

# Bem-estar docente: uma utopia?

Paulo C. Dias

[pcdias@ucp.pt](mailto:pcdias@ucp.pt)



CATÓLICA

FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS SOCIAIS

BRAGA

# Agenda

Introdução

De que falamos, quando falamos em bem-estar?

Perspetivas sobre o bem-estar / mal-estar docente

Professores: Profissionais em risco?

E o bem-estar docente? É mesmo uma utopia?



# Introdução

Existe um interesse crescente na saúde mental e bem-estar dos professores (Jerrim et al., 2020)

O bem-estar, a satisfação com o trabalho são das variáveis mais estudadas no âmbito da psicologia social e organizacional.

1. A satisfação com trabalho é uma das vertentes importantes da vida;
2. Tem sido sempre associada ao desempenho;
3. Tem impacto na avaliação positiva que as pessoas fazem da sua própria vida;
4. Pelo papel social dos docentes.

# Introdução

Grau de satisfação ou de bem-estar que os professores sentem em relação ao seu trabalho e às circunstâncias que o envolvem:

Não decorre apenas do trabalho na escola, mas de um contexto de relações entre escola, sociedade e cultura.

# De que falamos... quando falamos de bem-estar?

*Ao longo da história:*

- Mudanças sociais e culturais, desde o Iluminismo, centram-se na realização e “felicidade” das pessoas
- O avanço da medicina (modelo biomédico) permitiu baixar a mortalidade e focar na prevenção da doença e promoção da saúde.
- A concepção de saúde altera-se.



“

estado de completo bem-estar  
físico, mental e social, e não  
apenas a ausência de doença ou  
enfermidade”

”

(World Health Organization  
[WHO], 1948, p. 1)

# De que falamos... quando falamos de bem-estar?

O termo que surgiu com a economia - avaliação que o indivíduo faz ao seu rendimento (*welfare*)

Na década de 60, o conceito de bem-estar assumiu uma dimensão mais abrangente, incluindo outros aspetos da vida do indivíduo

Atualmente, esta área de estudo goza de uma grande amplitude, com diferenças notáveis a nível teórico, metodológico e empírico.

# De que falamos... quando falamos de bem-estar?

Consensual que consiste num **conceito multidimensional**, que

**compreende:**

Dimensão  
emocional/afetiva

Dimensão cognitiva



abrangendo domínios como a qualidade de vida,  
realização pessoal, satisfação global ou vital



# De que falamos... quando falamos de bem-estar?

## Hedónica

Associada a uma corrente filosófica, o *hedonismo*: maximização do prazer e o evitamento da dor

Surgiu nos anos 70 o modelo do **bem-estar subjectivo** (BES) com Ed. Diener

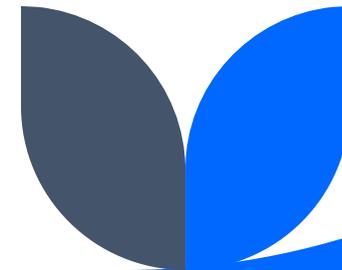
O modo de uma pessoa sentir ou funcionar a nível pessoal e social e a forma como avalia a sua vida de modo global

## Eudaimónica

Nem sempre a concretização das aspirações de uma pessoa se traduz em bem-estar

Década de 80, C. Ryff introduz o bem-estar psicológico (BEP) alicerçado num conjunto de seis dimensões

Conceito multidimensional, compreende um conjunto de dimensões do funcionamento psicológico positivo do ser humano



# De que falamos... quando falamos de bem-estar?

A perspectiva do **BES** permite que sejam as pessoas a informar os investigadores relativamente ao que torna as suas vidas boas ao passo que, no **BEP**, o investigador infere estes dados com base nas respostas do sujeito a questões mais estruturadas (Ribeiro & Cummins, 2008).

Presença de grande variedade de escalas, com qualidades psicométricas distintas e constructos diferentes, torna difícil o consenso terminológico

Embora distintos, o BES e BEP são **constructos relacionados** (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002), podendo ser combinados (Ryan & Deci, 2001).

