iniciando assim seu processo de auto conhecimento e você se sentirá mais tranquila e equilibrada, num estado de paz profunda.

Mas faça agora mesmo e sinta a diferença.

Agora que você conheceu as cinco estratégias para diminuir o seu estresse, continue e descubra mais métodos para prevenir e combater o estresse no seu cotidiano.



Sobre a autora:

Eu sou, **Kátia Regina Sacramento**, nascida em São Paulo, em 10/08/1969, sou professora a mais de 20 anos, pedagoga, autora do livro: A Busca do Professor pelo Equilíbrio e Harmonia no Trabalho, sou técnica em estética, sou terapeuta holística com pós graduação no curso de Gestão e Aplicação das Terapias Vibracionais Holísticas, pela Faculdade Uniradial.

Faço atendimento com as técnicas de terapias e estética em São Bernardo do Campo, onde resido a mais de vinte anos, tenho experiência em gestão escolar, por mais de 15 anos, conheço bem o que é o estresse no trabalho do professor por sentir na pele tal situação.

Foi através de técnicas das terapias holísticas que consegui combater meu nível de estresse.

Hoje, meu objetivo é ensinar aos professores como fazer uso dessas técnicas, que beneficiam a saúde física, mental, emocional e também espiritual e o bem estar de todos, proporcionando uma melhor qualidade de vida e aumentando sua auto estima.

Acesse: [www.espacosublimeser@blogspot.com.br](http://www.espacosublimeser.blogspot.com.br)

Fan page: www.facebook/espacosublimeser/

Fan page:

**[www.facebook/abuscadoprofessorpeloequilibrioeharmoni
anotrabalho](http://www.facebook/abuscadoprofessorpeloequilibrioeharmonianotrabalho)**

e saiba mais...

