Condições de Trabalho e Saúde de Docentes de Mestrado e/ou Doutorado de Letras e Linguística do Brasil

Pesquisadores e Apoio

Associação Nacional de Pós-Graduação em Letras e Linguística (ANPOLL)

Diretoria ANPOLL 2018 – 2020

- ✔ Dr. Frederico Augusto Garcia Fernandes (UEL)
- ✔ Dra. Rosemeri Passos Baltazar Baltazar (UEL)

Núcleo de Estudo e Pesquisa em Gestão de Serviços de Enfermagem (NEPGESE) da Universidade Estadual de Londrina (UEL)

- ✔ Dra. Maria do Carmo F. L. Haddad
- ✔ Doutoranda Maynara F. C. Barreto

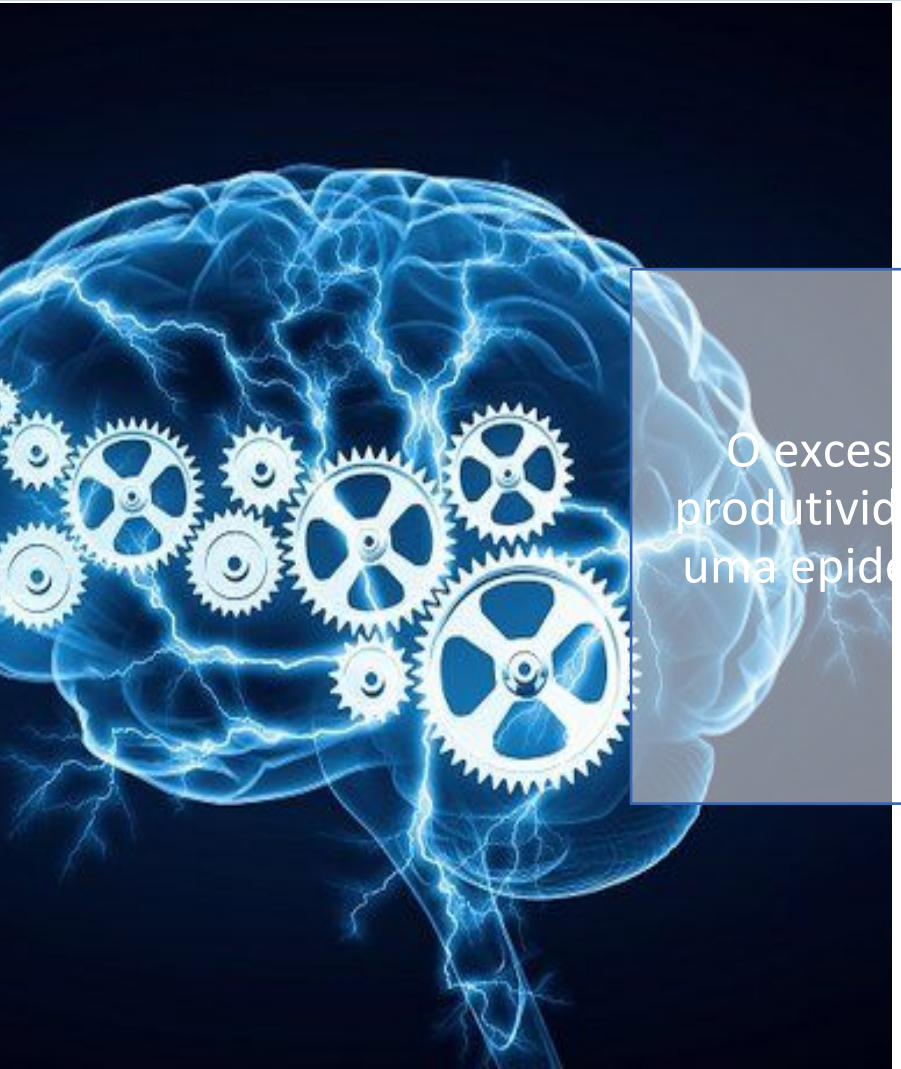
Grupos de Pesquisa da área de Saúde do Trabalhador da Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP)

- ✔ Dra. Maria José Quina Galdino

Contextualização

Professor de Ensino Superior e Pós-Graduação

Contextualização



O exces
produtivid
uma epid

Necessidade de realizar estudos que possam contribuir para prevenção das condições de saúde dos docentes ou até mesmo tratá-las.

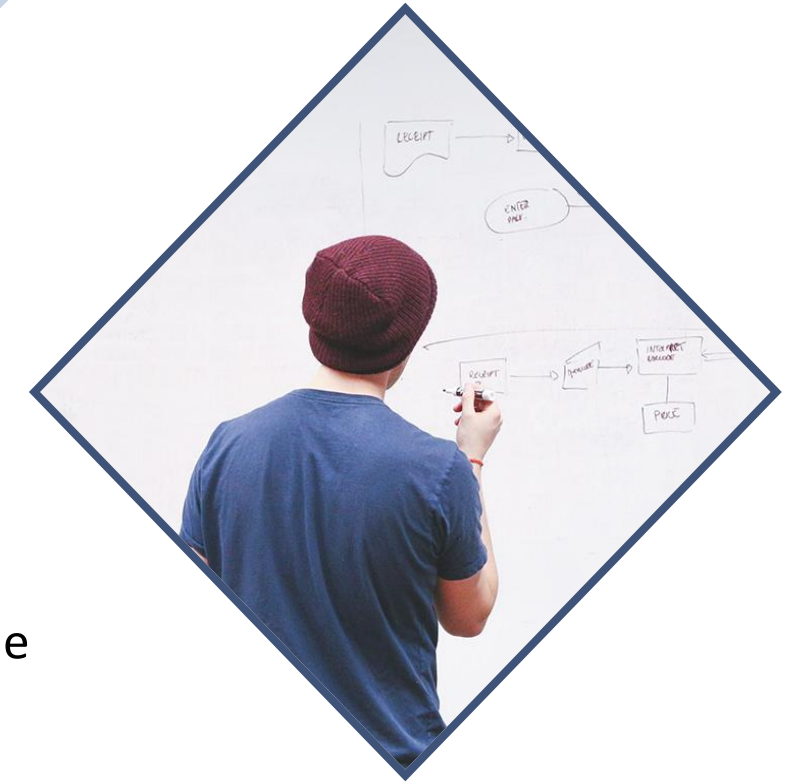
Objetivo da Pesquisa

Investigar as Condições de Trabalho e Saúde de Docentes de Mestrado e/ou Doutorado de Letras e Linguística do Brasil.

Desenvolvimento da Pesquisa

Participantes

✔ Docentes de **155 Programas de Pós-Graduação em Letras e Linguística** de universidades brasileiras.



Coleta de Dados

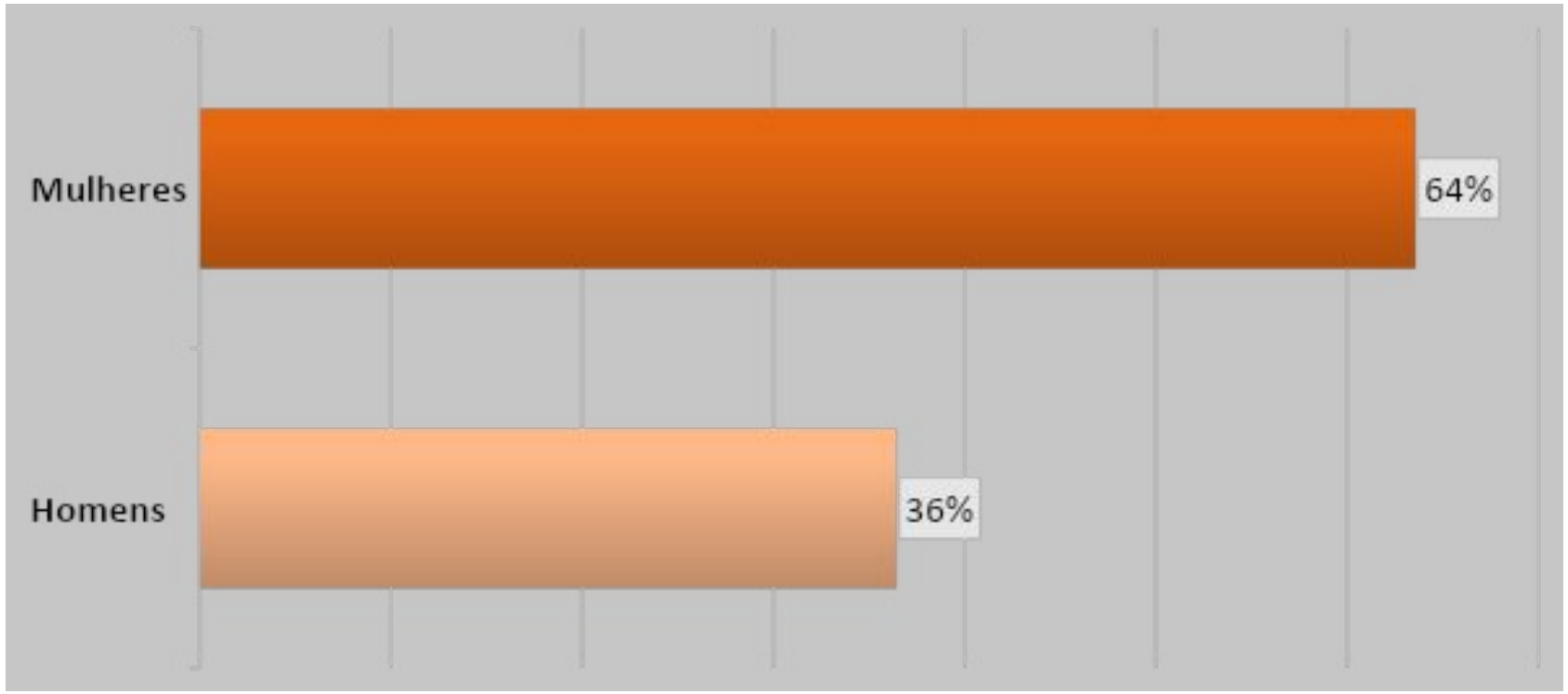
✔ Questionário virtual (Mubble).

