

ÍNDICE

Prefácio (Carlos Gullién Gestoso)	7 > 8
Testemunhos	9 > 17
I. Capítulo	
Porque sinto tanta ansiedade?	19 > 52
A Ansiedade e o Mal-Estar Docente	19
O que é a ansiedade?	26
Uma teoria explicativa da ansiedade	30
Estados de ansiedade e personalidades ansiosas	32
Incidência da ansiedade	35
Perturbações da ansiedade	38
II. Capítulo	
> Factores da ansiedade na profissão docente: compreender e intervir	53 > 105
Fontes de ansiedade na profissão docente	53
Como intervir face aos principais factores da ansiedade na profissão docente?	58
- Relação Professor-Aluno	58
- Carreira Docente	81
- Formação Inicial	84
- Esquemas Mal-Adaptativos Precoces	90
- Estratégias de <i>Coping</i>	97
- Motivação Intrínseca para a Profissão	101
III. Capítulo	
> Tratamento da ansiedade	107 > 120
Estratégias gerais de Intervenção	107
Farmacologia e Psicoterapia nas perturbações da ansiedade	110
Tipologia de Tratamento por perturbação da ansiedade	115
Concluindo	117
Depoimentos	121 > 127
Bibliografia	129 > 135
Índice Onomástico	137 > 140
Agradecimentos	141



Prefácio

A Psicologia conceptualiza-se como uma disciplina de grande relevância no nosso mundo actual e, no âmbito que nos ocupa, como é a Saúde, estabelece-se como uma ciência que permite compreender, explicar e abordar elementos tão importantes como a ansiedade laboral. No complexo mundo profissional da área da saúde, o psicólogo proporciona uma visão científica e desenvolve estratégias e instrumentos objectivos e úteis para poder intervir num âmbito de uma clara perspectiva interdisciplinar.

O presente livro facilita uma visão actualizada e científica da ansiedade laboral e da sua relevante relação com o âmbito docente. O leitor vai encontrar referências ao contexto explicativo, desde o contexto da ansiedade laboral até chegar à sua abordagem assistencial no âmbito laboral docente, estabelecendo uma aproximação teórica, assim como evidências operativas que permitem encontrar diversas estratégias interventivas.

Há tempo que defendo que a ciência sem arte fica desprovida do seu lado ético e estético fundamental e primogénito. O trabalho dos que nos dedicamos ao cuidado da saúde do “outro” é – ou quando menos deve ser – um artesanato, e deste modo o nosso trabalho consiste em ser “artesão”. O conteúdo deste livro implica este fazer artesão. Desde o conhecimento e a experiência, Luís Picado apresenta uma obra de excelente nível académico, onde, mediante um desenvolvimento bem

cuidado e construído, consegue que o leitor possa apreender e assumir a mensagem de forma adequada. Com esta construção literária, o autor desenvolve uma didáctica de surpreendente labor criativo que motiva o leitor a aprender de forma intuitiva.

Pois bem, à margem de outras considerações, chamou-me a atenção o cuidado e a delicadeza tidos por Luís Picado na altura de apresentar e explicar os conceitos, enriquecendo-os com as reflexões a que nos habituou pela sua capacidade docente e transmissora; o poder de nos ir deixando um sedimento como o que perdura ao contemplar a obra de um artesão. Neste livro, os conteúdos são apresentados de forma integrada, concreta e concisa, configurando uma aproximação à estrutura da obra e à filosofia que desenvolve; para, posteriormente, após uma visão global, passar a realizar uma leitura mais completa e específica que conferirá uma maior assimilação e compreensão dos conteúdos, graças a poder centrar a percepção e a atenção num sistema baseado no desenvolvimento pormenorizado das variáveis que explicam o processo desde o geral ate ao particular ou especializado.

Luís Picado representa um investigador entusiasta pela docência com interesse por evoluir e desenvolver atitudes e comportamentos criativos, tentando que a área da Psicologia da Saúde se converta em interessante e dinâmica, com possibilidade de integrar os conceitos de forma clara e sobretudo prática e operativa no mundo da saúde.

Por tudo o exposto, creio que se trata de uma obra fundamental para todos os interessados em explorar e investigar de forma directa e objectiva uma das perturbações do século XXI, como é a ansiedade laboral, onde esta obra facilita uma interessante abordagem da sua análise e intervenção.

Cádiz, 18 de Outubro de 2005

Carlos Guillén Gestoso

Professor Catedrático de Psicología del Trabajo

Facultad de Ciencias del Trabajo > Universidad de Cádiz > España