# De que falamos... quando falamos de bem-estar?

## Teoria homeostática do Bem-Estar Subjetivo

O modelo do BES tem vindo a conquistar cada vez mais importância

A manutenção e controlo do BES resulta da ação de um conjunto de fatores genéticos e de recursos psicológicos, cujo controlo se atribui à personalidade.



# De que falamos... quando falamos de bem-estar?

O sistema homeostático opera:

- a) **estabilidade.** Embora episódios possam causar oscilações, os recursos psicológicos retomarão a satisfação não específica com a vida ao seu nível normal;
- b) as variações em torno das quais o BES individual encontram-se no domínio “satisfeito”, ou seja, normalmente ocupa a posição favorável da escala;
- c) numa escala de 0-100, e no que diz respeito à satisfação com a vida em geral, população das sociedades ocidentais ocupa em média a posição 75.



# De que falamos... quando falamos de bem-estar?

A estrutura do BES, é constituída pela satisfação com a vida global e com as áreas mais específicas.

Recentemente estudos referem que, idealmente, fazem parte do bem-estar, uma componente avaliativa (satisfação com a vida ou felicidade) e uma componente relacionada com os fatores estruturais (melhoria das condições económicas do indivíduo, qualidade das instituições públicas ou melhorias na democracia) (Bradshaw, Martorano, Natali & Neubourg, 2013).



# De que falamos... quando falamos de bem-estar?

O **bem-estar psicológico (BEP)**, aparece relacionado com os trabalhos de Carol Ryff (1989) para compreender a “essência” do bem-estar: o funcionamento ótimo ou positivo.

Definem **seis dimensões centrais**: Autoaceitação, Propósito na vida, Domínio sobre o ambiente, Relações positivas com outros, Crescimento pessoal e Autonomia



# De que falamos... quando falamos de bem-estar?

Autoaceitação - possuir uma atitude positiva em relação a si mesmo e aceitar múltiplos aspetos de sua personalidade;

Relações positivas com outros - possuir relacionamentos acolhedores, seguros, íntimos e satisfatórios com outras pessoas;

Autonomia - ser autodeterminado, independente, avaliar experiências pessoais segundo critérios próprios;

# De que falamos... quando falamos de bem-estar?

Domínio sobre o ambiente - ter competência em gerir o ambiente para satisfazer necessidades e valores pessoais;

Propósito na vida - ter sentido de direção, propósito e objetivos na vida;

Crescimento pessoal - perceber um contínuo desenvolvimento pessoal e estar aberto a novas experiências.

# De que falamos... quando falamos de bem-estar?

Seligman (2011), propõe o modelo PERMA de bem-estar psicológico para uma educação positiva:

P - positive emotions - sentimentos de felicidade (p.e, sentir-se alegre, satisfeito e animado)

E - engagement - ligação psicológica a atividades ou organizações

R - relationships - sentir-se integrado, cuidado e apoiado pelos outros, e satisfeito com as ligações sociais

M- meaning - a própria vida tem valor e ao facto de se sentir ligado a algo maior do que si próprio

A – accomplishment - progressos em direção a objetivos, sentir-se capaz de realizar as atividades diárias e ter um sentido de realização.

# Perspetivas sobre o bem-estar/mal-estar docente

Mal-estar (Picado, 2009)

Doença psicológica – associada à *ansiedade*;

Gestão mal sucedida da discrepância entre problema e recursos – associada ao stress e coping;

Discrepância entre o que se gostaria de ser e o que realmente se é – associada à identidade profissional e auto-estima;  
Repercussões psicológicas negativas.

# Perspetivas sobre o bem-estar/mal-estar docente

## Perspectiva transaccional (Lazarus e colaboradores):

- Agente causal interno/externo;
- Avaliação do carácter ameaçador;
- Os processos para lidar com a exigência;
- Reações ou consequências.

O mal-estar surge quando as exigências superam os recursos de forma significativa.

