



UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA

ADAPTAÇÃO PSICOLÓGICA DOS DOCENTES DO ENSINO BÁSICO E/OU SECUNDÁRIO, COMPARAÇÃO ENTRE O ENSINO PÚBLICO E O ENSINO PRIVADO

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa
para obtenção do grau de mestre em Psicologia do Bem-
Estar e Promoção da Saúde

Por

Raquel Rodrigues

Faculdade de Ciências Humanas

Setembro de 2024



UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA

ADAPTAÇÃO PSICOLÓGICA DOS DOCENTES DO ENSINO BÁSICO E/OU SECUNDÁRIO, COMPARAÇÃO ENTRE O ENSINO PÚBLICO E O ENSINO PRIVADO

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa para
obtenção do grau de mestre em Psicologia do Bem-Estar e Promoção
da Saúde

Por

Raquel Rodrigues

Faculdade de Ciências Humanas

Sob a orientação de Margarida Gaspar de Matos

Setembro de 2024

Resumo

O número de docentes que apresentam sinais de mal-estar psicológico tem crescido o que, por sua vez, poderá levar a implicações significativas no que concerne ao bem-estar e à qualidade de vida individual de cada profissional. Assim, é necessário explorar e identificar fatores que possam estar a interferir na saúde dos docentes. O presente estudo investigou a adaptação psicológica dos professores do ensino básico e secundário no contexto da crescente insatisfação com a carreira docente em Portugal, com o objetivo de compreender as possíveis consequências do mal-estar psicológico na saúde física dos docentes e as diferenças entre os setores público e privado. Além disso, o estudo procura identificar fatores que possam influenciar o bem-estar e a qualidade de vida dos professores. A amostra foi composta por 213 participantes, dos quais 40 pertenciam ao ensino privado e 173 ao ensino público. Os participantes responderam a questionários que avaliavam a adaptação psicológica (incluindo qualidade de vida, bem-estar subjetivo, níveis de ansiedade e depressão, percepção de sintomas somáticos e de saúde física e mental) e a fatores demográficos e socioprofissionais (como género, anos de serviço, satisfação com colegas e número de cargos). Os resultados revelaram uma correlação positiva entre a satisfação com os colegas e a adaptação psicológica dos docentes, além de um papel mediador da saúde nesse processo. Não foram encontradas diferenças significativas entre os dois setores. Concluindo, este estudo contribuiu para a compreensão de potenciais fatores que possam influenciar a adaptação psicológica dos docentes. Estes achados destacam ainda a importância de implementar programas nas escolas que promovam a coesão entre os docentes.

Palavras-chave: Adaptação psicológica; Professores; Saúde mental; Saúde física; Fatores socioprofissionais; Ensino público; Ensino privado; Bem-estar docente.

Abstract

The number of teachers showing signs of psychological distress has increased, which in turn may lead to significant implications for the well-being and individual quality of life of each professional. Therefore, it is necessary to explore and identify factors that may be affecting teachers' health. The present study investigated the psychological adaptation of primary and secondary school teachers in the context of growing dissatisfaction with the teaching career in Portugal, with the aim of understanding the possible consequences of psychological distress on teachers' physical health and the differences between the public and private sectors. Furthermore, the study seeks to identify factors that may influence teachers' well-being and quality of life. The sample consisted of 213 participants, of which 40 belonged to private education and 173 to public education. Participants responded to questionnaires assessing psychological adaptation (including quality of life, subjective well-being, levels of anxiety and depression, perception of somatic and physical and mental health symptoms) and demographic and socioprofessional factors (such as gender, years of service, satisfaction with colleagues, and number of roles). The results revealed a positive correlation between satisfaction with colleagues and teachers' psychological adaptation, as well as a mediating role of health in this process. No significant differences were found between the two sectors. In conclusion, this study contributed to the understanding of potential factors that may influence teachers' psychological adaptation. These findings also highlight the importance of implementing programs in schools that promote cohesion among teachers.