✔ Dados sociodemográficos, ocupacionais, de saúde e qualidade de vida.

✔ Período: abril a junho/2019.

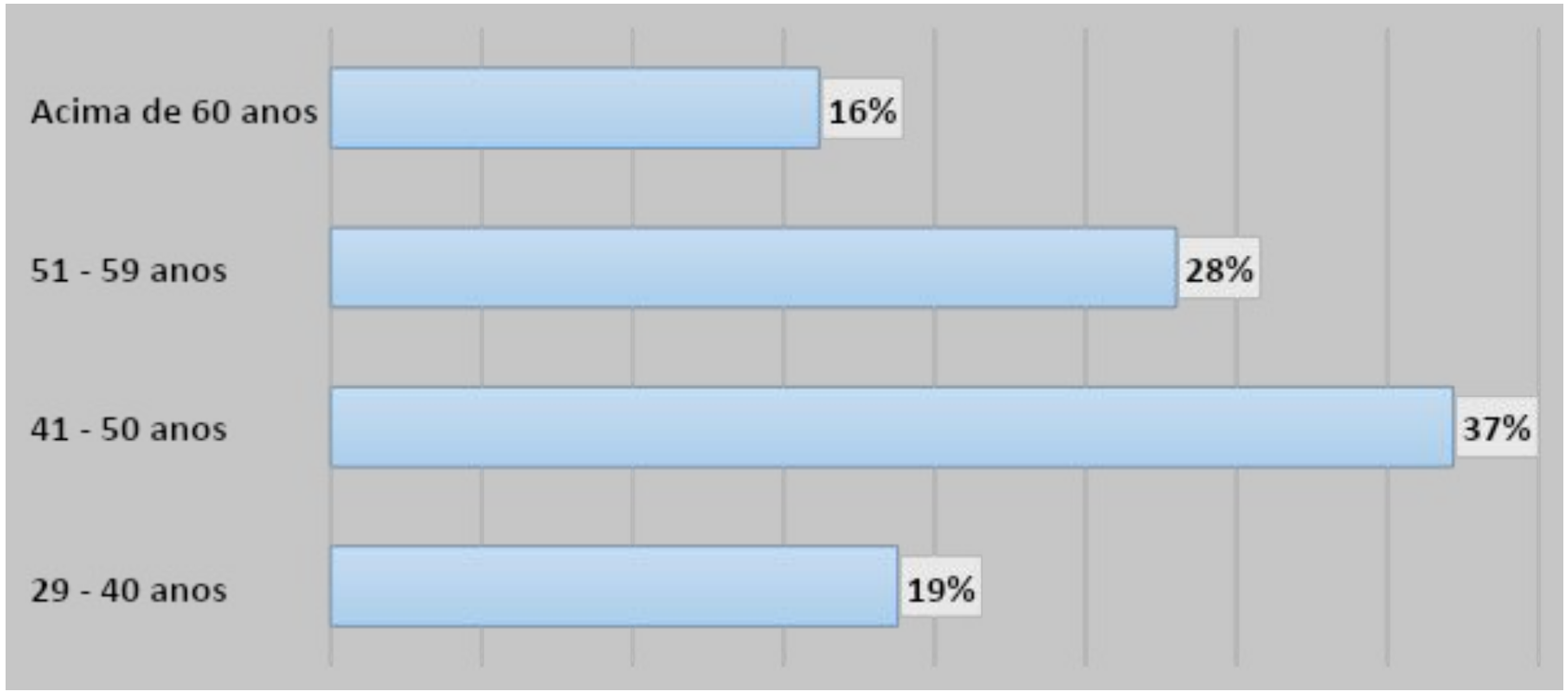
Resultados Preliminares: 538 participantes

Sexo



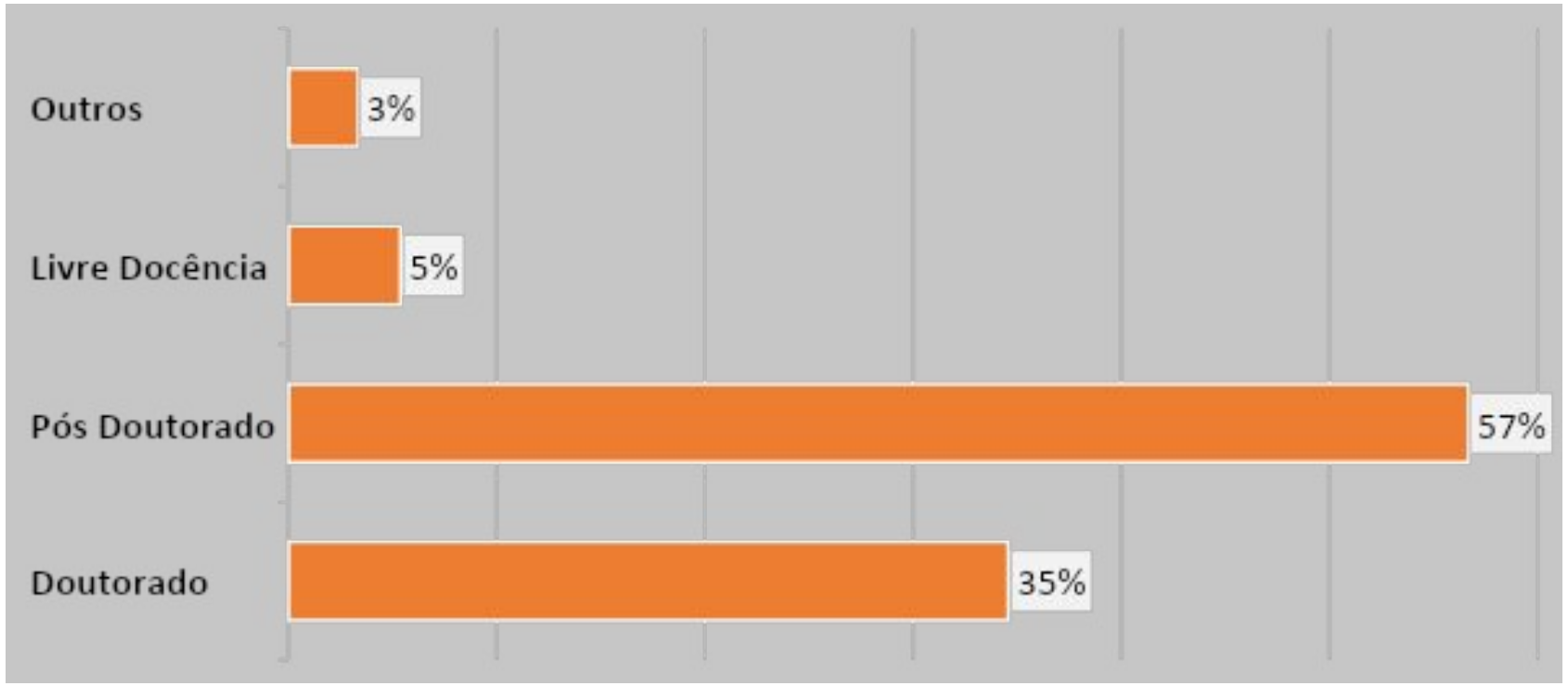
Resultados Preliminares: 538 participantes