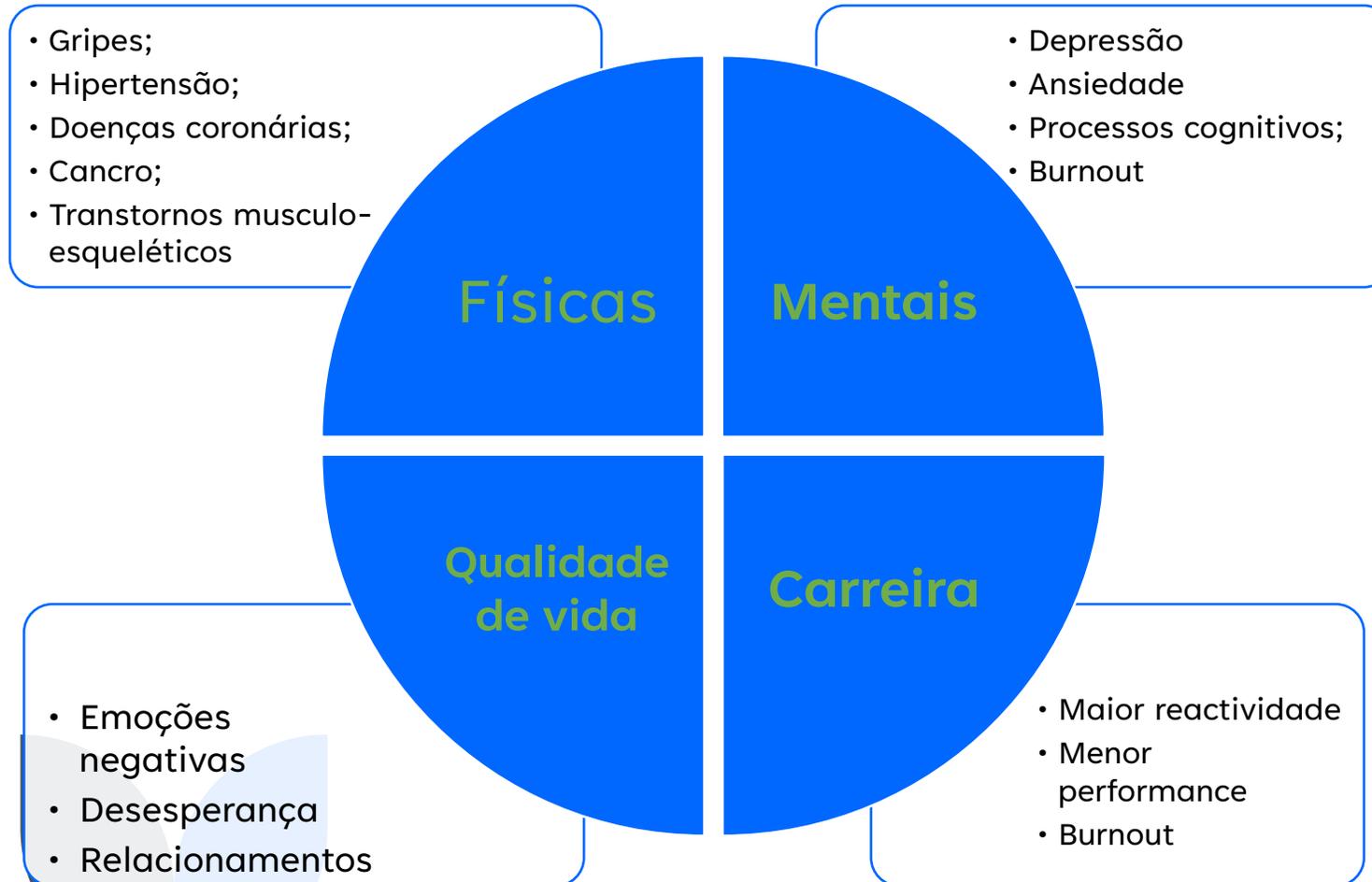
# Perspetivas sobre o bem-estar/mal-estar docente

A manifestação do stress é universal (em termos geográficos como do domínio do funcionamento);

No ensino há fontes específicas:

- Tarefas burocráticas;
- Dia-a-dia desafiante;
- Recursos e questões políticas educativas;
- Segurança laboral;
- Etc.