Keywords: Psychological adaptation; Teachers; Mental health; Physical health; Socioprofessional factors; Public education; Private education; Teacher well-being.

Agradecimentos

Esta dissertação representa não apenas o culminar de uma jornada académica, mas também um percurso pessoal de crescimento e aprendizagem. Assim, é com um grande carinho que dedico estas palavras de agradecimento a todos os que acompanharam o meu percurso de formação académica em psicologia.

Gostaria de agradecer, em primeiro lugar, à minha orientadora, professora Margarida Gaspar de Matos, por todo o apoio, flexibilidade, rigor e pelo vasto conhecimento partilhado comigo, além da sua constante disponibilidade em acompanhar-me ao longo deste processo tão enriquecedor. Também quero dedicar um agradecimento especial à professora Bárbara Nazaré e à professora Rita Francisco, cuja enorme disponibilidade foi fundamental para a realização das análises que sustentam este trabalho.

Por fim, não posso deixar de agradecer às pessoas que fazem parte da minha vida e que, com tanta atenção e carinho, estiveram ao meu lado durante esta jornada. Agradeço-lhes por terem ouvido pacientemente tanto as minhas reflexões sobre o tema como as minhas angústias e receios vivenciados ao longo deste percurso, provavelmente mais vezes do que teriam desejado. Deste modo, devo um especial agradecimento aos meus pais: à minha mãe, que, além de professora e fonte de inspiração para eu explorar este tema, deu-me um apoio inestimável, sobretudo no âmbito emocional; e ao meu pai, por sempre confiar em mim e nas minhas decisões, incentivando-me a seguir o meu próprio caminho e a nunca desistir. Agradeço também às minhas colegas e amigas de faculdade, que me ofereceram um grande suporte tanto emocional, quanto técnico ao longo de todo este meu percurso.

Índice

Introdução	1
CAPÍTULO 1- ENQUADRAMENTO TEÓRICO	3
1.1. Caracterização da profissão de professor	3
1.2. Caracterização da adaptação psicológica dos professores no ensino público e privado	4
1.3. Consequências da má adaptação psicológica para os docentes	7
1.4. Especificidades da situação dos professores no contexto português e no ensino secundário	11
O Presente Estudo	14
CAPÍTULO 2 - METODOLOGIA	16
2.1. Desenho de investigação:	16
2.2. Participantes	17
2.3. Instrumentos	18
2.4. Procedimento de recolha de dados	21
2.5. Procedimento de análise de dados.....	21
CAPÍTULO 3 - APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS	23
1.1. Estatística Descritiva	23
1.2. Comparações entre variáveis socioprofissionais e adaptação psicológica dos docentes..	23
1.3. Correlação entre a satisfação com os colegas e a adaptação psicológica	25
1.4. Preditores de uma melhor adaptação psicológica nos docentes	26
1.5. Papel mediador da perceção da saúde física	27
1.6. Papel moderador do tipo de instituição	29
CAPÍTULO 4 – DISCUSSÃO	30
5.1. Implicações para a prática	37
5.2. Limitações e implicações para a investigação.....	37
Conclusão.....	38
Referências Bibliográficas	40
Apêndices.....	50
Apêndice A - Consentimento informado	50
Apêndice B - Protocolo de Investigação	52

Índice de figuras

Figura 1. Mapa Conceptual.....	16
Figura 2. Modelos de mediação.....	28

Índice de tabelas

Tabela 1 Estatísticas descritivas das principais variáveis em estudo	23
Tabela 2 Médias, desvios-padrão e análises unidirecionais da variância do bem-estar e qualidade de vida consoante o género	24
Tabela 3 Médias, desvios- padrão e análises unidirecionais da variância do bem-estar e qualidade de vida consoante o tipo de instituição	24
Tabela 4 Médias, desvios-padrão e análises unidirecionais da variância do bem-estar e qualidade de vida consoante o nº de cargos	24
Tabela 5 Médias, desvios-padrão e análises unidirecionais da variância do bem-estar e qualidade de vida consoante o nº de anos de serviço	25
Tabela 6 Correlações entre a satisfação com o trabalho e adaptação psicológica.....	25
Tabela 7 Análise de regressão simples da predição de qualidade de vida.....	26
Tabela 8 Análise de regressão simples da predição de bem-estar subjetivo	27

