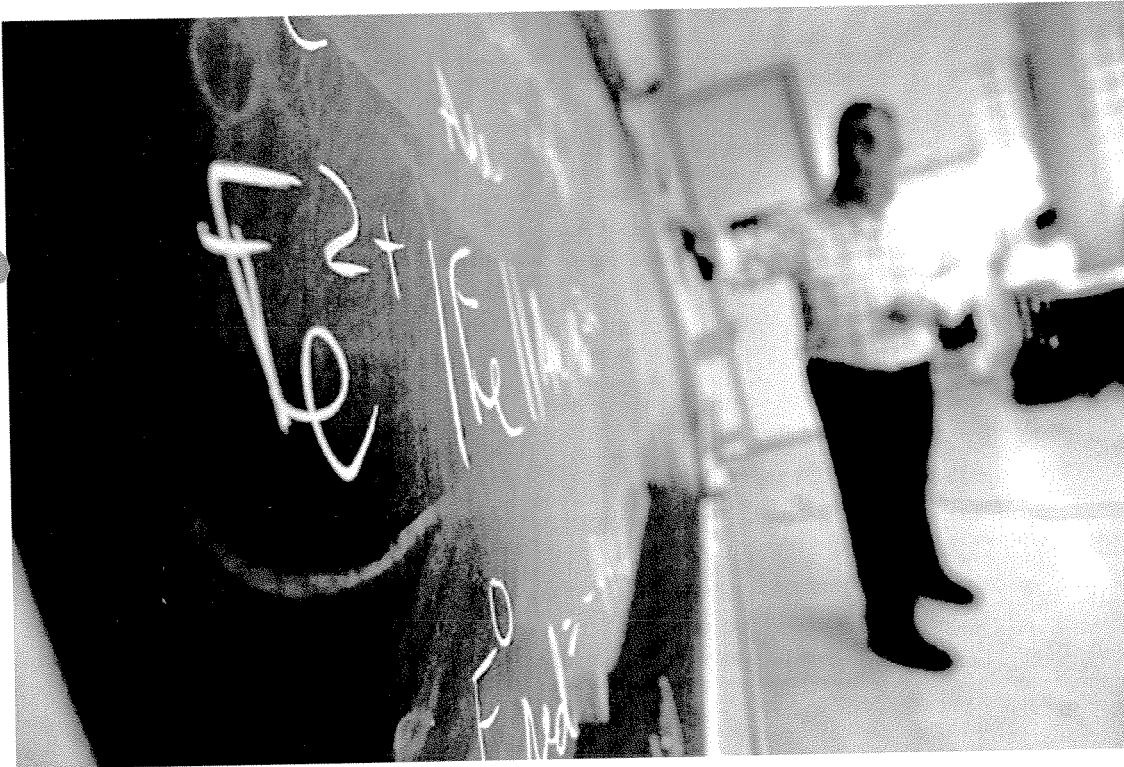


## **Metade dos professores portugueses sofre de stress, ansiedade e exaustão**

JOÃO D'ESPINEY

11/06/2012 - 08:28



Estudo começou em

2009 e continua FOTO: MIGUEL MADEIRA

Investigadoras do ISPA inquiriram mais de oitocentos docentes de todo o país. A indisciplina e o desinteresse dos alunos, o excesso de carga lectiva e a extrema burocracia nas escolas são os principais motivos apontados.

Luís e Catarina são professores do ensino básico e sentem frequentemente que não conseguem estar à altura do que a profissão lhes exige. Ambos sofrem da chamada síndrome de burnout, um estado físico, emocional e psicológico associado ao stress e à ansiedade que, nos casos mais graves, pode mesmo levar à depressão.

Os dois não estão sós. Segundo um novo estudo conduzido por duas investigadoras do Instituto Superior de Psicologia Aplicada (ISPA), metade dos professores portugueses sofre deste distúrbio, que se manifesta mesmo nos níveis mais elevados em 30% dos docentes. O estudo resultou de inquéritos a 807 professores de escolas públicas (a larga maioria) e privadas de Portugal continental e regiões autónomas.