# Perspetivas sobre o bem-estar/mal-estar docente



# Perspetivas sobre o bem-estar/mal-estar docente

## O Stress?

Definição controversa;

Aplicação generalizada;

Stress resulta da **avaliação** sobre o **potencial de ameaça** de determinado estímulo ou acontecimento (Lazarus, 1975)

Avaliação primária: da ameaça;

Avaliação secundária: dos recursos do indivíduo.

## O Burnout?

“doença profissional” (DeHeus & Diekstra, 1999)

**Resposta prolongada a stressores** interpessoais **no trabalho**, envolvendo exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal (Maslach, 1993)



# Perspetivas sobre o bem-estar/mal-estar docente

O modelo clássico de Christina Maslach e Samuel Jackson (1978) foi estudado em profissões de cuidado;

**Burnout** como um síndrome que pode ocorrer entre **pessoas que trabalham** de alguma forma, manifestado em três dimensões :

**exaustão** emocional – esgotamento dos recursos emocionais, psicológicos;

**despersonalização** – distanciamento afectivo ou indiferença em relação aos outros;

e **realização profissional** – diminuição do sentimento de competência, prazer associados às tarefas.

# Perspetivas sobre o bem-estar/mal-estar docente

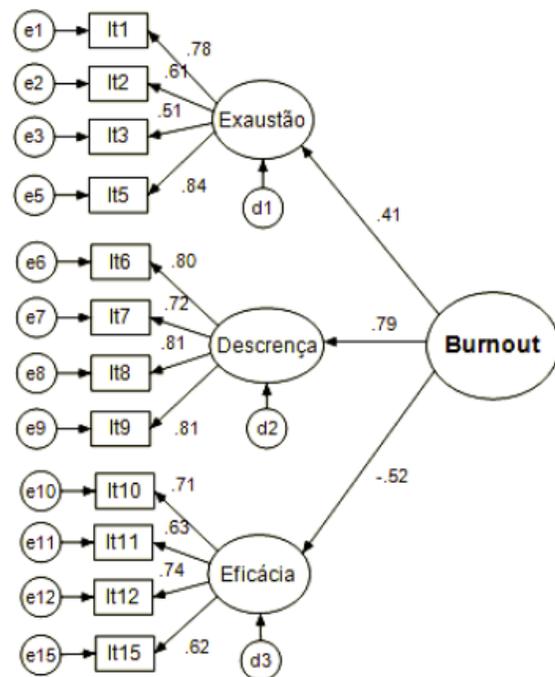
Investigação demonstra que é um síndrome comum a outras profissões ou atividades (p.e.: mães a tempo inteiro, estudantes).

As dimensões passam a assumir outras designações mais gerais:

- Exaustão emocional → exaustão
- Despersonalização → Descrença
- Realização profissional → eficácia.

# Perspetivas sobre o bem-estar/mal-estar docente

Modelo de segunda ordem da MBI-SS modificada



Nota:  $\chi^2(51)=96.742$ ,  $p<0.001$ ,  $N=300$ ;  $\chi^2/df=1.9$ ;  $CFI=0.964$ ;  $GFI=0.949$ ;  $RMSEA=0.055$ ;  $P(rmse \leq 0.05)=0.302$ .  $AIC=159.7$ ;  $BIC=250.7$ ;  $BCC=153.2$

- Manteve algumas limitações psicométricas da versão original.
- **Descrença** parece o que mais contribui o Burnout em professores (ex.: Carloto & Câmara, 2004)

# Perspetivas sobre o bem-estar/mal-estar docente

## *The Oldenburg Burnout Inventory (OLBI)*

Para suplantar limitações anteriores;

Inclui itens positivos e negativos que permitem diferenciar:

*exaustão* - consequência de intenso stress **físico**, afetivo e **cognitivo**. Permite, também chegar à avaliação de outras profissões em que o tipo de exaustão é marcadamente diferente.

e *disengagement* - ao distanciamento do trabalho em geral (deixa de ser interessante, desafiante, ...). Profissionais sem envolvimento desenvolvem atitudes negativas em relação às suas funções, atividades e ao trabalho em geral.