Faixa Etária



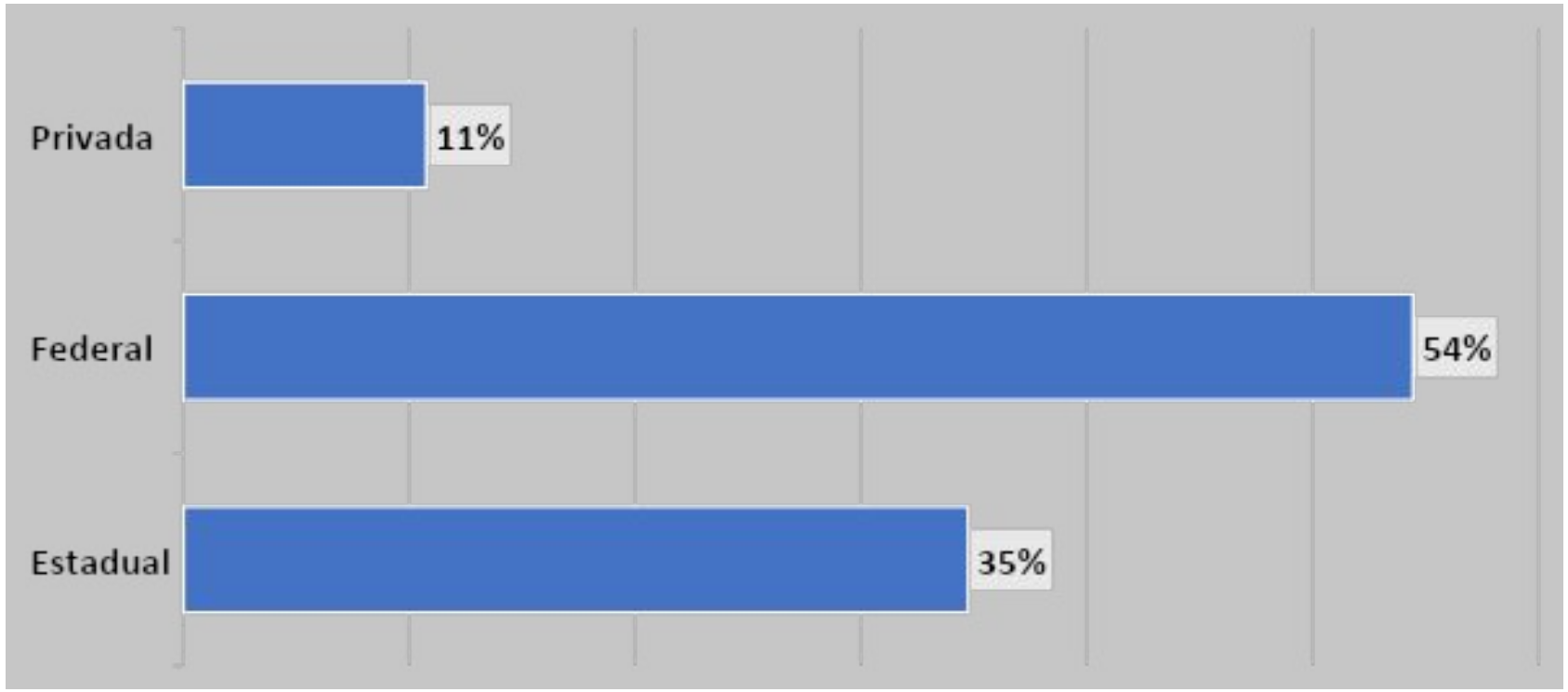
Resultados Preliminares: 538 participantes

