

# O bem-estar do professor como essência de uma escola saudável e sustentável



*Marco Paulo Maia Ferreira*

[marco.ferreira@iseclisboa.pt](mailto:marco.ferreira@iseclisboa.pt)

Professor coordenador ISEC Lisboa

Professor convidado na Faculdade de Motricidade Humana

Investigador no Instituto de Educação/Universidade de Lisboa

**Simpósio DGAE - 24 fevereiro de 2022**

***Impactes do Bem-estar Docente nas Organizações  
Escolares***

**A DGAE partilha de conhecimento – 2º ciclo de conferências**

# Ser professor – um ensino com significado

Intencionalidade

Transcendência

Significação

Individualização

Diferenciação pedagógica

Criatividade

Complexidade

Gestão de comportamentos, de emoções e de afetos

Sentimento de competência

Otimismo

Comportamento reflexivo



(Ferreira, 2017)

# A profissão docente

## Requisitos atuais

Lecionação  
Múltiplas funções/papéis  
Relações sociais diversas



## Os custos

Sintomas psicossomáticos  
Ansiedade  
Depressão  
...

## Desafios

Satisfação no emprego  
Satisfação com a vida  
Propósito e objetivos de vida

Capacidade de concentração  
Auto-eficácia  
Sentimentos de confiança e de  
pertença

Trabalho autónomo  
Formação e desenvolvimento  
profissional  
Avaliação do desempenho



# Uma breve imagem do que significa trabalhar em educação (Reino Unido)

Alguns números (n = 1,187; ano letivo 2017.18)

**47% dos profissionais de educação revelaram problemas de saúde mental**

**74% dos profissionais da educação revelam incapacidade de desligar e relaxar quando estão em casa**

**67% dos profissionais de educação descrevem-se como stressados**

**31% tiveram um problema diagnosticado de saúde mental no último ano letivo**

**76% dos profissionais de educação experimentaram sintomas comportamentais, psicológicos ou físicos com implicações familiares**

**43% dos profissionais de educação atribuem os sintomas de trabalho a problemas comportamentais dos alunos**



Teacher  
Wellbeing  
Index 2018, UK





# O que é que a investigação nos diz sobre a profissão docente?

Os professores enfrentam um conjunto de atividades díspares e exigentes, tais como:

Responder às necessidades de aprendizagem individuais dos alunos  
(Ferreira, 2017; OECD, 2018)

Promover o desenvolvimento das competências socioemocionais dos alunos  
(Schonert-Reichl, 2017; Zins et al., 2007)

Usar um conjunto de ferramentas tecnológicas e digitais para alimentar os interesses e habilidades dos alunos (Schleicher, 2018)



Manter uma comunicação eficaz com os encarregados de educação (Graham-Clay, 2005)

Trabalhar em colaboração com outros professores e outros funcionários da escola (de Jong et al., 2019)

Enfrentar um nível reduzido de autonomia nas suas atividades diárias (Bakker et al., 2007) e enfrentar tarefas de excessiva burocracia (Klassen & Chiu, 2010)

Além disso, o perfil do professor do século 21 inclui ser intelectualmente curioso, capaz de recolher e analisar dados sobre a sua escola e sala de aula, agir de acordo com esses dados, aprimorando rapidamente as suas habilidades de ensino (OCDE, 2018).