Luís (nome fictício) tem 40 anos, 18 dos quais a dar aulas de Língua Portuguesa e Oficina de Teatro a alunos do 3.º ciclo do ensino básico e a leccionar em Cursos de Educação e Formação, destinados a alunos com mais de 15 anos e com um historial de insucesso escolar. Catarina (que também pediu para não ser identificada pelo nome verdadeiro) tem 48 anos e é professora desde 1984. Dá aulas de Língua Portuguesa, Estudo Acompanhado e Formação Cívica no 2.º ciclo, apoia dois alunos com necessidades educativas especiais e é há vários anos correctora de exames nacionais, além de ser directora de turma e coordenadora de ciclo.

### **"Um grande vazio"**

"O sentimento de ansiedade torna-se gradualmente presente, assim como as suas consequências, nomeadamente o recurso prolongado a ansiolíticos", sintetiza Luís, garantindo que há "muitos professores" que recorrem a ajudas de "carácter psicológico e psiquiátrico, que incluem medicação forte".

"Esta é uma realidade observável através dos comportamentos, da forma de andar e falar. As queixas habituais revelam o extremo cansaço e até mesmo um tom de desespero, justificados pelas situações crescentes de indisciplina e desinteresse dos alunos, o que gera um sentimento de impotência e inevitabilidade", explica o docente.

Catarina concorda: "Muitas vezes, a sala de professores parece o muro das lamentações", conta. "A diversidade de tarefas é uma evidência" e "a carga horária é cada vez maior", diz esta professora, que exemplifica ainda com as "as reuniões constantes e intermináveis", "os alunos mais agitados e sem regras" e "os pais e

encarregados de educação que "entram" na escola de forma muito negativa". "Inicialmente senti-me angustiada por verificar que a minha verdadeira função estava a ser posta em causa", descreve a professora, salientando que procurou sempre adaptar-se ao que lhe foi sendo pedido. Mas hoje sente "um grande vazio".

De acordo com a investigação realizada por Ivone Patrão e Joana Santos Rita, são sobretudo os professores do sexo feminino, mais velhos e com vínculo profissional que apresentam níveis de burnout superiores. O primeiro aspecto apontado pelos docentes como causa para o distúrbio prende-se com a dificuldade de gestão dos problemas de indisciplina na sala de aula, com a percepção da desmotivação para o estudo por parte dos alunos e pela pressão para o sucesso. O segundo factor relaciona-se com a insatisfação com a carga lectiva que lhes é atribuída, por todas as responsabilidades não-educacionais e pela falta de trabalho em equipa e de suporte das chefias, além da pressão de supervisores no que toca à avaliação de desempenho.

Luís não tem mesmo dúvidas em afirmar que o actual sistema de avaliação de desempenho, que considera "desonesto e injusto", contribuiu decisivamente para o estado em que se encontra e que o leva a questionar cada vez mais o interesse que sente pelo ensino.

As duas investigadoras do ISPA concluíram ainda que os professores do ensino secundário apresentam valores mais elevados de stress e exaustão emocional, sendo também os que mais se queixam de falta de reconhecimento profissional. Além de se sentirem colocados perante níveis de exigência e expectativas superiores para a execução do seu papel, criticam a falta de condições organizacionais nas escolas e a muita burocracia associada à profissão.

## **Mais intervenção**

O estudo, iniciado em 2009, ainda está em curso, salientam ao PÚBLICO as autoras da investigação. "Vamos continuar a recolher dados", diz Ivone Patrão, explicando que falta avaliar, face aos dados já apurados, "quem recorre à medicação e quem está a realizar intervenção psicológica". Joana Santos Rita revela, por outro lado, que agora estão interessadas em perceber quais "os factores e as

estratégias que facilitam a resiliência e o envolvimento dos professores que mantêm níveis elevados de bem-estar" profissional.

Apesar da falta de investimento nesta área e de terem consciência de que "é impossível ter um psicólogo em cada escola", as duas investigadoras defendem a necessidade de "dar o salto para a intervenção" através de "metodologias que partam das experiências boas e más dos professores".

Ivone Patrão salienta que os próprios professores inquiridos no estudo apontam "necessidades formativas": 53% querem formação em gestão de conflitos, 22% em competências comunicacionais e 19% em desenvolvimento pessoal. Embora em menor número, há quem também peça formação em actividades mais dirigidas para os alunos ou para a promoção da saúde física e mental dos estudantes.

Joana Santos Rita garante que "esta oferta formativa não existe", mas "cada escola pode definir as suas próprias intervenções". As comunidades de aprendizagem "podem ser o caminho" e "qualquer escola pode ganhar com uma intervenção em grupo", acrescenta Ivone Patrão.