Introdução

Segundo Dias (2022), muitos dos professores, em Portugal, vêm a sua carreira como pouco valorizada e pouco dignificada, assim como também mostram descontentamento com a sua avaliação de desempenho e progressão. Mostram igualmente descontentamento com o facto de estarem muitas das vezes condicionados pela sua estadia e deslocação, não tendo igualmente qualquer tipo de apoio quando estão a vários quilómetros de casa (Dias, 2022).

O descontentamento dos professores com alguns aspetos associados à sua profissão e carreira, pode levar a um grande desgaste físico e mental por parte da comunidade docente, podendo acabar por interferir negativamente na saúde desta classe profissional (Njuguna et al., 2023).

Como tal, torna-se essencial compreender e avaliar a adaptação psicológica desta classe profissional, assim como possíveis interferências do mal-estar psicológico na saúde física dos docentes. Para além disto, com a existência de docentes a trabalharem em dois contextos distintos, ensino privado e ensino público, torna-se igualmente relevante estudar as diferenças entre estes dois setores, com o objetivo de compreender se existe melhor adaptação por parte dos docentes que ensinam no ensino privado ou vice versa. Este estudo procura também encontrar fatores que possam interferir neste bem-estar, com o objetivo de promover estratégias em foco nos fatores protetores, de forma a melhorar a qualidade de vida desta profissão.

O presente estudo aborda este tema, adotando uma abordagem quantitativa (Baker, 2017). Desta forma, encontra-se organizado em quatro capítulos: Enquadramento Teórico, Metodologia, Resultados, Discussão e Conclusão. O primeiro capítulo refere-se à revisão de literatura que aborda temas como a caracterização da profissão professor, caracterização da adaptação psicológica dos docentes no ensino público e privado, consequências de uma má adaptação psicológica para os docentes e especificidades dos professores no ensino português e no ensino secundário. Neste capítulo, serão mencionados alguns estudos que foram desenvolvidos acerca desta temática, além de lacunas identificadas na qual se

enquadra o presente estudo e os objetivos. O segundo capítulo corresponde à metodologia, englobando o desenho de investigação, a caracterização dos participantes e os procedimentos de recolha e análise de dados. De seguida, o terceiro capítulo apresenta os resultados observados. O quarto capítulo encontra-se a discussão de resultados, as limitações do estudo e as implicações práticas deste estudo. Por fim, a Conclusão que diz respeito ao quinto capítulo e que integra os principais contributos deste estudo para a comunidade.

CAPÍTULO 1- ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1.1.Caracterização da profissão de professor

Uma das principais funções da profissão de “professor” acaba por ser facilitar a atividade cerebral dos alunos de forma a permitir-lhes adquirir novos conhecimentos através da reorganização dos conhecimentos que já possuem. O professor acaba por ser uma das variáveis mais fundamentais no processo ensino-aprendizagem, e acaba também por ser considerado o elemento de ligação entre a escola, a sociedade e o conhecimento dinâmico do aluno. Para além da transmissão de conhecimento científico, é também função do professor, transmitir aos alunos valores, normas e padrões de comportamentos para se viver em sociedade (Albuquerque, 2016)

Com base na literatura, a profissão de “professor” associa-se a grandes períodos de crise e descontentamento, assim como a grandes níveis de stress, insatisfação profissional, esgotamento e até mesmo depressão (Inglés et al., 2019). Esta insatisfação pode estar relacionada com a burocracia, com o elevado número de alunos por turma, com os problemas de indisciplina, à carga de trabalho excessiva, à instabilidade profissional ou à carga de trabalho fora do ambiente escolar (Garrick et al, 2018). Foi encontrada igualmente uma associação entre o risco de sofrimento psicológico e a imagem negativa referida pela sociedade. De acordo com diversos estudos, os professores sentem que não são totalmente reconhecidos pela sociedade, relatam não só uma perda de estatuto como também críticas e juízos severos (Mahfoudh et al., 2019).