# Bem-estar:

## À procura de uma definição



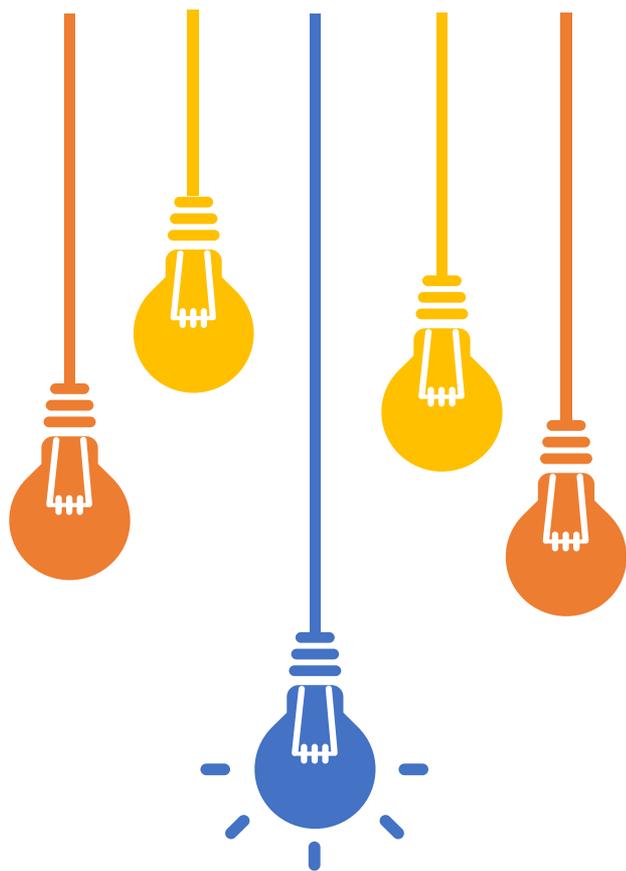
Bem-estar é um conceito complexo e multifacetado que tem apresentado ao longo do tempo vários desafios aos investigadores na elaboração de uma definição comum (Pollard & Lee, 2003).

O questionamento sobre como o bem-estar deve ser definido permanece amplamente sem resposta, o que deu origem a definições pouco claras de bem-estar (Forgeard et al., 2011).

Em 1989, Ryff identificou várias dimensões do conceito bem-estar:



Autonomia;  
Domínio ambiental;  
Relacionamentos positivos com os outros;  
Propósito de vida;  
Consciência do seu potencial;  
Autoaceitação.



## O que é que a investigação nos diz sobre o bem-estar?

■ Diener e Suh (1997) acreditam que o bem-estar consiste em três componentes inter-relacionados: satisfação com a vida, afeto agradável e afeto desagradável. “Afeto refere-se a estados de espírito e emoções agradáveis e desagradáveis, enquanto a satisfação com a vida refere-se a uma sensação cognitiva de satisfação com a vida” (p. 200).

■ Outros estudos enfatizaram o bem-estar como: satisfação com a vida (Seligman, 2002); felicidade (Pollard & Lee, 2003); capacidade de cumprir metas (Foresight Mental Capital and Wellbeing Project, 2008).

■ Siqueira e Padovam (2008) referem que o conceito de bem-estar é constituído por uma **dimensão cognitiva**, na qual existe um julgamento pessoal e avaliativo, geralmente exposta em termos de satisfação com a vida e uma **dimensão emocional**, positiva ou negativa, expressa em termos globais, como felicidade, ou em termos específicos, por meio de emoções.

Atualmente, o bem-estar parece ter consolidado seu terreno e uma medição sistemática do conceito forneceu alguns critérios de validade e fidelidade.



**O consenso entre os pesquisadores significa, a existência de uma dimensão cognitiva e uma dimensão afetiva.**



**Essas duas dimensões são distintas, mas têm descritores substancialmente correlacionados.**



**O bem-estar é uma vasta categoria de fenômenos que inclui as respostas emocionais das pessoas, domínios de satisfação e julgamentos globais de satisfação com a vida.**



## Quebra-cabeças do bem-estar do professor

Autoeficácia  
Sentimento de confiança  
Pertença  
Empatia  
Autonomia  
Resiliência  
Sentido de propósito  
Relacionamentos saudáveis  
Cuidados pessoais  
Senso de humor  
Envolvimento profissional  
Comportamento adaptativo  
.....