# Professores: Profissionais em risco?

## Stressores:

- Excesso de tarefas
- Pouca autonomia
- Desrespeito
- Falta de atenção e indisciplina dos alunos
- Baixo suporte dos pares e da direção
- Perda de estatuto da profissão

Interações constantes com elevadas exigências nas competências sociais.  
Todo o contexto...

# Professores: Profissionais em risco?

Idade

Experiência profissional (no ensino regular)

Experiência inclusiva.

Social Psychology of Education (2021) 24:965–984  
<https://doi.org/10.1007/s11218-021-09640-z>



## Associations between burnout and personal and professional characteristics: a study of Portuguese teachers

Paulo César Dias<sup>1</sup> · Ricardo Peixoto<sup>1</sup> · Irene Cadime<sup>2</sup>

Received: 20 September 2020 / Accepted: 3 June 2021 / Published online: 20 June 2021  
© The Author(s), under exclusive licence to Springer Nature B.V. 2021

### Abstract

Recent research has suggested that teachers' burnout is growing and, consequently, affecting their overall satisfaction with life and professional involvement. The goal of this study was to assess burnout in Portuguese teachers and to explore whether burnout levels are associated with teachers' personal and professional characteristics. A sociodemographic questionnaire and the Oldenburg Burnout Inventory (OLBI) were used to collect data from a sample of 262 teachers, who were mostly female (66.0%), were aged between 26 and 63 years (mean = 44, SD = 7.95), and had an average of 18 years of experience in teaching regular classes (SD = 9.22) and an average of 2 years of experience in special education (SD = 4.97). The results suggested the adequate psychometric properties of the OLBI in Portuguese teachers. Moreover, the older the teachers were, the higher the levels of burnout they reported. Burnout was positively associated with the number of years of experience but only in regular education teachers. Although no differences in burnout as a function of experience in inclusive classrooms were found, a positive correlation of teachers' burnout with the number of students with special needs in the classroom was identified. The results are discussed according to the literature, and suggestions for future studies are presented.

**Keywords** Burnout · Regular education teachers · Special education teachers · Inclusion · Oldenburg burnout inventory (OLBI)

# Professores: Profissionais em risco?

## Burnout em professores portugueses (Mota et al. 2021):

Identificou sete estudos;

Exaustão mais elevada entre as mulheres, professores mais velhos;

Homens, mais novos, solteiros, apresentavam maior despersonalização;

Não foram encontradas diferenças de género ou relação com a idade;

Relação entre exaustão e experiência profissional, mais elevada em professores de escolas públicas;

Fontes de exaustão: número de alunos por turma; competências dos alunos e problemas de comportamento.

# Professores: Profissionais em risco?

Estudo alemão (DeHeus & Diekstra, 1999) com mais de 13.000 profissionais::

Profissão	Exaustão emocional		Despersonalização		Eficácia	
	M	F	M	F	M	F
Professor (N=1018)	2.90	2.80	1.90	1.15	1.22	1.06
Gestor (N=944)	2.35	2.60	1.31	1.20	.75	.57
Psicólogo/ Assistente Social (N=227)	2.65	2.77	1.51	1.23	.93	.76
Médico, Dentista (N=196)	2.30	2.44	1.43	1.04	.63	.70
Profissional de saúde (N=825)	2.42	2.57	1.41	1.13	.73	.75
Dona de casa (N=343)	2.73	2.43	1.16	1.21	.92	.93

# Professores: Profissionais em risco?

Estudo no Reino Unido (Johnson et al., 2005)  
com mais de 25.000 profissionais:

Recurso ao questionário de stress ASSET  
(Johnson & Cooper, 2003)

Das 26 profissões, seis apresentam piores  
indicadores: ambulance, teachers, social  
services, customer services – call centres, prison  
officers and police.