Formação e Carreira Docente



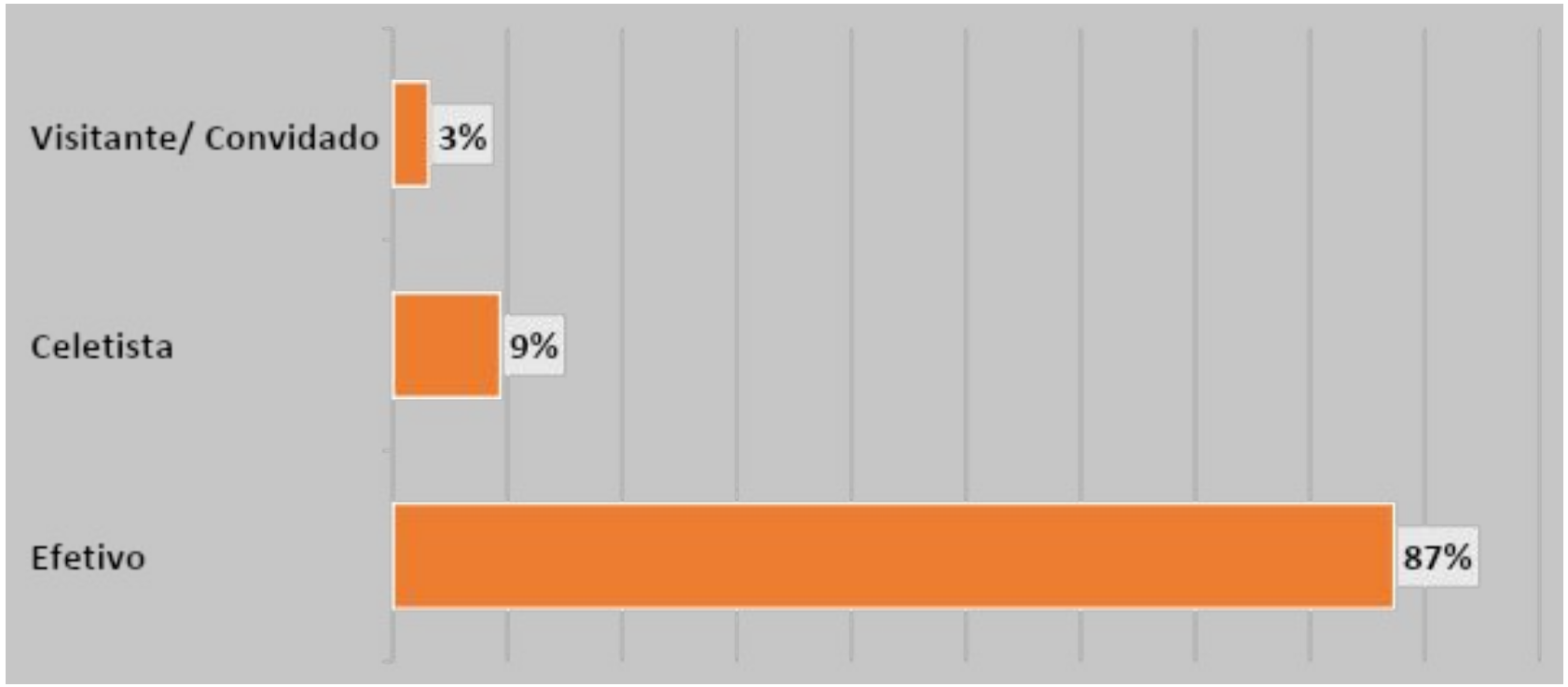
Resultados Preliminares

Universidade



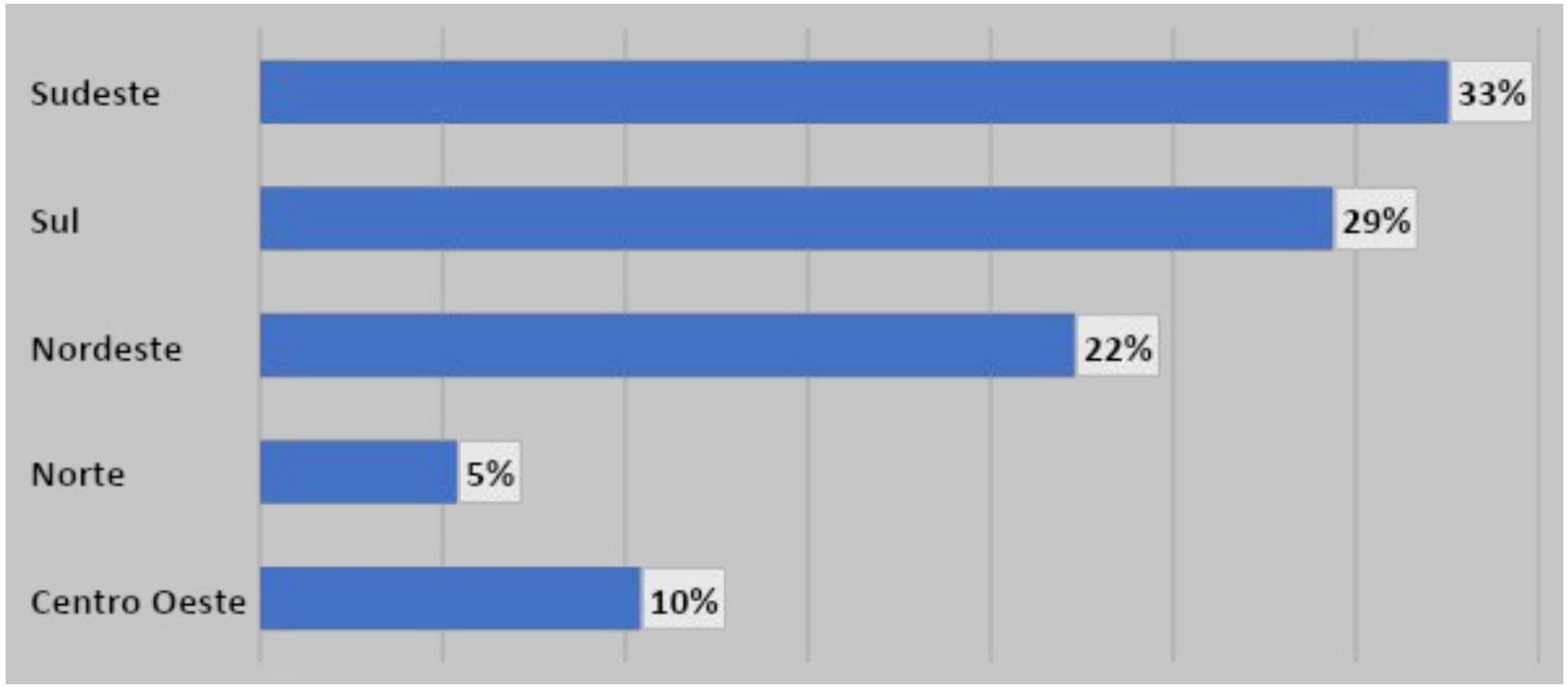
Resultados Preliminares

Vínculo empregatício



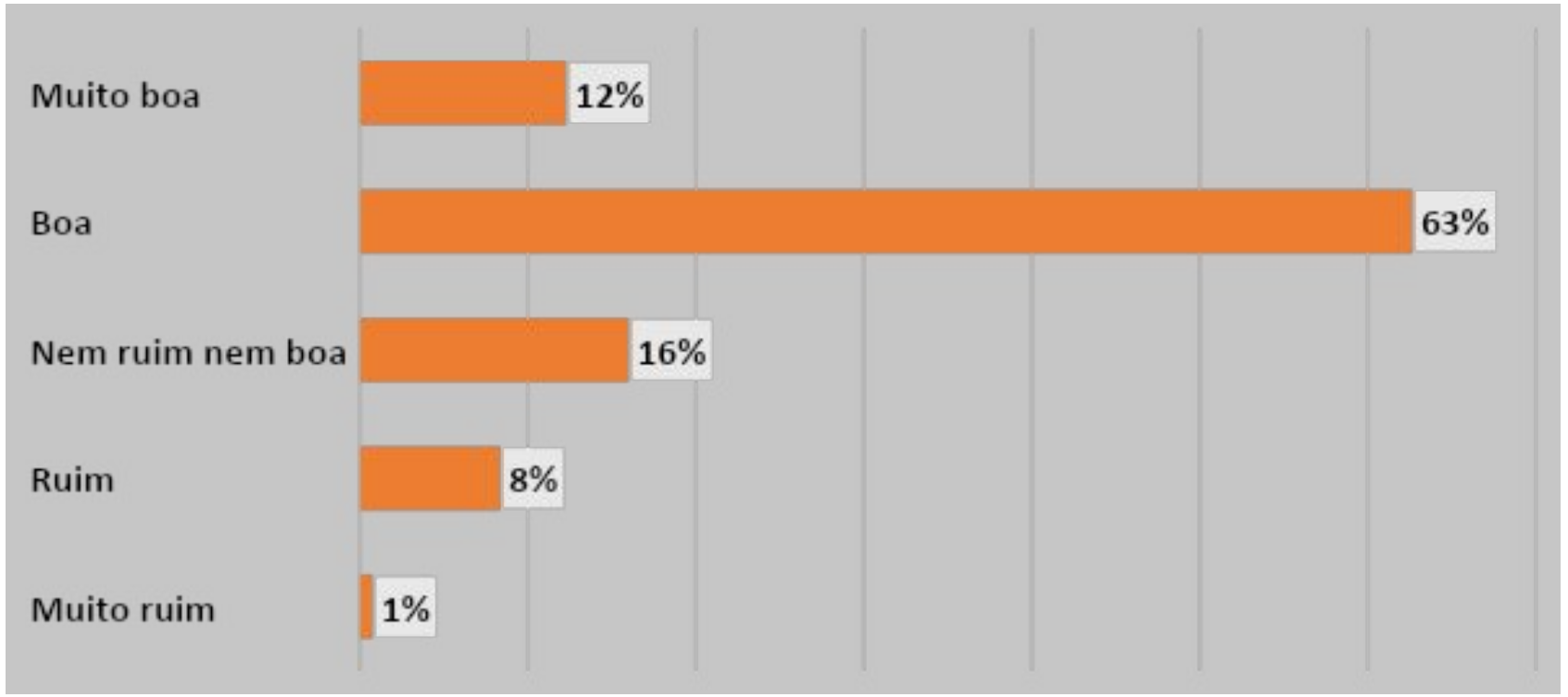
Resultados Preliminares

Região



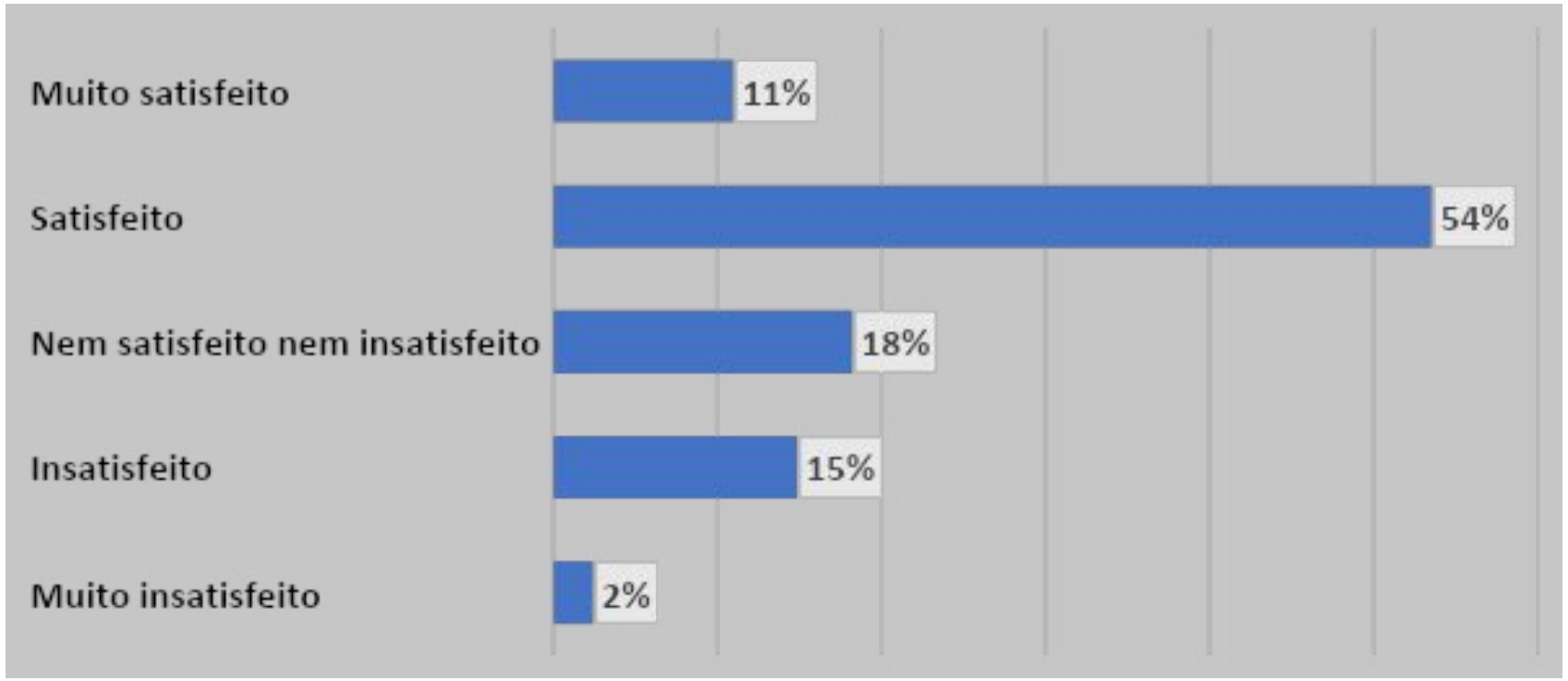
Resultados Preliminares

Qualidade de vida



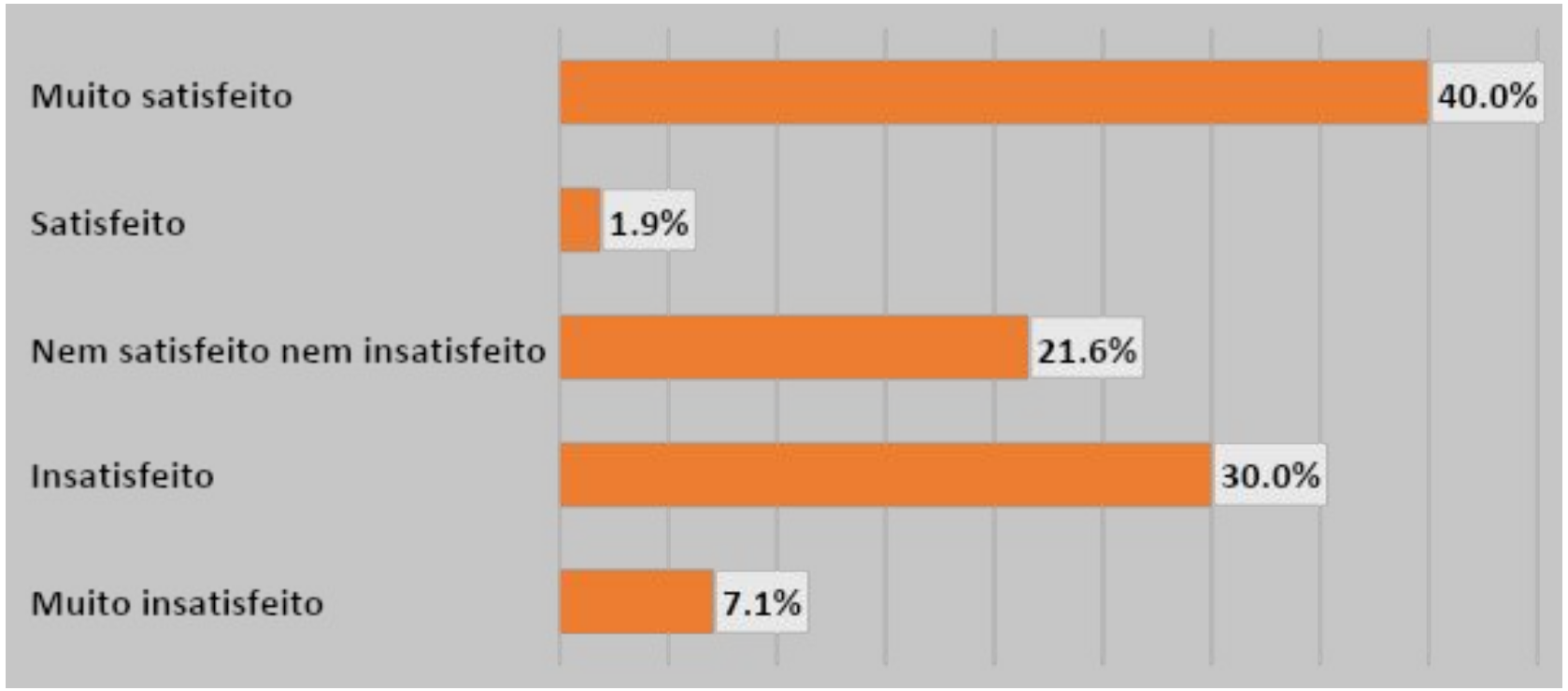
Resultados Preliminares

Satisfação com a saúde



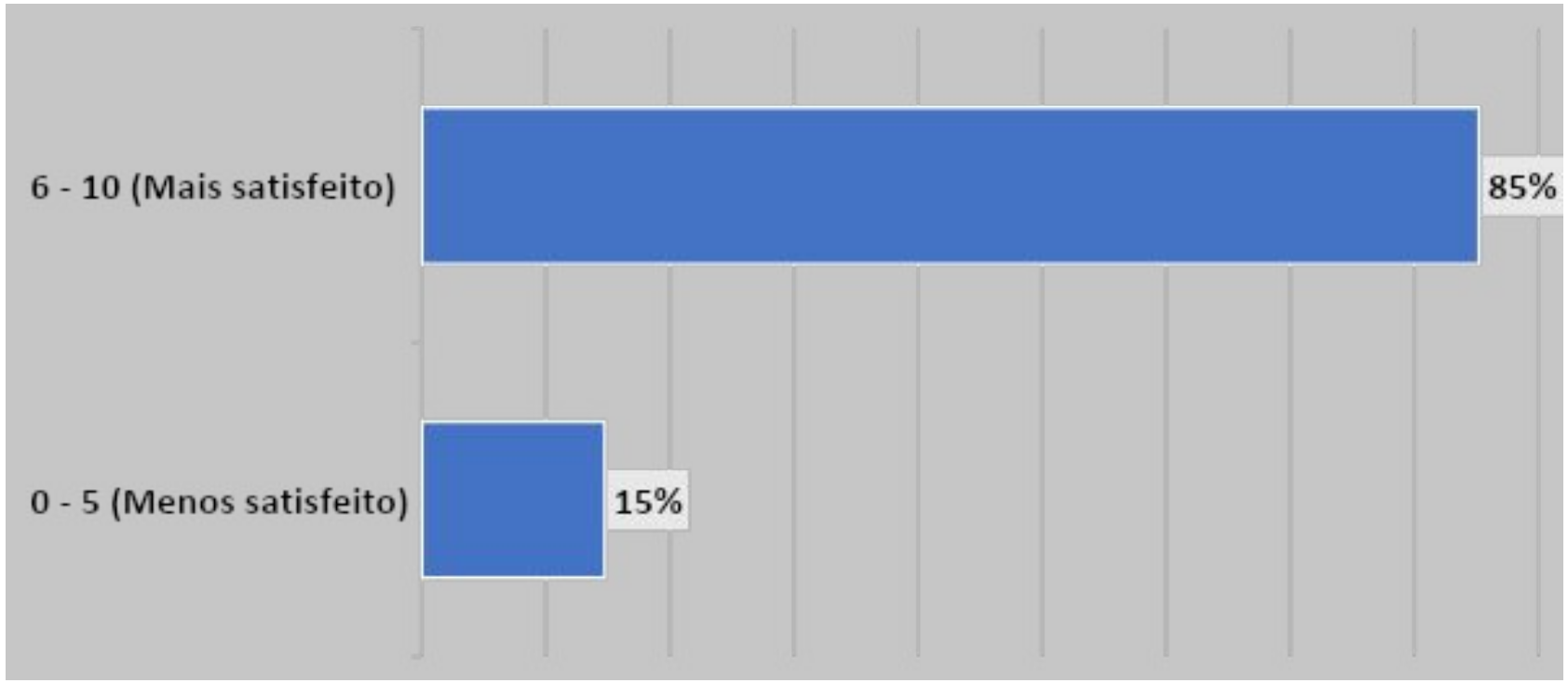
Resultados Preliminares

Satisfação com o sono



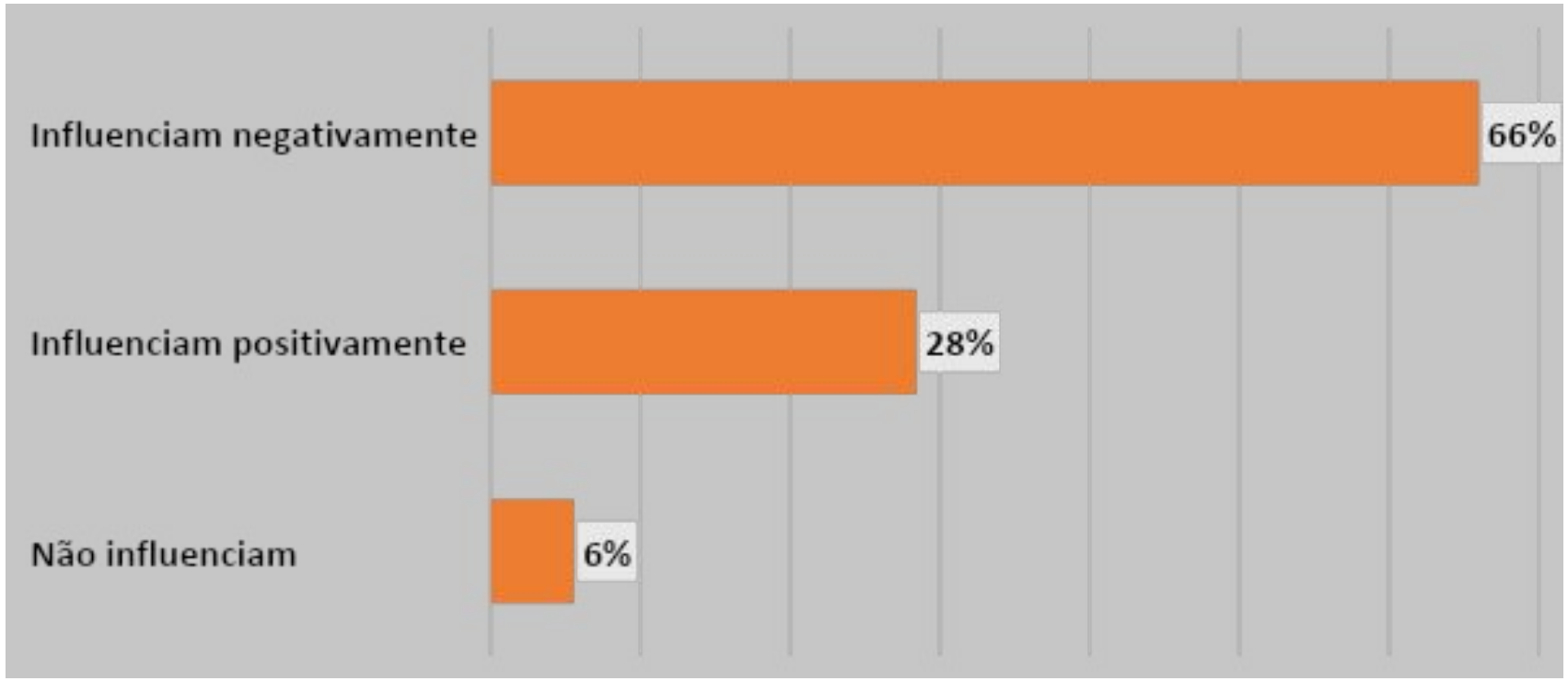
Resultados Preliminares

Satisfação com o trabalho



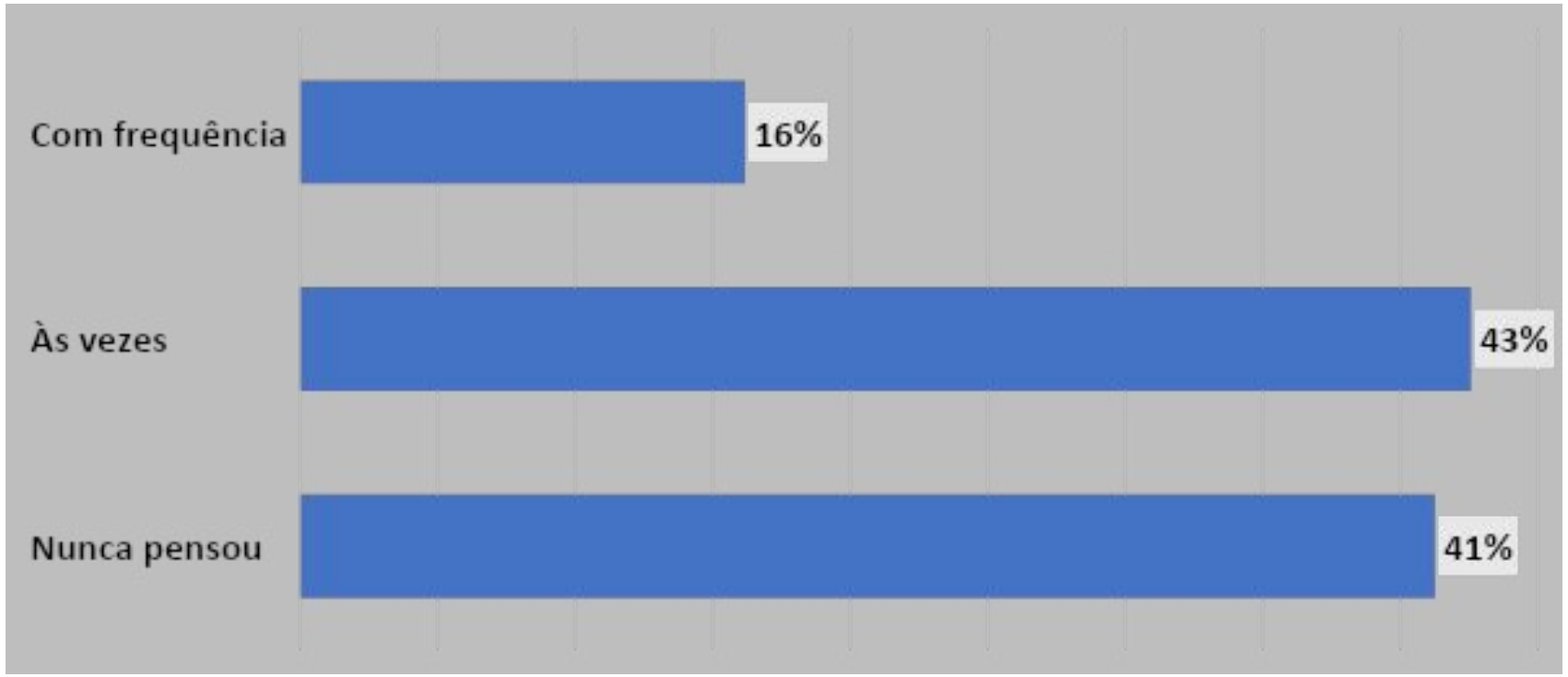
Resultados Preliminares

Ritmo de trabalho, intensidade e tipo de influência na vida



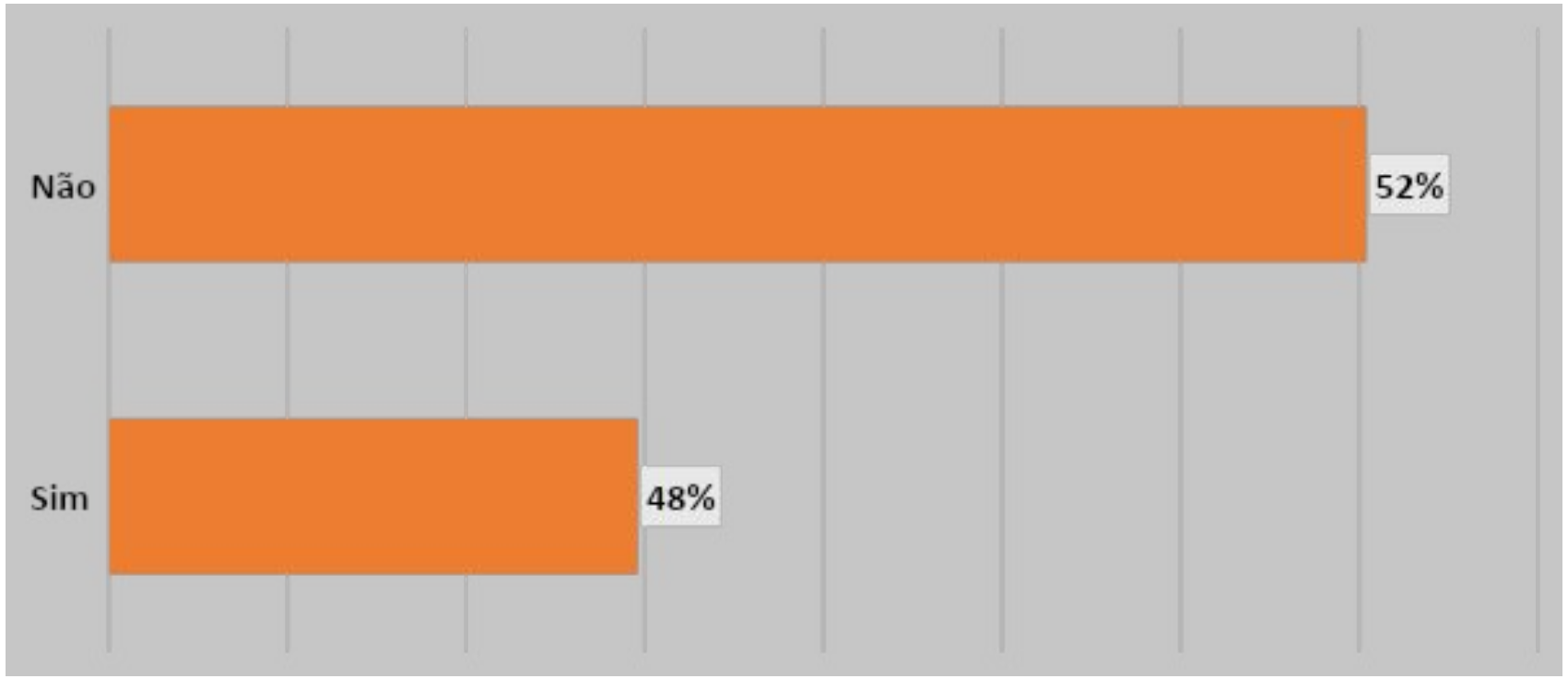
Resultados Preliminares