# Bem-estar do professor

“

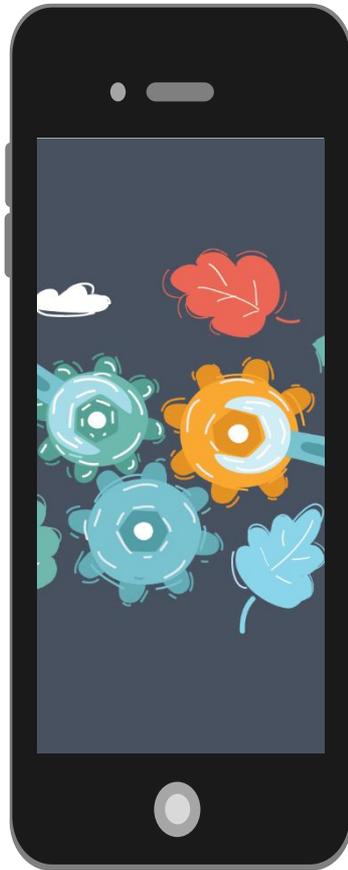
O bem-estar do professor é algo que decorre de experiências de vida. Também pode ser visto como um processo dinâmico construído na intersecção de duas dimensões, uma objetiva e outra subjetiva (Rebolo & Bueno, 2014).

A dimensão objetiva compreende quatro componentes distintas: 1. componente da atividade docente; 2. componente relacional; 3. componente socioeconómica; e 4. componente de infraestrutura/contextual.

A dimensão subjetiva está relacionada às características pessoais (competências, habilidades, necessidades, desejos, valores, crenças, formação e projeto de vida) e compreende, os aspetos, apontados por Ryff (1989) como essenciais para o bem-estar: autonomia, domínio ambiental, relacionamentos positivos com os outros, propósito de vida, consciência do seu potencial e autoaceitação.

”

## O que é que a investigação nos diz sobre o bem-estar do professor?



A investigação sugere que os fatores relacionados à (1) carga de trabalho, às (2) desafios colocados pelo nível de escolaridade e o (3) comportamento do aluno são relevantes para o bem-estar do professor (Aelterman et al., 2007).

Estudos sobre o nível de stress do professor enfatizaram três aspetos de acordo com os fatores acima mencionados: (1) stress no trabalho; (2) **stress relativo ao nível organizacional**; e (3) stress relacionado ao aluno (Collie et al., 2012; Klassen & Chiu, 2011).

A autoeficácia do professor tem sido associada ao bem-estar, ao desempenho do professor e aos resultados dos alunos, e **pode ser influenciada por práticas de liderança, como por exemplo, um sentido de direção partilhada ou a valorização pelo trabalho realizado** (Zee & Koomen, 2016).

Salmela-Aro, Hietajärvi e Lonka (2019) referem “**é fundamental investir no bem-estar e nas condições de trabalho dos professores**. Mesmo excelentes professores têm os seus limites em termos das mudanças que podem tolerar de forma simultânea” (p.6).



## Perguntas mais ou menos soltas...

Quais são as características que considera mais relevantes no clima/cultura da sua escola?

Na sua escola, como é que os professores contribuem para um clima escolar positivo?

Enquanto professor, o que motiva/impulsiona o seu envolvimento nas atividades da sua escola?

Em que medida a direção / liderança da escola favorece a sua autonomia enquanto professor?

Quais são os fatores de maior stress na sua escola? Acha que são fatores específicos e únicos na sua escola?

Como é que o bem-estar profissional dos professores poderia ser reforçado e apoiado na sua escola?

Por favor, partilhe as suas experiências relativamente ao seu desenvolvimento profissional no contexto da sua escola.

As suas propostas e/ou sugestões são integradas e apoiadas pela escola?

Pode dizer-se que o facto de trabalhar na escola contribui para a sua satisfação com a em geral?