Valor atribuído à carga emocional do trabalho,  
ameaça de violência e sobrecarga.

Occupation	<i>n</i>	Physical health	Psychological well-being	Job satisfaction
Accountant	111	12.66	17.47	18.74
Allied health professionals	334	12.76	18.61	25.50
Ambulance	52	15.13	20.22	30.37
Analyst	210	12.26	16.79	17.94
Bar staff	71	14.35	18.43	24.60
Clerical and admin	1433	14.23	19.49	22.93
Customer services – call centre	278	14.45	18.90	28.74
Director (public sector)	144	12.39	18.78	21.10
Director/MD (private sector)	11	10.00	15.18	13.82
Fire brigade	269	12.55	20.56	24.25
Head teachers	295	13.53	17.48	22.50
Lecturers	1051	13.18	19.66	22.71
Medical/dental	166	12.67	17.82	25.66
Mgmt (private sector)	36	14.24	19.33	24.59
Mgmt (public sector)	686	12.80	17.47	22.87
Nursing	1539	12.83	18.33	27.14
Prison officer	118	14.34	19.26	33.89
Police	1027	14.09	19.03	29.24
Senior police	406	13.16	17.79	20.81
Research – academic	337	13.43	19.15	21.06
School lunchtime supervisors	165	12.13	15.43	20.09
Secretarial/business support	105	13.52	17.65	21.70
Social services providing care	535	14.85	24.35	28.14
Teachers	916	14.98	21.54	27.44
Teaching assistant	444	13.58	17.37	22.14
Vets	262	12.40	19.75	23.89
Norm score for ASSET	25,352	13.83	18.81	25.28

# Professores: Profissionais em risco?

Reino Unido:

Horários exigentes;

Dificuldades de recrutamento;

Baixas médicas;

Bem-estar e saúde mental diferentes dos outros grupos?

**Review of Education**  
*An International Journal of Major Studies in Education*



*Review of Education*

*Vol. 8, No. 3, October 2020, pp. 659–689*

DOI: 10.1002/rev3.3228

## **How does the mental health and wellbeing of teachers compare to other professions? Evidence from eleven survey datasets**

John Jerrim<sup>\*</sup> , Sam Sims , Hannah Taylor and Rebecca Allen  
*UCL Institute of Education, London*

There is growing concern about the mental health and wellbeing of teachers globally, with the stress caused by the job thought to be a key factor driving many to leave the profession. It is often claimed that teachers have worse mental health and wellbeing outcomes than other occupational groups. Yet academic evidence on this matter remains limited, with some studies supporting this notion, while a handful of others do not. We contribute to this debate by providing the largest, most comprehensive analysis of differences in mental health and wellbeing between teachers and other professional workers to date. Drawing upon data from across 11 social surveys, we find little evidence that teachers have worse health and wellbeing outcomes than other occupational groups. Research in this area must now shift away from whether teachers are disproportionately affected by such issues towards strengthening the evidence on the likely drivers of mental ill-health within the education profession.

# Professores: Profissionais em risco?

Reino Unido:

Recurso a 11 diferentes social surveys.

*Our headline conclusion is that teachers actually seem to have very similar mental health and wellbeing outcomes to other professionals.*

Importante explorar os fatores subjacentes.