Pensamentos sobre deixar as atividades relacionadas à pós-graduação



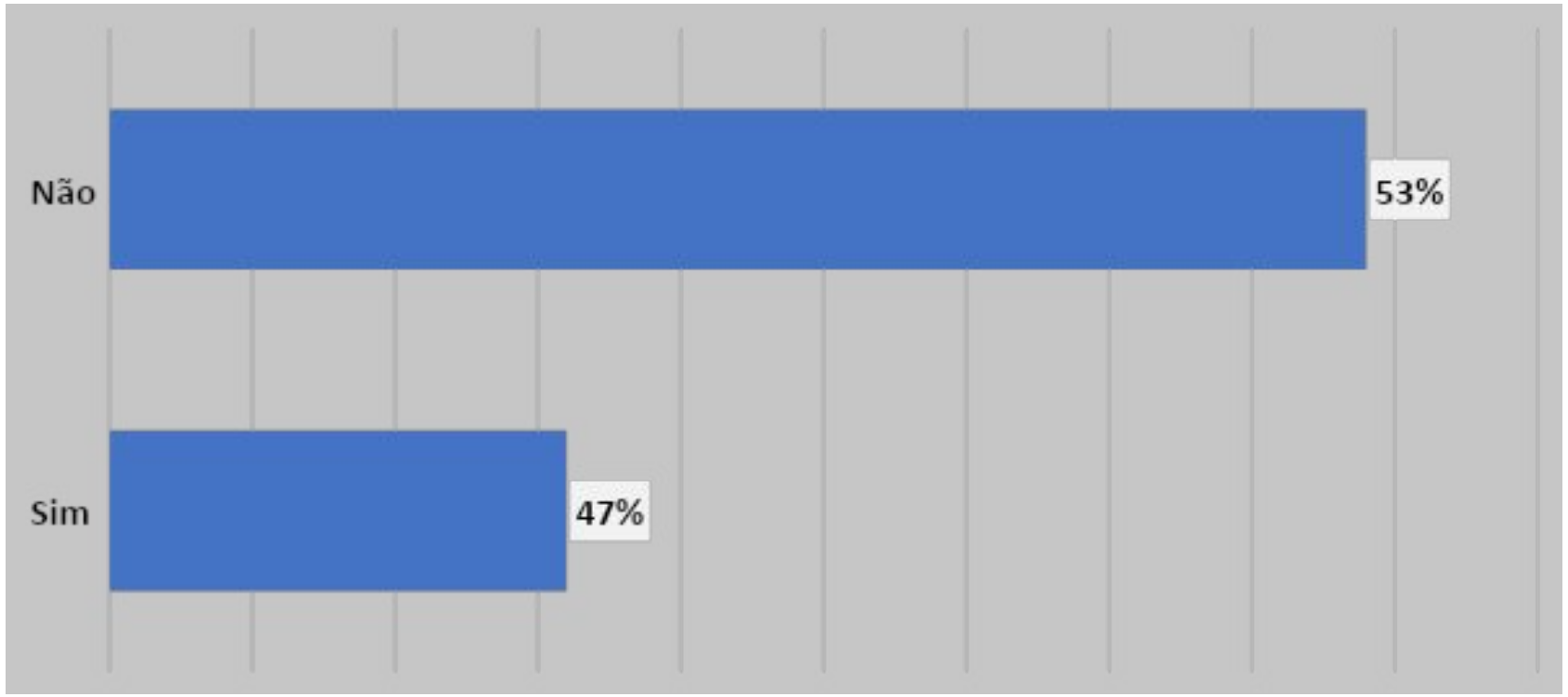
Resultados Preliminares

Já precisou fazer uso de medicamentos relacionados a atividade laboral



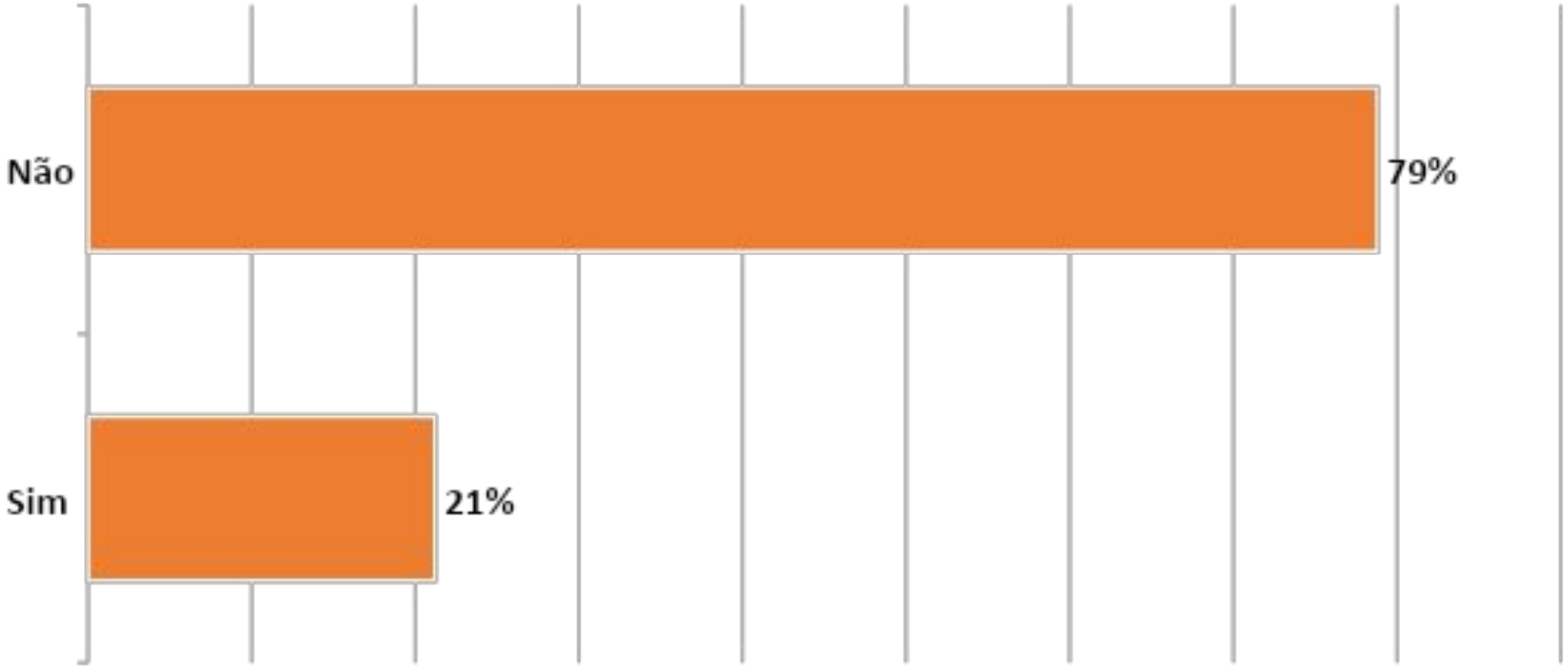
Resultados Preliminares

Exaustão emocional



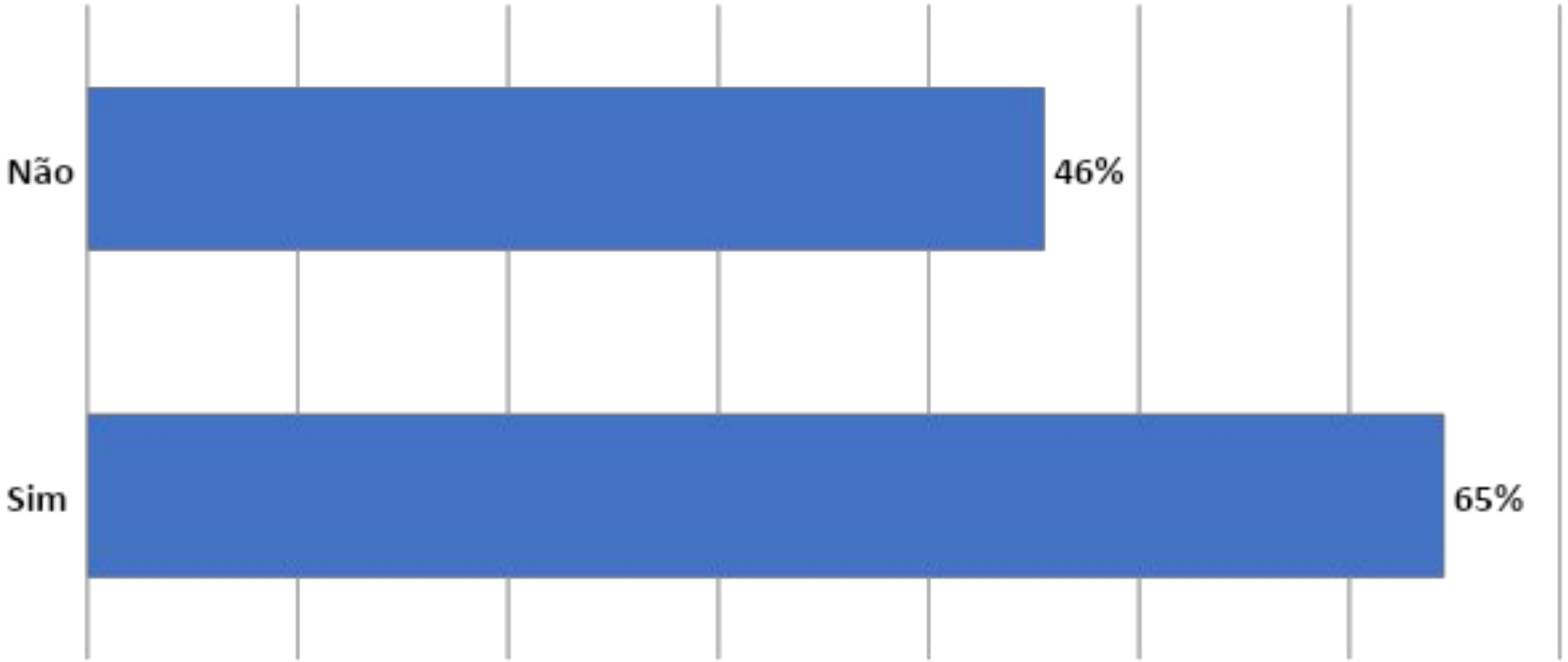
Resultados Preliminares

Frustração com o trabalho

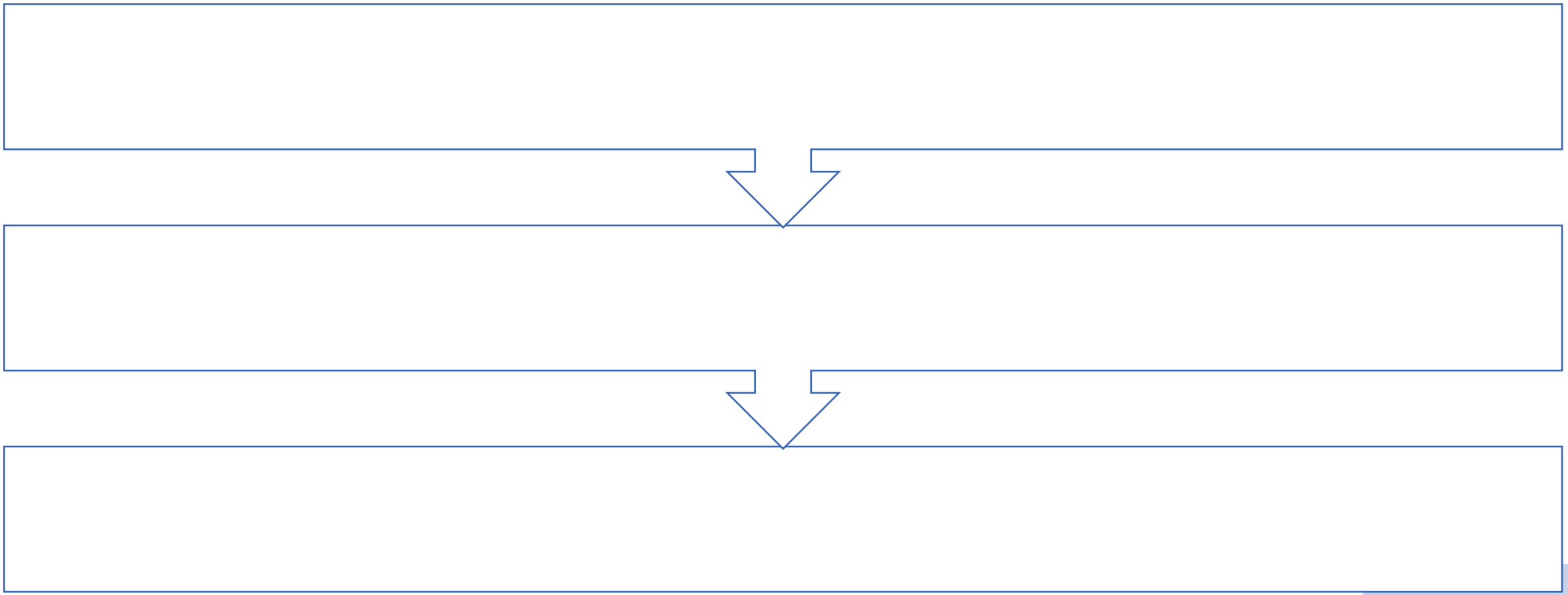


Resultados Preliminares

Trabalho compulsivo e intenso



Contribuições Esperadas



Estratégias para prevenir e reduzir o estresse no trabalho

Habilidades Sociais

São habilidades que ajudam as pessoas a expressar seus desejos, sentimentos e atitudes de forma adequada, no âmbito **social**, **familiar e profissional**.

Elas respeitam normas de comportamento e se expressam em distintas situações, sendo coerentes e sem causar mal-estar nos demais.

