

# Kit Antistresse Docente

Modelos prontos para organizar a semana sem colapsar

Checklists, rotinas, dinâmicas e ferramentas para dar aula com qualidade e leveza.

Uso livre em sala de aula. Adapte ao seu contexto.

## Comece por aqui (5 minutos)

- Escolha uma fronteira para proteger hoje.
- Use o Checklist de Aula Pronta (página 3).
- Aplique 1 dinâmica de presença (página 5).
- Feche o dia com 9 minutos (página 2).

## Lembrete-chave

Para formar cidadãos inteiros, o educador precisa estar inteiro: presente, vivo e regulado.

Este material não substitui cuidado profissional. Ele oferece organização e práticas de sala para reduzir carga mental.

# Kit Antistresse Docente

Modelos prontos para organizar a semana sem colapsar

## 1) Painel de emergência

### Checklist 5x5 de regulação

- Beber água
- Comer algo simples
- Respirar 5 ciclos 4-6
- Escrever 5 linhas do que está te pressionando
- Escolher 1 coisa que pode ser adiada sem culpa

## 2) Fechamento do dia (12 minutos)

### Ritual de fechamento (copie e use)

- Capturar pendências em uma lista única
- Definir a primeira tarefa de amanhã (a menor possível)
- Escolher 1 entrega para fazer bom o suficiente
- Encerrar o ciclo: por hoje está feito

Insight: sem encerramento, a mente continua trabalhando no descanso.

# Kit Antistresse Docente

Modelos prontos para organizar a semana sem colapsar

## 3) Aula pronta em 10 minutos

### Modelo de aula em 5 etapas

- Abertura (2 min): check-in rápido
- Ativação (5 min): o que já sabemos
- Núcleo (25 min): atividade central
- Evidência (10 min): prova de aprendizagem
- Fechamento (3 min): síntese e próximo passo

### Checklist rápido (pré-aula)

- Objetivo em 1 frase
- 1 exemplo concreto
- 1 pergunta potente
- 1 produto do aluno
- 1 fechamento com sentido

## 4) Planejamento por energia

### Mapa de energia da semana (preencha)

- Alta energia: \_\_\_\_\_
- Média energia: \_\_\_\_\_
- Baixa energia: \_\_\_\_\_

Regra: tarefas de alta energia nos horários em que você costuma render mais.

# Kit Antistresse Docente

Modelos prontos para organizar a semana sem colapsar

## 5) Correção inteligente

Rubrica mínima de 4 critérios (use em qualquer atividade)

Clareza     Coerência     Evidência     Autoria

Escala 0-4: 0 não entregou • 1 sem atender • 2 parcial • 3 bem • 4 consistente

Feedback em 3 linhas:

1) O que fez bem: \_\_\_\_\_

2) O que melhorar: \_\_\_\_\_

3) Próximo passo: \_\_\_\_\_

## 6) Protocolo de mensagens

Regra das 2 janelas (protege você)

Manhã: \_\_\_\_:\_\_\_\_ às \_\_\_\_:\_\_\_\_

Final do dia: \_\_\_\_:\_\_\_\_ às \_\_\_\_:\_\_\_\_

Mensagem padrão (copie e cole)

Recebi sua mensagem. Vou responder no meu horário de retorno. Se for urgente, por favor acione a coordenação.

# Kit Antistresse Docente

Modelos prontos para organizar a semana sem colapsar

## 7) Presença com leveza em sala

### Dinâmicas rápidas (escolha 1 por aula)

- Check-in 0 a 10: como você chega hoje
- Semáforo emocional: verde, amarelo, vermelho
- Minuto de ouro em duplas: explique algo em 60 segundos
- Post-it do aprendizado: Hoje eu entendi que...
- Caixa de perguntas anônimas: responda 3 por aula
- Mapa 3x3: eu sei, eu preciso, eu provo
- Missão relâmpago: micro tarefa de 7 minutos com entrega

### Perguntas de presença (conversas curtas)

- O que ficou mais claro hoje
- O que ainda está confuso
- Qual foi o seu avanço mais honesto

## 8) IA como assistente (reduz carga mental)

### 5 usos prontos

- Gerar rubrica e checklist em 1 minuto
- Criar 10 questões de revisão
- Adaptar texto para diferentes níveis
- Criar exemplos contextualizados para sua turma
- Sugerir 3 variações de atividade ativa

### Prompt modelo

Crie uma aula de 50 minutos sobre TEMA X para TURMA Y. Inclua objetivo, atividade ativa, evidência e fechamento. Sugira rubrica com 4 critérios.