Occupation	SOC	N	Anxious	Unhappy	Low life-satisfaction	Low-self worth
Authors, writers and translators	3412	1302	24.9	24.1	15.5	14.6
Academics in higher education	2311	2317	24.7	23.5	11.8	8.3
Graphic designers	3421	1060	24.2	21.8	18.2	13.7
Solicitors	2413	1452	24.0	24.4	13.4	13.2
Journalists	2471	1000	23.4	21.9	14.1	13.6
Social workers	2442	1462	22.5	26.8	17.8	9.0
Headteacher	2317	858	22.4	15.7	9.7	6.5
Secondary teacher	2314	5823	20.9	21.7	13.4	6.9
Primary teacher	2315	5825	20.9	20.1	11.9	5.4
Marketing associate professionals	3543	2249	20.9	21.5	14.6	14.3
SEN teacher	2316	1219	20.8	24.5	14.1	7.0
Public services (e.g. civil servant)	3561	1533	20.6	24.8	16.9	12.7
Management consultants	2423	2574	20.0	23.3	11.2	12.0
Finance and investment analysts	3534	2436	18.4	20.9	12.5	14.6
Nurse	2231	9643	18.3	24.3	14.7	7.2
IT professionals	2139	2428	17.2	20.3	12.0	15.5
HR officers	3562	1791	16.6	21.4	12.1	11.8
Accountant	2421	2522	16.5	20.1	10.0*	11.9
<b>All professional average</b>			<b>20.7</b>	<b>23.1</b>	<b>13.4</b>	<b>10.9</b>

# Professores: Profissionais em risco?

Estudos portugueses apontam taxas de prevalência acima dos 6% de burnout e acima dos 30% com sinais preocupantes (Gomes, 2006; Pinto, 2000).

# Professores: Profissionais em risco?

Secundários

Mudança no papel do professor;  
Alteração do contexto social;  
Redefinição dos objetivos do sistema de ensino;  
Fragilização da social imagem do professor..

Principais

- Falta de recursos e condições de trabalho;
- Violência;
- Acumulação de exigências.

# Professores: Profissionais em risco?

Escassez de estudos e inconsistência nos resultados encontrados

Revisão da literatura: Variáveis sócio-demográficas, a indisciplina dos alunos, e a burocracia, são as variáveis mais exploradas

Estudo qualitativo: Variáveis organizacionais as mais relevantes, e sala de aula é o contexto que os professores portugueses gerem com maior dificuldade.

Estudo quantitativo: As tarefas administrativas, a justiça distributiva de recompensas, a indisciplina dos alunos, e os pais e encarregados de educação, têm um impacto particularmente negativo no seu bem-estar.



Universidade do Minho  
Escola de Psicologia

Ana Isabel de Bastos Mota

*Burnout em Professores do Ensino Básico e Secundário: Variáveis Pessoais, Organizacionais e de Sala de Aula*

# Professores: Para além do burnout

As condições atuais podem contribuir para o burnout docente:

- Contextos de trabalho com elevadas exigências, carga excessiva, falta de reconhecimento, contribuem para a exaustão emocional, cinismo em relação ao trabalho e com um baixo sentido de realização pessoal.
- as novas tecnologias, os dispositivos móveis e a falta de limites impedem a desconexão e a necessária recuperação do trabalho.

Necessidade de **reconfigurar a escola** para reduzir ou minimizar o risco de burnout docente;

Prevenir o burnout deve estar associado à melhoria da escola.

# Professores: Profissionais em risco?

Fatores que medeiam a ligação stress-doença:

Exercício;

Género;

Estilo de coping;

Acontecimentos de vida;

Apoio social;

Controlo.

# Professores: Prevenção individual

De acordo com Wadlington e Partridge (1998):

Olhar para o “**contexto**” – o focus nos detalhes do ensino faz-nos esquecer porque estamos na escola;

**Evitar o isolamento** e individualismo docente;

Promover **tutorias** com novos professores, psicólogos, professores universitários, para discutir experiências e estratégias para novas situações;

Criar **contratos com pares** – os pares podem acordar cuidar um do outro, partilhar deveres, poupar tempo, apoiar os alunos um do outro;

# Professores: Prevenção individual

Partilhar necessidades e dificuldades;

Aprender ao longo da vida;

Cultivar *expectativas realistas*;

Tirar tempo para relaxar, ver tv, música, ginásio, fazer alimentação adequada.

Ser um *modelo positivo* para crianças, pares e colegas;

Desenvolver uma *atitude positiva*;

*Envolver-se* na mudança e desenvolvimento dos alunos.