Estratégias para prevenir e reduzir o estresse no trabalho

Habilidades Sociais

1. **Comunicação** – fazer ou responder perguntas, dar ou solicitar feedbacks, elogiar, iniciar, manter ou encerrar conversas
2. **Civilidade** – dizer por favor, agradecer, apresentar-se, comunicar-se
3. **Capacidade assertiva de enfrentamento** – expressar opinião, discordar, fazer ou recusar pedidos, interagir com autoridades, lidar com críticas, expressar desagrado, lidar com a raiva do outro

Estratégias para prevenir e reduzir o estresse no trabalho

Habilidades Sociais

4. **Empatia** – reconhecer sentimentos e necessidades do outro, identificar-se com a perspectiva do outro, manifestar reações que expressem essa compreensão e esse sentimento

5. **Habilidades sociais profissionais** – saber falar em público, solucionar conflitos, tomar decisões, liderar equipes

Estratégias para prevenir e reduzir o estresse no trabalho

Habilidades Sociais

6. **Positividade** – ser solidário, criar vínculos de amizade, buscar resultados sem auto vitimismo
7. **Auto monitoramento**

Estratégias para prevenir e reduzir o estresse no trabalho

Organizacionais

1. Prover melhores condições de trabalho

2. Flexibilizar os horários de trabalho docente

3. Reconhecer e divulgar o bom desempenho do trabalho docente (ex. aprovação de editais, premiação de trabalhos, produção intelectual e outros)

Estratégias para prevenir e reduzir o estresse no trabalho

Organizacionais

4. Criar estratégias de apoio psicopedagógico aos docentes que possuem dificuldades com seus orientandos

5. Implementar grupo no *Whatsapp* com o objetivo de enviar informações sintéticas sobre a saúde física e mental do docente

6. Promover semestralmente momentos de reflexão com o objetivo do automonitoramento das habilidades sociais

Estratégias para prevenir e reduzir o estresse no trabalho

Individuais

1. Autoconhecimento e auto monitoramento das habilidades sociais

2. Adotar atividades físicas e mentais que promovam a redução do estresse no trabalho como pilates, meditação, terapias alternativas, apoio psicológico, coaching

3. Identificar e reconhecer as dificuldades enfrentadas no trabalho docente e buscar estratégias de minimiza-las

Estratégias para prevenir e reduzir o estresse no trabalho

Individuais

4. Estabelecer acordos de convivência entre docentes, com orientandos, tais como horário de estudo, participação em atividades cientifica e pedagógicas comum a todos, prazos de cumprimento das atividades dos orientandos

Obrigado

Contatos
carmohaddad@gmail.com
maynara_barreto@Hotmail.com