É certo que dentro do grupo de professores existem diversas diferenças, nomeadamente a distinção entre os professores que exercem no setor público e os professores que exercem no setor privado. As diferenças entre estes dois setores podem-se prender ao nível da remuneração, os professores do ensino público por norma recebem salários fixos, enquanto que os professores do ensino privado os salários podem variar de acordo com a instituição do ensino (Wenckowski, 2014). As diferenças também se podem prender às condições de trabalho, onde no ensino público existem regulamentações mais rígidas do que no ensino privado (Wenckowski, 2014). Uma outra diferença pode ser relativamente aos recursos e estrutura escolar, as escolas públicas apresentam estruturas financiadas pelo governo, enquanto que as escolas privadas podem ter acesso a recursos

adicionais, o que pode resultar em instalações mais modernas em algumas escolas (Wenckowski, 2014). A avaliação do desempenho dos professores também sofre algumas alterações entre o ensino privado e o ensino público. No setor privado existe uma maior flexibilidade para se implementar avaliações baseadas no mérito, isto é os “bons professores” recebem mais turmas e mais cargos, mas também acabam por receber um melhor salário (ECO, 2023). Com estas diferenças apresentadas, é de notar que ambos os setores apresentam as suas limitações e os seus benefícios, e com isto, deve-se perceber a qualidade de vida e o bem-estar percebido pelos docentes em ambos os setores, de forma a compreender o que poderia ser alterado em cada setor com o intuito de melhorar a qualidade de vida dos professores.

1.2. Caracterização da adaptação psicológica dos professores no ensino público e privado

Visto que a temática do Burnout nos professores já foi explorada por diversos estudos (ex: Inglés et al., 2019), este estudo pretende focar-se mais noutras variáveis menos estudadas, tais como a qualidade de vida e o bem-estar dos docentes.

A qualidade de vida é considerada um conceito multidimensional que engloba vários aspetos do bem-estar físico, mental, social e emocional do indivíduo. A qualidade de vida para além de poder ser influenciada por fatores individuais, como por exemplo valores, objetivos pessoais, ideias, etc, esta também pode ser influenciada por fatores externos, por exemplo condições socioeconómicas, ambiente social, ambiente físico, acesso a serviços de saúde, educação, segurança, etc. A qualidade de vida é considerada subjetiva, podendo logicamente variar de pessoa para pessoa de acordo com as perspetivas individuais. Para além disso, a qualidade de vida não é estável e pode variar com o tempo devido a diversos eventos e circunstâncias que possam ocorrer na vida (Diener et al. , 2018).

Já o bem-estar refere-se a um estado geral de saúde física, mental e emocional, em que a pessoa se sente satisfeita e equilibrada nas várias esferas da sua vida. É considerado um conceito amplo que abrange diferentes aspetos do funcionamento e do bem-estar humano (Seligman et al. , 2000).

A vida profissional dos professores é sujeita a um grande desgaste físico e mental, o que acaba, por sua vez, por interferir muitas das vezes ao nível da saúde mental e da saúde física dos docentes (Kamal et al., 2021). Muitos dos professores, independentemente do nível de ensino que lecionam, revelam bastantes queixas reveladoras de um grande mal-estar da profissão docente, as quais se relacionam com diversos fatores que vão desde problemas com aspetos relacionados especificamente com a carreira docente (como formação, exigências profissionais acrescidas, constantes alterações na legislação, desvalorização do papel de docente, distância a que os professores são colocados,...), como também queixas relacionadas com superiores hierárquicos, colegas, pais, alunos e outros intervenientes na comunidade escolar. Segundo Mahfoudh et al., (2019), os sintomas de stress nos professores refletem-se, de certa forma, na baixa qualidade do ensino e no facto de os professores realizarem trabalhos não relacionados com a sua profissão.