# Professores: Para além do burnout

## *Ao nível da escola:*

Promover uma **cultura de escola**;

Compreender os **valores e objetivos da escola**;

Reforçar o **envolvimento** coletivo;

Promover uma cultura de **avaliação formativa** e espírito crítico;

Promover **liderança participativa**;

Promover a **colaboração** entre pares;

Criar **sistemas de resolução de problemas** (desde disciplinares, até dúvidas, toca de experiências, etc.)

# Professores: Para além do burnout

## *Ao nível macro:*

Promover o **papel do docente**;

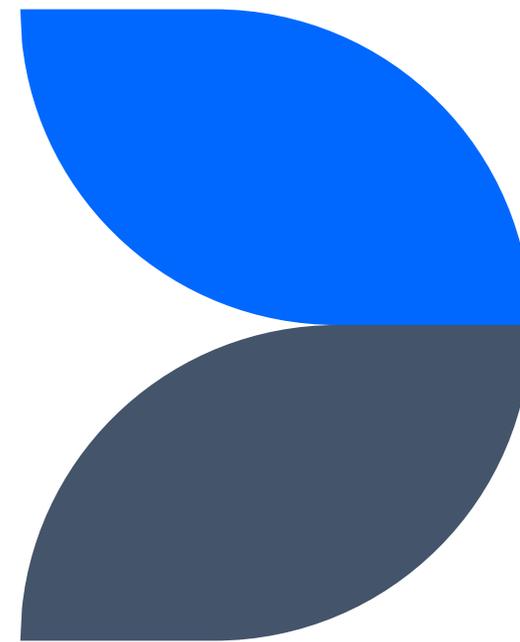
Equilibrar as políticas centrais com adequada **autonomia** para a sua implementação;

Promover **recursos** adequados e disponíveis;

Oportunidades de **aprendizagem e desenvolvimento pessoal**.

**E o bem-estar docente?**

É mesmo uma utopia?



# E o bem-estar docente?

## É mesmo uma utopia?

Se o stress e burnout parecem bem documentados, menos informação há sobre o bem-estar docente (Fox et al., 2023).

Trata-se de um tópico nas últimas duas décadas;

Discute-se o conceito e são diversas as medidas: desde auto-eficácia, saúde mental ao bem-estar subjetivo.

O modelo PERMA tem ganho atenção.

# E o bem-estar docente?

## É mesmo uma utopia?

*As críticas aos modelos da Psicologia Positiva (van Zyl et al., 2023):*

- a) teorização e pensamento concetual adequados,
- b) problemático no que diz respeito à avaliação e metodologias,
- c) pseudociência,
- d) carecia de novidade e que se auto-isola da psicologia convencional,
- e) ideologia neo-liberalista descontextualizada potencialmente danosa,
- f) empreendimento capitalista.

# E o bem-estar docente?

## É mesmo uma utopia?

A intervenção deve focar na promoção da realização afetiva e cognitiva.

Com base na revisão de Fox et al. (2023) sugere-se avaliar:

- Eficácia dos professores;
- Apoio na escola;
- Sobrecarga e pressão do trabalho;
- Satisfação laboral;
- Entre outros fatores.

# E o bem-estar docente?

## É mesmo uma utopia?

Investigação realizada junto de professores e educadores sugere resultados positivos (Berger et al. 2022);

Mas amostras maiores, maior robustez dos instrumentos e intervenções mais ecológicas são necessárias.

# E no bem-estar docente?

## É mesmo uma utopia?

### Recomendações:

- Atenção à formação inicial e contínua;
- Promover mentoria, progressão e reconhecimento;
- Promoção de contextos que valorizam a aprendizagem e desenvolvimento integral;
- Incluir práticas explicitamente relacionadas com o bem-estar (planeamento conjunto de atividades, promoção da colaboração e discussão sobre bem-estar dos professores)
- Apoiar Diretores de escolas, lideranças intermédias e inspeção;
- Reconhecer o diálogo com representantes dos docentes.

# Obrigado

Paulo C. Dias

[pcdias@ucp.pt](mailto:pcdias@ucp.pt)



CATÓLICA

FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS SOCIAIS

---

BRAGA