

Verão com mais bem-estar

10 pequenas ideias para professores

Escola
que sabe
BemEstar.

Porto
Editora

Depois de meses de aulas, reuniões, avaliações e decisões, o verão pode ser um tempo para recuperar energia, reencontrar equilíbrio e preparar, com mais serenidade, o regresso à escola.

Descansar e recuperar

1. Dê-se autorização para descansar

O descanso não é um prémio: é uma necessidade. Depois de um ano exigente, permita-se abrandar sem culpa.

2. Faça mais daquilo que o ajuda a recuperar

Seja ler, caminhar, estar com amigos, ir à praia, cozinhar ou simplesmente não ter horários. Escolha o que verdadeiramente recarrega a sua energia.

3. Reserve espaço para quem é para além da profissão

Ser professor é importante, mas não é a totalidade da sua identidade. Recupere hobbies, interesses e rotinas que o fazem sentir-se “em casa” consigo próprio.



Criar limites saudáveis

4. Defina quando está disponível e quando não está

Se precisar de trabalhar alguns dias, escolha antecipadamente quando o fará. O essencial é proteger tempo em que possa desligar por completo. Ative mensagens automáticas “out of office” para o período em que estará ausente.

5. Reduza notificações e interrupções

Sempre que possível, afaste o email profissional e as plataformas de trabalho do telemóvel durante as férias. Se possível, apague as aplicações. Menos alertas ajudam a descansar melhor.

Preparar o próximo ano com equilíbrio

6. Identifique os seus “não negociáveis”

Escolha duas ou três práticas que quer proteger ao longo do ano: exercício, leitura, tempo em família, caminhadas, momentos de silêncio ou outra rotina que o mantenha equilibrado.

7. Comece o dia de forma positiva

Use o verão para experimentar uma pequena rotina matinal: alongamentos, respiração consciente, alguns minutos de leitura ou um pequeno-almoço tranquilo.

8. Faça uma pausa semanal para se ouvir

Pergunte a si próprio: estou a descansar? Tenho cuidado da minha saúde física? Como me tenho sentido? O que preciso neste momento?

9. Planeie momentos que também cuidem de si

Tal como planeamos viagens ou tarefas, vale a pena reservar momentos para o descanso, o lazer e as pessoas que nos fazem bem.

10. Lembre-se: pedir ajuda também é autocuidado

Quando o peso é demasiado grande para carregar sozinho, falar com alguém de confiança (família, amigos ou profissionais de apoio) pode ser um passo importante.



O verão não precisa de ser produtivo ou cheio de planos. Pode ser apenas tempo para respirar mais fundo, recuperar energia e reencontrar aquilo que lhe faz bem.

Cuide de si. Em setembro, a escola continuará a precisar do seu conhecimento, da sua dedicação e da sua presença. Mas, antes disso, merece descansar.