Apesar da "descrença" e do "desânimo", Luís ainda não perdeu a esperança. Considera "que é fundamental continuar a acreditar" que as coisas vão mudar e que vai conseguir "manter interesses e actividades que compensem o sentimento de perda".

# Professores têm mais stress do que sociedade norte-americana

Jornal de Notícias

01/10/2012

Os professores portugueses têm um nível de stress superior à população norte-americana, considerada uma das sociedades mais stressantes, conclui um estudo sobre o esgotamento físico e mental.



Stress pode afetar a qualidade do ensino

Alexandre Ramos, autor do estudo sobre "burnout" (esgotamento físico e mental) entre os docentes portugueses, explicou à agência Lusa que, com base nas suas conclusões, "a grande maioria dos professores encontra-se em níveis médios e baixos de "burnout", mas nenhum se encontra no estado de ausência [de "burnout"], o que parece ser preocupante".

Alexandre Ramos realizou dois trabalhos: um estudo na escola secundária de Camões (com 26 dos 140 professores) e outro a nível nacional, abrangendo 10 escolas.

Quando comparou o nível de stress dos professores com dados obtidos em 2002, o investigador verificou que se regista uma ligeira descida, passando de 19,17 para 17,45.

No entanto, realçou que "os professores portugueses têm um nível de stress superior à população norte-americana", considerada uma das sociedades mais stressante e onde o valor (de 'burnout') é de 13,02.

"Se queremos preservar a qualidade de ensino nas escolas, é indispensável preocuparmo-nos seriamente e imediatamente com a saúde dos professores", alertou o especialista, que considera o problema preocupante por causa da qualidade de ensino nas escolas.

O psicólogo clínico e de aconselhamento explicou que o "burnout" tem três dimensões: a exaustão emocional, a despersonalização e a perda de realização pessoal no trabalho.

O nível de "burnout" detetado por Alexandre Ramos era baixo em 35,8 % dos professores, médio em 43,8% e alto em 20,4%.

"Nenhum dos professores inquiridos apresentava ausência de "burnout", ou seja, condições nulas em exaustão emocional e despersonalização, nem pontuações elevadas na realização pessoal no trabalho", referiu.

Os fatores que o psicólogo clínico e de aconselhamento apontou como contributos para a situação de "burnout" são "a indisciplina dos alunos, as más relações com os colegas de trabalho e com a direção, a carga objetiva de trabalho e a burocracia".

O investigador recordou que "um nível muito elevado de "burnout" está altamente associado a problemas de saúde e absentismo no trabalho".

Os sintomas de mau estar ocupacional mais relatados são a falta de tempo para a família e amigos, dores musculares, de coluna e de cabeça, perda de energia e cansaço, irritabilidade e perda de paciência com facilidade, esquecimentos e sentimento de falta de reconhecimento profissional.

O investigador também concluiu que os professores menos propensos a "burnout" são os de informática e avança uma possível explicação: "Talvez os níveis de indisciplina sejam menores nessas aulas, pois os alunos estão mais ocupados a trabalhar no computador".





PROFESSORES

## Níveis de stress afetam relação com os alunos

por [Lusa](#) 22 junho 2012 [Comentar](#)

**Metade dos professores portugueses têm níveis de stress que afetam o seu relacionamento com os alunos, sendo mais vulgar encontrar casos entre os docentes do ensino secundário, com mais idade e mais experiência, revela um estudo nacional.**

Estes são alguns dos resultados do estudo "Burnout em professores portugueses", que começou a ser desenvolvido em 2009 por Ivone Patrão e Joana Santos Rita, duas psicólogas e investigadoras da Unidade de Investigação em Psicologia e Saúde, do Instituto Superior de Psicologia Aplicada (ISPA).

A ideia do estudo surgiu da experiência pessoal enquanto psicólogas nos centros de saúde de Odivelas.

As investigadoras começaram a questionar se os problemas das crianças enviadas para as suas consultas não estariam relacionados com o ambiente que viviam na escola. Ao contactarem os professores, perceberam que apresentavam algumas dificuldades na gestão emocional das problemáticas que ocorrem na sala de aula e na escola, contou à Lusa Joana Santos Rita.

As investigadoras entrevistaram 807 professores do ensino básico e secundário de todo o país. A maioria dos inquiridos era licenciada, dava aulas em escolas públicas a tempo inteiro e tinha, em média, 45 anos.