Hoje em dia, o ensino é considerado uma das profissões mais stressantes do mundo. Onde 36,7% dos professores revela níveis moderados de stress e 61,6% dos docentes experienciam níveis severos de stress (Doss et al., 2018).

Para além disto, na literatura também se consegue encontrar diferenças na saúde mental entre os docentes que lecionam em instituições privadas em comparação com docentes que lecionam em instituições públicas.

Os professores que trabalham em escolas públicas apresentam taxas mais elevadas de depressão, ansiedade e stress em comparação com os professores que lecionam em escolas privadas (Ansari et al., 2023). Para além disto, também se constatou que a docência em estabelecimentos privados é considerada um fator de proteção para sintomas de ansiedade (Lizana et al., 2022).

Na literatura existem alguns estudos a demonstrar a diferença significativa entre a ansiedade e a saúde mental dos professores de escolas públicas e privadas (ex: Verma et al., 2021). Porém, variáveis como horas de sono, doença física, bem-estar e qualidade de vida foram ainda pouco estudadas, assim como o efeito moderador que o tipo de instituição pode ter na saúde dos profissionais.

Na mesma linha, foi também evidenciado que as escolas de ensino público revelam níveis mais elevados de exaustão emocional. Estes resultados contrastam com o setor de educação privado, onde se encontram níveis mais elevados de produtividade e níveis mais baixos de esgotamento mental (Ferreira, 2012). Porém, nestes mesmos estudos, em que encontram discrepâncias entre estes dois setores, não procuraram estudar ou compreender determinados fatores (como por exemplo carga de trabalho, anos de serviço, tipo de contrato, etc.) que possam estar a influenciar estes resultados.

Tendo em conta esta lacuna, este estudo, para além de querer compreender e descrever a adaptação psicológica (incluindo níveis de qualidade de vida e bem estar dos docentes) e fazer a comparação entre o setor público e o setor privado, procura igualmente compreender os fatores socioprofissionais que possam interferir nesta relação.

Com base na literatura, no que diz respeito à variável “sexo”, a maioria dos estudos chegou à conclusão que as docentes do sexo feminino relatam uma pior adaptação psicológica em comparação com os docentes do sexo masculino (Mahfoudh et al, 2019).

Aliás, num destes estudos (Mahfoudh et al., 2019), chegou aos principais resultados de que 48,7% das professoras do sexo feminino apresentavam piores índices de saúde mental em comparação com os homens (31,8%). As mulheres são constantemente confrontadas com a escolha entre o trabalho ou a família e por vezes acaba por se tornar mais complicado em conseguirem realizar o equilíbrio entre as duas esferas, podendo por sua vez interferir de forma negativa na saúde mental e proporcionar consequentemente uma pior adaptação psicológica, estando igualmente mais predispostas a perturbações psiquiátricas.

Um outro fator que este estudo pretende explorar prende-se com a perceção dos docentes relativamente à satisfação com os colegas.

Matos et al., (2023), pretenderam estudar a saúde psicológica e o bem-estar dos docentes. Uma das conclusões que chegaram neste estudo, foi que os docentes que apresentavam uma maior sintomatologia de mal-estar psicológico avaliavam o ambiente escolar e a satisfação com a direção e colegas como aspetos mais negativos, ao contrário dos docentes que não se encontravam em sofrimento psicológico.

Em geral, um bom ambiente escolar, com percepção de apoio social por parte dos colegas parece estar associado a maior percepção de qualidade de vida e satisfação com a vida e menor experiência de sofrimento psicológico (Matos et al., 2023). Para além deste estudo, também Wickramaratne et al., (2022) chegou aos resultados de que o apoio social pode ter um forte impacto na redução da sintomatologia ansiosa e depressiva, revelando-se por sua vez um fator protetor da saúde mental.

