

Saúde mental e bem-estar de docentes: estudo qualitativo com docentes do ensino básico

Cláudia Guerra, Madalena Melo,
Universidade de Évora, Centro Interdisciplinar de História, Culturas e Sociedades (CIDEHUS)

Introdução

- Os professores relatam **sofrimento psicológico**, ansiedade, depressão, fadiga, redução da autoconfiança, relações pessoais prejudicadas (Beames et al., 2023) e sinais de burnout (Garcia-Carrion et al., 2019).
- Os **problemas de saúde psicológica, o burnout e reduzidos níveis de bem-estar**, têm consequências negativas para o desempenho dos professores, bem como para a aprendizagem, desempenho, bem-estar e saúde psicológica dos alunos (Dreer, 2023; Travers, 2017).
- Estudos recentes em **Portugal** demonstram que os docentes se encontram também desencantados com a profissão, com o excesso de burocracias, associado à falta de tempo, o que tem implicações na sua saúde psicológica e bem-estar (Matos et al., 2023; Mota et al., 2021).

Objetivos:

- Análise da situação a nível da saúde mental e bem-estar de professores e levantamento de necessidades de intervenção;
- Conceção, implementação e avaliação da eficácia de um programa de promoção da saúde mental e bem-estar de docentes.

OBJETIVO 1 → ESTUDO 1

Método:

Numa abordagem promotora do envolvimento dos sujeitos na investigação e numa perspetiva ecológica e socio-cultural (Nastasi et al., 2016), foram realizados **focus group** para caracterizar a situação dos docentes no que respeita à sua saúde mental e bem-estar.

Este tipo de metodologia permite capturar a complexidade destes conceitos e obter uma compreensão em profundidade dos significados e das experiências dos professores. (Avola et al., 2025)

Foram realizados **4 Focus groups** com 6 professores cada – N=24

- Entrevista utilizando guião semi-estruturado;
- Elaboração de Ecomapas;
- Questionários de auto-relato (Características sociodemográficas e profissionais, questionários de saúde psicológica e bem-estar).

Participantes:

- Amostra de conveniência** de professores do 2º e 3º ciclos do Ensino Básico de escolas públicas portuguesas (N=24)
- Crítérios de inclusão:** Docentes de 2º e 3º ciclo de escolas públicas portuguesas, com componente letiva no ano letivo de 2024/25 e que não são docentes de educação especial.
- Género:** 22 professoras e 2 professores;
- Tempo de serviço:** média =26,7 anos (variando entre menos de 1 ano e 37 anos).

As **transcrições** das entrevistas de focus groups foram submetidas à **análise de conteúdo qualitativa**.

Os resultados foram analisados por dois codificadores de forma independente e foram estabelecidos acordos inter-codificadores para obter consensos (Braun & Clark, 2006). Esta análise de resultados foi realizada com recurso ao **NVivo** (Maher et al., 2018).

A análise de dados ainda está a ser desenvolvida, sendo estes resultados preliminares.

Resultados:

Temas	Categorias	Subcategorias
1. A Escola	1.1 Questões relacionadas com a lecionação	
	1.2 Gestão dos comportamentos dos alunos	
	1.3 Burocracias, cargos e chefias	
	1.4 Relações de trabalho com colegas	
	1.5 Fatores contextuais	1.5.1 Ambiente escolar; 1.5.2 Famílias dos alunos; 1.5.3 Imagem Social da profissão.
2. O professor	2.1 O professor enquanto pessoa	2.1.1 Características pessoais; 2.1.2 Autocuidado e gestão do stress; 2.1.3 Burnout e problemas de saúde mental.
	2.2 O professor e a sua família	
	2.3 O professor e / na sua profissão	2.3.1 Motivação/ gosto pela profissão; 2.3.2 Desenvolvimento de carreira; 2.3.3 Sobrecarga de trabalho; 2.3.4 Exposição pública da profissão

Alguns exemplos no discurso direto das categorias com maior número de referências:

1.3. Burocracias, cargos e chefias (70 referências)

“Algumas até solicitações que não têm propriamente a ver com a nossa profissão, que são coisas mais, diria que mais administrativas, mais burocráticas que há uns anos de facto, não eram da nossa, da nossa responsabilidade. E eu pessoalmente sinto que passo muito tempo a controlar essas coisas por forma a não deixar nada para trás e estou sempre com esta sensação de que faltou qualquer coisa”

“Sim, mas aqui voltam os cargos quando tens não sei quantos cargos. Quando tens a direção de turma, quando tens pais, quando tens alunos com vidas complicadíssimas e problemas complicadíssimos e que estão a telefonar.”

1.5. Fatores contextuais (86 referências):

1.5.1. “Acho que o ambiente escolar entre colegas. Acho que é fundamental para uma partilha de apoios de, acho que é fundamental para nós todos nos sentirmos minimamente integrados, aceites”

1.5.3. “A contínua desvalorização da profissão não é, isto partiu, veio de fora para dentro e foi-nos corroendo.”

2.1. O professor enquanto pessoa (143 referências)

2.1.2. “Amigas fora da escola, encontros com amigas da escola. Ter tempo também para conviver.”