Resultado: "20 por cento (%) dos professores apresentam níveis médios de 'burnout'[uma espécie de esgotamento] e os outros 30% têm níveis elevados, o que é preocupante", disse à Lusa Joana Santos Rita, explicando que o 'burnout' se caracteriza por um tipo de stress ocupacional permanente, que afecta o relacionamento com as outras pessoas.

"Se nós promovermos a saúde mental dos professores também estaremos a promover a saúde mental das crianças", defendeu a investigadora, lembrando que os elevados níveis de 'burnout' estão diretamente associados a elevados níveis de ansiedade e depressão.

São os professores mais velhos, efetivos, com mais anos de experiência e do ensino secundário os que têm níveis de 'burnout' superiores.

Os professores do ensino secundário apresentam valores mais elevados de stress, exaustão emocional e maior falta de reconhecimento profissional. A dificuldade em gerir problemas de indisciplina na sala de aula, a perceção da desmotivação para o estudo por parte dos alunos e a pressão para o sucesso são algumas das razões que levam a elevados níveis de 'burnout'.

Já os professores do ensino básico têm mais preocupações profissionais, que passam pela maior dificuldade na gestão dos conflitos com os pais e com a escola, uma vez que são eles que assumem o papel central na aprendizagem e na gestão de uma turma.

Numa comparação entre sexos, as mulheres aparecem como sendo mais suscetíveis ao 'burnout', situação que as especialistas acreditam poder estar relacionada "com o efeito cumulativo inerente ao desempenho de diferentes papéis: são mulheres, mães e professoras", lembrou.

Para fugir aos problemas, alguns professores acabam por utilizar estratégias como a rotina ou mesmo o absentismo laboral, acabando por ser um "estímulo negativo" para os colegas, alertou Joana Santos Rita.

A investigadora contou à Lusa que o trabalho até agora desenvolvido vai continuar, com a realização de mais entrevistas e a tentativa de "perceber quais são os fatores e as estratégias que facilitam a resiliência e o envolvimento dos professores que mantêm níveis elevados de bem-estar".

<http://www.educare.pt/noticias/noticia/ver/?id=14829&langid=1>

## Professores portugueses no limite do stress

Projeto Stressless apalpou o pulso a nove países europeus e verificou que os docentes portugueses andam stressados e próximos do *burnout*. No próximo ano, será lançado um guia prático para aumentar a resistência de quem ensina.

Sara R. Oliveira  
14-11-2011



- 
- a
- a
- comunidade
- comentar

O Projeto StressLess - Promovendo a Resiliência dos Educadores ao *Stress* envolve nove países europeus com o grande objetivo de lançar um guia prático de intervenção que intensifique a resistência dos profissionais do sistema educativo ao *stress* e, ao mesmo tempo, reforce competências de quem ensina. Os primeiros passos foram dados em novembro de 2010 e o projeto estará concluído em outubro de 2012. Uma iniciativa promovida pela Sociedade Portuguesa de Inovação (SPI), ao abrigo do Programa Aprendizagem ao Longo da Vida.

Antes de elaborar o guia, o Stressless quer saber o que se passa nos países que tem debaixo de olho e perceber quais as reais necessidades de quem trabalha no ensino e na formação. Nesse sentido, foram realizados 660 inquéritos a educadores e professores de nove países - Portugal, República Checa, Reino Unido, Grécia, Letónia, Bélgica, Holanda, Eslovénia e Suíça - e 50 entrevistas a gestores de instituições de ensino e de formação. Ao todo, 38% dos inquiridos trabalham no sistema educativo há mais de 20 anos. O Stressless quer apostar em novas soluções que permitam ao seu público-alvo gerir o aumento da pressão social sentida no sistema educacional, bem como o *stress* relacionado com o trabalho.

Perguntas feitas, questionários preenchidos, entrevistas realizadas. Os resultados já são conhecidos. Costuma deixar trabalho em atraso? O seu trabalho permite-lhe aprender coisas novas? O seu trabalho é reconhecido e apreciado pelas chefias? Com que frequência se sente exausto? Estas foram algumas das questões lançadas.

Em Portugal, foram feitos 76 questionários a educadores e professores: 31,8% do Secundário, 27,3% educadores de instituições de ensino profissional e de educação de adultos e 16,7% professores do 1.º ciclo. E

- 36,4% tinham mais de 20 anos de experiência no sistema de ensino.