# Concluindo

-

**A essência de  
uma escola  
saudável e  
sustentável**



Cuidar de si  
próprio:

A nossa saúde e o  
nosso bem-estar

Cuidar do outro:

Gerações e  
culturas

Cuidar do  
envolvimento:

Bem-estar local e  
dimensão global;

Inclusão e  
participação

References:

Aelterman, A., Engels, N., Van Petegem, K., & Verhaege, J. P. (2007). The well-being of teachers in Flanders: the importance of a supportive school culture. *Educational Studies*, 33(3), 285-297. <http://dx.doi.org/10.1080/03055690701423085>

Collie, R., J. Shapka and N. Perry (2012). School climate and social-emotional learning: Predicting teacher stress, job satisfaction, and teaching efficacy. *Journal of Educational Psychology*, 104(4), 1189-1204. <http://dx.doi.org/10.1037/a0029356>

de Jong, L., Meirink, J., & Admiraal, W. (2019). School-based teacher collaboration: Different learning opportunities across various contexts. *Teaching and Teacher Education*, 86. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.102925>

Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40 (1-2), 189-216. <https://doi.org/10.1023/A:1006859511756>

Ferreira, M. (2021). Teachers' well-being, social and emotional competences, and reflective teaching – a teacher's continuous training model for professional development and well-being. In M. Talvio & K. Lonka (Eds.), *International Approaches to Promoting Social and Emotional Learning in Schools - A Framework for Developing Teaching Strategy*, (pp. 109-130). Routledge, Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781003093053-9>

Ferreira, M., (2017). Guia para uma pedagogia diferenciada em contexto de sala de aula – Teoria, práticas e desafios. Coleção de Guias Educacionais. Lisboa: Coisas de Ler.

Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M., & Seligman, M. E. P. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 79-106. <https://doi.org/10.5502/ijw.v1i1.15>

Foresight Mental Capital and Wellbeing Project (2008). Final Project report. The Government Office for Science, London. [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/292450/mental-capital-wellbeing-report.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/292450/mental-capital-wellbeing-report.pdf)

Graham-Clay, S. (2005). Communicating with Parents: Strategies for Teachers. *Communicating with parents. School Community Journal*, 15(1), 117-129. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ794819.pdf>

Klassen, R. & M. Chiu (2010). Effects on teachers' self-efficacy and job satisfaction: Teacher gender, years of experience, and job stress. *Journal of Educational Psychology*, 102(3), 741-756. <http://dx.doi.org/10.1037/a0019237>

OECD (2018), *Education Policy Outlook 2018: Putting Student Learning at the Centre*, OECD Publishing, Paris. <https://doi.org/10.1787/9789264301528>

Pollard, E. L., & Lee, P. D. (2003). Child Well-being: A Systematic Review of the Literature. *Social Indicators Research*, 61(1), 59-78. <https://doi.org/10.1023/A:1021284215801>

Rebolo, F. & Bueno, B. O. (2014). O bem-estar docente: limites e possibilidades para a felicidade do professor no trabalho. *Acta Scientiarum. Education*, 36(2), 323-331. <https://doi.org/10.4025/actascieduc.v36i2.21222>

Ryff, C. D. (1989). In the eye of the beholder: Views of psychological wellbeing among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 4, 195-210. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.4.2.195>

Salmela-Aro, K., Hietajärvi, L., & Lonka, K. (2019). Work burnout and engagement profiles among teachers. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 2254. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02254>

Schleicher, A. (2018), *Valuing our Teachers and Raising their Status: How Communities Can Help*, International Summit on the Teaching Profession, OECD Publishing, Paris. <https://doi.org/10.1787/9789264292697>

Schonert-Reichl, K. A. (2017). Social and emotional learning and teachers. *Future of Children*, 27(1), 137-156. <https://doi.org/10.1353/foc.2017.0007>

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfilment*. London: Nicholas Brealey Publishing.

Siqueira, M. & Padovam, V. (2008). Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24(2), 201-209. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722008000200010>

Zee, M. & Koomen, M. (2016). Teacher self-efficacy and its effects on classroom processes, student academic adjustment, and teacher well-being: A synthesis of 40 years of research. *Review of Educational Research*, 86(4), 981-1015. <https://doi.org/10.3102/0034654315626801>

Zins, J. E., Elias, M. J. (2007). Social and Emotional Learning: Promoting the Development of All Students. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 17, 233-255. <https://doi.org/10.1080/10474410701413152>