2.1.3. “E a sensação de acordar já cansada e não descansar? Sim, sim, é permanente. Estás sempre alerta, não é?”

2.3. O professor e/na sua profissão (139 referências)

2.3.1. “É preciso mesmo gostarmos muito da nossa profissão. É preciso gostarmos muito de dar aulas”

2.3.3. “Não tenho (tempo) portanto não tenho, sem tirar ao meu tempo pessoal, sem tirar ao sono, sem tirar da leitura, o meu tempo.”

“E os imprevistos, estas coisas que estavas a referir, o haver sistematicamente imprevistos.”

“Nós estamos com uma grande quantidade de trabalho e uma grande diversidade de trabalho. As duas coisas.”

Conclusões:

A análise do discurso dos docentes permite perceber que relativamente à Escola a categoria mais referida é a **Burocracias, cargos e chefias**. Estes são fatores que já vinham descritos em estudos internacionais (Avola et al., 2025, Hascher & Weber, 2023) e nacionais (Matos et al., 2024; Varela, 2018) como potenciais fontes de stress para docentes. Neste estudo foi repetidamente referido o impacto negativo da atribuição de diferentes cargos, particularmente da Direção de Turma e da burocracia digital, no bem-estar dos docentes.

Relativamente ao professor, na categoria do professor enquanto pessoa, são feitas muitas referências ao **autocuidado e gestão de stress**; no que se refere à sua vivência enquanto professor destacam-se as referências à sobrecarga de trabalho. A relação do eu professor com a sua família e as descrições das motivações/ gosto pela profissão também são referidos frequentemente. Neste âmbito os professores descrevem como **estratégias de coping associadas ao bem-estar** o apoio social, exercício físico, hobbies, e a capacidade de gerir emoções, o que corrobora literatura anterior (Berger et al., 2022; Nowoko et al., 2023; Samosa et al., 2023).

A **sobrecarga de trabalho** é uma categoria que se destaca nas referências dos docentes, nomeadamente o aumento das solicitações, em termos de quantidade e diversidade, a gestão constante dos imprevistos e interferência do trabalho na vida pessoal e familiar, por via da difícil gestão do tempo e dos horários.

Relações sociais positivas com colegas e alunos são encaradas como cruciais (Hascher & Weber, 2023), especialmente as **relações afetivas com os alunos e a prática letiva**, que são perspetivadas como recurso importante para a satisfação, motivação do professor e como reconhecimento pelo sucesso do seu trabalho (Dreer, 2023).

Existem ainda relatos consideráveis de problemas de saúde mental, fragilidades pessoais e sintomatologia associada ao **burnout**. (Avola et al., 2025, Hascher & Weber, 2023).

Assim, tendo em conta que a saúde mental e o bem-estar dos professores são aspetos **dinâmicos, influenciados por um complexo conjunto de fatores individuais, relacionais, organizacionais e contextuais**, estes são **essenciais** não apenas para a sua própria qualidade de vida e satisfação profissional, mas também para o **ambiente escolar e o desenvolvimento dos alunos**.

Referências Bibliográficas:

- Avola, P., Soini-Ikonen, T., Jyrkiäinen, A., & Penttinen, V. (2025). Interventions to Teacher Well-Being and Burnout: A Scoping Review. *EDUCATIONAL PSYCHOLOGY REVIEW*, 37(1), Article 11. <https://doi.org/10.1007/s10648-025-09986-2>
- Beames, J. R., Spanos, S., Roberts, A., McGillivray, L., Li, S., Newby, J. M., O'Dea, B., & Werner-Seidler, A. (2023). Intervention Programs Targeting the Mental Health, Professional Burnout, and/or Wellbeing of School Teachers: Systematic Review and Meta-Analyses. *Educational Psychology Review*, 35(1). <https://doi.org/10.1007/s10648-023-09720-w>
- Dreer, B. (2023). On the outcomes of teacher wellbeing: a systematic review of research. *Frontiers in Psychology*, 14. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1205179.
- Matos, M., Branquinho, C., & Neto Rodrigues, N. (Coord.) (2023). Saúde Psicológica e Bem-estar – Observatório Escolar: Monitorização e Ação. Lisboa: Direção Geral de Estatísticas da Educação e Ciência.
- Mota, A. I., Lopes, J., & Oliveira, C. (2021). Burnout in portuguese teachers: A systematic review. In *European Journal of Educational Research* (Vol. 10, Issue 2, pp. 693–703). Eurasian Society of Educational Research. <https://doi.org/10.12973/EJ-ER.10.2.693>
- Nastasi, B., & Borja, A. (2016). *The Promoting Psychological Well-Being Globally Project: Approach to Data Collection and Analysis* (pp. 13–31). <https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2833-02>
- Nwoko, J. C., Emeto, T. I., Malau-Aduli, A. E. O., & Malau-Aduli, B. S. (2023). A systematic review of the factors that influence teachers' occupational wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(12), 6070. <https://doi.org/10.3390/ijerph20126070>
- Travers, C. (2017). Current Knowledge on the Nature, Prevalence, Sources and Potential Impact of Teacher Stress. In T. M. McIntyre, S. E. McIntyre, & D. J. Francis (Eds.), *Educator Stress: An Occupational Health Perspective* (pp. 23–54). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-53053-62>