No que diz respeito ao *burnout*, palavra que se usa para descrever o estado-limite de *stress* associado ao trabalho, Portugal surge em primeiro lugar com um resultado médio de cinco pontos numa escala de 0 a 8. Letónia e Eslovénia também apresentam resultados elevados. República Checa, Reino Unido e Suíça têm menos níveis de *burnout*. No *stress*, Portugal volta a ficar à frente com uma média próxima dos 4,5 pontos, numa escala de 0 a 8, seguido da Eslovénia e Suíça. Neste item, Reino Unido, República Checa e Holanda apresentam os valores mais baixos.

Também no conflito entre trabalho e família, o nosso país volta a apresentar os valores mais altos, a par com a Letónia e a Eslovénia e distante da República Checa, Grécia e Reino Unido. Numa escala de 0 a 6, 75% dos inquiridos portugueses situavam-se entre os quatro e os seis pontos.

"É interessante notar que enquanto os estabelecimentos da República Checa e Portugal se encontram entre aqueles onde mais frequentemente se identificaram as causas para o *stress* relacionado com o trabalho (especialmente relacionadas com aspetos individuais), estes países encontravam-se abaixo da média no que se referiu à existência de procedimentos preventivos", indica o relatório do Stressless.

Dos 76 educadores e professores portugueses inquiridos, 10,5% referem ter estado expostos a ameaças de violência no seu ambiente de trabalho nos 12 meses anteriores à realização do questionário. Por outro lado, 6,6% disseram ter sido vítimas de *bullying* e 2,6% de assédio sexual. Não houve relatos de violência física. A maioria estava satisfeita com o seu trabalho e garantia que a saúde estava boa nas quatro semanas anteriores ao inquérito.

No Reino Unido, as percentagens dispararam pelas piores razões. Nos questionários, 68,3% dos professores responderam que tinham sentido na pele a violência física nos últimos 12 meses, 61% revelaram que tinham recebido ameaças de violência, 58,5% foram assediados sexualmente e 51,2% vítimas de *bullying*.

Na Holanda, as ameaças de violência afetaram 9,5% dos professores, 6,3% tinham sido vítimas de *bullying*, 4,7% de violência física e 3,2% de assédio sexual. Na Eslovénia, o *bullying* assume proporções preocupantes: 22,4% dos professores sentiram essa pressão. Além disso, 14,2% garantem ter sido ameaçados fisicamente, 6,7% contam que foram vítimas de violência física e 4,5% de assédio sexual.

### "Desordens depressivas"

Em Portugal, foram entrevistados seis gestores de estabelecimentos de ensino: três de agrupamentos verticais escolares, um de uma escola primária e secundária e dois de organizações de formação. No que diz respeito ao *stress*, numa escala de 0 a 10, os gestores dos agrupamentos verticais garantiram que essa sensação se enquadra num intervalo de sete a 10, o gestor da escola primária e secundária colocou o *stress* em sete pontos e os restantes dois entre seis e oito pontos.

Os comentários dos gestores portugueses dão uma ideia do que se passa nas escolas. "O aumento do *stress* e da ansiedade agravou subsequentemente a predisposição para estar de mau humor. Trata-se de um círculo vicioso que afeta os professores tanto como os alunos". O cansaço e a falta de tempo dos docentes são também questões que não passam despercebidas. "... falamos com as pessoas e sentimos que estão

completamente cansadas, irritadas, de mau humor... toda a comunicação torna-se um bocado esquizofrénica entre pares.

Por sua vez, o diálogo com os funcionários é quase inexistente, é distante, e os professores deixaram de ver os funcionários como parceiros. Creio que a nível pessoal os professores se sintam muito infelizes e que vão para casa e continuam a falar sobre a escola, sobre os alunos, os testes...".

Os gestores referem, com frequência, uma elevada carga de trabalho nas escolas. Menos tempo para as tarefas pedagógicas por causa do aumento das atividades burocráticas. Mais reuniões, reuniões mais longas, mais tarefas administrativas. "Não se utiliza muito a palavra *stress* no discurso regular da escola. Os termos mais comuns são: 'estou a ficar doido!', 'não aguento mais isto!', 'um destes dias peço licença e vou para casa' e parecem estar todos relacionados com o *stress*", diz um dos gestores. "Choram no ombro uns dos outros e as desordens depressivas são cada vez mais comuns entre os professores. As pessoas sentem-se desgastadas e escolheram não investir mais", acrescenta.

E nem os intervalos servem para descomprimir, para relaxar, para recuperar o fôlego. Um gestor conta o que vê. "Durante esses intervalos, vejo muitos professores a correrem de um lado para o outro, procurando tratar dos assuntos. Muitas vezes, os professores são forçados a permanecer, quando podem, uma ou duas horas extra na escola, perdendo tempo que era para estar com a sua família". "Temos uma nova patologia específica dos professores: não têm tempo, um dia tem apenas 24 horas". Mesmo assim, os gestores sentem que há alguma motivação e empenho. "Não podemos dizer que os professores estejam menos motivados para trabalhar. Mas nota-se que se sentem cada vez mais descrentes na eficácia do seu trabalho". "O espírito de missão e a

predisposição que havia para o ensino estão a desaparecer na nossa escola", avisam.



<http://www.portoeditora.pt/espacoprofessor/paginas-especiais/magazine-educacao-tema-capa-2/magazine-educacao-artigos/magazine-15/me15-aconselho-os-professores-a-aproveitarem-as-suas-ferias/>

**Porto Editora – Magazine Educação**

**Edição n.º 15, agosto de 2013**

***“Aconselho os professores a aproveitarem as suas férias.”***

*Com as tão desejadas férias a decorrer, entrevistámos Rui Mota Cardoso, doutorado em Psiquiatria e professor catedrático da Faculdade de Medicina do Porto, sobre o stress na carreira docente.*



Segundo um estudo revelado, no ano passado, pelo Instituto Superior de Psicologia Aplicada, metade dos professores portugueses sofre de *stress*, ansiedade e exaustão. Este estudo, iniciado em 2009, resultou de um inquérito a 807 professores, na sua maioria de escolas públicas.

Agora que as férias estão aí, o *Magazine de Educação* foi falar com Rui Mota Cardoso, médico psiquiatra e especialista em *stress* na profissão docente, que nos explica o que é o *stress* nos docentes e o que podem os professores fazer nestas férias para gerirem o seu cansaço e alguns estados emocionais mais extremos.

Rui Mota Cardoso é autor dos livros *O Stress na Profissão Docente - Como prevenir, como manejar* e *O Stress nos Professores Portugueses*, ambos editados pela Porto Editora.

***De uma forma genérica, o que é o stress?***

O *stress* é um estado de combate corpo a corpo entre o que “eu tenho vindo a ser” - ou seja, a minha individualidade - e o meio (externo e interno) que me quer ver

sujeitar a novas exigências, desafios, ameaças, tensões, sobrecargas e obstáculos. Essa luta exige superação ou claudicação e, neste caso, “o corpo é que paga”.

*De que forma é que esse stress se manifesta nos De que forma é que esse stress se manifesta nos professores? Acha que o mesmo tem aumentado nos últimos tempos?*

A resposta ao stress envolve quatro tipos de perturbações: motoras, fisiológicas, cognitivas e afetivas. Naturalmente que estas perturbações, no stress docente, se vão repercutir não só na qualidade de vida e na saúde dos docentes, mas também na qualidade do ensino prestado, na relação docente-discente e no ambiente psicológico e institucional do estabelecimento de ensino.

Não possuo estudos recentes que me possam assegurar que o stress docente tenha aumentado nos últimos tempos. Tenho sim consciência de que os fatores responsáveis pelo mesmo, aferidos no estudo que orientei em 2001, têm aumentado.

*E quais são esses fatores?*

Volto aos resultados do estudo de 2001. Cito, por ordem decrescente de explicação da variância, as cinco mais importantes fontes de stress docente: perda de estatuto, conteúdo do trabalho, imprevisibilidade e perda de controlo, pressão de tempo e insegurança profissional. Em 2001, a indisciplina era apenas a sexta fonte de stress docente.

*Que consequências existem para os alunos e para a escola quando um professor está nesta situação?*

Realço que o stress influencia não só as capacidades cognitivas do docente como, sobretudo, perturba as suas capacidades afetivas e volitivas, a sua atenção e disponibilidade, a sua motivação e empenho. A relação docente torna-se distante e fria, o trabalho pesado e esforçado e o trabalho degrada-se num emprego. A qualidade do ensino diminui, o absentismo aumenta, a cultura institucional desagrega-se.

*E como pode, então, o professor prevenir ou resolver este estado?*

A profissão docente tem razões intrínsecas de exposição ao stress (tarefa não passível de previsão e de difícil controlo antecipado, comportamento dos alunos, sobrecarga emocional, etc.), mas o certo é que, pelo menos nos nossos dias, as fontes mais prementes de mal-estar e tensão são extrínsecas ao docente e, inclusive, à escola onde trabalha, tendo nome em instâncias mais complexas,

sociais e comunitárias, em que estatuto, imagem, opinião pública e decisão política não são alheias.

As atitudes preventivas concretas não podem culpabilizar o indivíduo isolado (porque ineficazes e injustas) e só resultam numa estratégia de intervenção simultânea sobre as escolas, os professores, as relações entre as escolas e os professores e o setor educativo.

*Mas a escola ou os pais podem dar algum tipo de contributo no combate ao stress dos docentes ou é algo altamente individual que só o próprio poderá resolver?*

Se houve novidade no campo do combate ao stress docente, essa novidade surgiu da preocupação com a problemática institucional e laboral do stress e o redimensionamento realista do problema individual do mesmo.

Os esforços preventivos orientam-se cada vez mais por uma estratégia multifocal e multissistémica, com origem nas preocupações do estabelecimento de ensino, que os inclui na sua estrutura organizativa, nos seus objetivos de gestão e nos seus planos anuais de atividade.

*Que técnicas de combate ao burnout podem os professores realizar?*

Antes de mais, uma vida saudável, com interesses e atividades extraprofissionais e uma afiliação a grupos de pares, onde possam discutir expectativas, desilusões, problemas e vulnerabilidades. E sempre a cuidarem da identidade e das suas raízes.

Depois, a aprendizagem de uma boa gestão das situações de stress e da identificação precoce dos primeiros sinais de esgotamento.

Por fim, algumas técnicas poderão ser úteis, a saber, exercícios de relaxamento, técnicas de reinterpretação cognitiva das situações stressantes, técnicas de aptidões sociais e técnicas de gestão do tempo.

*Agora que as férias estão aí, que conselho gostaria de dar aos professores para este período? Há algumas orientações que gostaria de apresentar para se prepararem para o próximo ano letivo?*

No stress, é a individualidade da pessoa que é posta em ameaça. Todo o sofrimento nasce da perda de um sentido e razão para o nosso ser-em-devir. O ser-em-stress é aquele que sente ameaçado este devir e, sobretudo, o sentido e a razão desse devir. O ser-em-stress é aquele que, no limite, está perante a ameaça do sem sentido da sua existência.

Aconselho, então, os professores a aproveitarem as suas férias para voltarem às fontes onde construíram a sua individualidade. Aconselho-os a voltarem aonde

possam redescobrir essas fontes ricas de significados e memórias: principalmente a retornarem, para de novo os vivenciarem, ao corpo, à natureza, à infância e às raízes com que primeiro se identificaram.

Na esperança de neles recuperarem a certeza do que foram e são e neles beberem o élan vital que, dando sentido a um passado, os projete, na adversidade do presente, num futuro coerente e preche de sentido.

# Autarquia de Loulé implementa projeto de apoio psicológico escolar para alunos, docentes e funcionários

BY JORGE MATOS DIAS ON 29 DE OUTUBRO DE 2014 • ( DEIXE O SEU COMENTÁRIO )

**Está em fase de implementação pela Câmara Municipal de Loulé o PAPE – Projeto de Apoio Psicológico Escolar que prevê a criação de um serviço de intervenção psicológica e psicopedagógica dirigida especificamente ao sistema educativo do Concelho – alunos, professores e funcionários.**

Este serviço tem duas vertentes de ação distintas: por um lado, destina-se aos alunos, constituindo-se como reforço e tentando complementar a rede de psicólogos colocados pelo Ministério da Educação e pelas escolas e que é insuficiente face às necessidades; e, numa outra componente, é dirigida especificamente ao apoio e acompanhamento dos docentes, por constituírem uma classe profissional de alto desgaste, bem como aos funcionários das escolas.

No que diz respeito às crianças e jovens, com este apoio pretende-se fazer o acompanhamento de problemas e/ou dificuldades que, se forem acompanhados atempadamente, poderão evitar consequências graves para o desenvolvimento destes alunos.

O projeto conta com a criação de uma equipa de técnicos, em particular psicólogos dos quadros da Autarquia que, em articulação com as escolas e os serviços já existentes, fará uma intervenção ao nível da psicologia clínica, psicopedagógica, educacional e outras que se verifiquem necessárias, dirigida aos alunos do Concelho. A intervenção será efetuada na sede de cada um dos agrupamentos escolares.

Já em relação aos professores e funcionários, dado o desgaste emocional e físico a que estão sujeitos, para além da instabilidade da profissão de docente, pretende-se criar mecanismos de apoio, proteção e orientação aos quais recorram quando necessário.

Neste caso, será criado um ou mais gabinetes de atendimento psicológico, fora do espaço da escola, disponibilizando apoio gratuito aos professores e funcionários dos estabelecimentos de ensino que necessitem e queiram.

Para os responsáveis municipais, com este projeto pretende-se contribuir para o bem-estar físico e emocional de alunos, professores e funcionários, proporcionando condições facilitadoras de aprendizagem e de docência, ou seja, que o espaço escolar se torne mais inclusivo para crianças, jovens e docentes, com consequências positivas para todos.

*Por: Município de Loulé*



## ENSINO

# Um em cada três professores à beira de um esgotamento e 37% com problemas de voz

13/5/2015, 13:05

Um em cada três professores portugueses sofre de elevados níveis de stress e 37% têm problemas de voz, alertou a Federação Nacional de Educação, que vai lançar uma campanha e exigir que o stress seja doença profissional.



NUNO VEIGA/LUSA

Um em cada três professores portugueses sofre de elevados níveis de stress e 37% têm problemas de voz, alertou a Federação Nacional de Educação, que vai lançar uma campanha e exigir que o stress seja considerado doença profissional.

Duas investigadoras da Unidade de Investigação em Psicologia e Saúde, do Instituto Superior de Psicologia Aplicada (ISPA), inquiriram 800 docentes portugueses e descobriram que 30% tinham níveis elevados de burnout (estado de esgotamento físico e mental provocado pela vida profissional).

Os resultados da investigação, que ainda não terminou, foram agora divulgados pela Federação Nacional de Educação (FNE), que sublinhou a “relação direta entre o elevado nível de burnout e os baixos níveis de satisfação no trabalho”.

As investigadoras do ISPA perceberam que a idade, o tipo de contrato, a experiência profissional e o tipo de ensino têm influência nos níveis de stress: os professores mais velhos têm níveis de burnout superiores assim como os que dão aulas no secundário.

“Os professores do ensino secundário apresentam valores mais elevados de stress, exaustão emocional e maior falta de reconhecimento profissional”, recorda a FNE, sublinhando que as mulheres também são mais afetadas.





No mesmo sentido, os docentes responsáveis por alunos com necessidades educativas especiais também sofrem mais de ansiedade, burnout e preocupações profissionais.

Turmas muito grandes e com muitos alunos e estudantes mal comportados são duas das causas que provocam stress nos docentes, que se queixam dos baixos salários, das condições de trabalho precárias, da grande exigência de tarefas burocráticas, pressão de tempo para o desempenho das tarefas e as exigências na relação com alunos e pais.

Um outro estudo realizado pelo Sindicato de Professores da Zona Norte (SPZN) revelou uma elevada prevalência de problemas de voz.

Trinta e sete por cento dos professores têm uma perturbação vocal profissional, sendo que a grande maioria dos docentes (85%) nunca teve qualquer treino vocal durante o seu percurso profissional, segundo o rastreio de voz feito a 325 professores, educadores e formadores, realizado durante a Campanha Defende a Tua Voz, pelo SPZN.

A FNE lança esta semana uma campanha de saúde para alertar os profissionais da educação para o impacto do stress, dos problemas da voz e das lesões músculo-esqueléticas, com sessões de esclarecimento e debate que começam na sexta-feira, em Ponta Delgada, e vão prolongar-se nos próximos meses em várias cidades do país.

A Federação planeia ainda intervir junto do Governo, no sentido de serem criados mecanismos de proteção destes trabalhadores. Segundo a assessora da FNE, no final das sessões a federação pretende pressionar o governo para que o stress passe a ser considerado uma doença profissional

1