Para além da satisfação com os colegas, este estudo também pretende explorar se o número de anos de serviço influencia a saúde mental dos docentes. Os distúrbios psicológicos nos professores encontram-se significativamente correlacionados com a antiguidade profissional. Professores com mais anos de serviço encontram-se mais vulneráveis a sofrer de angústia psicológica, assim como a experienciar maiores níveis de stress ocupacional e uma menor satisfação de necessidades de autonomia em comparação com os professores com menos anos de serviço (Inglés et al., 2019).

Esta correlação entre o número de anos de serviço com as perturbações de saúde mental pode ser explicada, de acordo com a literatura, devido a uma diminuição das capacidades cognitivas e físicas dos antigos professores em mecanismos de gestão de stress, devido ao número de anos que levam pela frente da profissão e também das suas idades. Para alguns autores, este sofrimento pode também estar relacionado com as sucessivas reformas da educação que acabam por poder condicionar a atividade do docente, face a mudanças organizacionais, como por exemplo a introdução a novas tecnologias. Estas situações podem levar a um aumento da carga psicológica de um professor com mais idade e que não esteja familiarizado com estas alterações (Akram et al., 2022).

1.3. Consequências da má adaptação psicológica para os docentes

Estudos de diferentes culturas referem que o cansaço dos professores encontra-se negativamente associado à saúde mental, assim como à satisfação profissional dos docentes (Kamal et al., 2021). A investigação demonstrou igualmente que muitos docentes sofrem de depressão em comparação com as outras classes profissionais (Bauer et al. 2007; Capone e Petrillo, 2018).

Níveis de saúde mental baixos, para além de interferirem negativamente com a qualidade de vida dos docentes, também se podem encontrar negativamente associados ao desempenho académico dos alunos, pois os professores nestas condições não se encontraram tão motivados e na sua melhor performance para transmitirem os seus conhecimentos (Caprara et al.2003). Melhorar o bem-estar dos professores poderia ter também implicações nos resultados educacionais dos alunos, e também no desenvolvimento social e emocional dos mesmos. O bem-estar emocional dos professores é considerado crucial para a concretização de objetivos, tanto ao nível de sala de aula como ao nível da comunidade académica. Isto, mais uma vez, significa que o bem-estar emocional encontra-se intimamente relacionado com o sucesso dos seus métodos de ensino. Mais especificamente, quanto mais motivados estiverem os docentes, mais suscetíveis estarão para promoverem estratégias de aprendizagem ativas e funcionais, e consequentemente melhorarem os resultados de aprendizagem nos alunos (Bolhuis & Voeten, 2004). Para além disto, um estudo recente também constatou que o bem-estar dos docentes encontra-se igualmente relacionado com o bem-estar e saúde mental dos alunos, devido também à existência de uma melhor relação professor-aluno (Harding et al., 2019).

Com isto, uma vez que os professores têm um grande papel na aprendizagem dos alunos, deve ser dada prioridade ao bem-estar dos docentes nas circunstâncias académicas, tanto para melhorar as competências dos alunos como para motivar e inspirar a participação e o envolvimento na aula, sendo estes aspetos que se encontram intimamente relacionados com uma melhor aprendizagem dos alunos (Shu, K., 2022).

Para além das consequências ao nível da aprendizagem dos alunos, uma má adaptação psicológica dos docentes também pode impactar de forma negativa ao nível da relação com os outros colegas e interferir negativamente no ambiente escolar (ex: reuniões, decisões de equipa, etc). Um bom ambiente escolar encontra-se relacionado com o bem-estar ocupacional dos docentes, uma vez que, os docentes, ao receberem um maior apoio emocional por parte dos restantes professores irá ajudar a reduzir a sobrecarga e o stress percecionado, pois sentir-se-ão, à partida, apoiados e compreendidos (Matos et al., 2023).

Esta dissertação, para além de procurar verificar a associação entre os níveis baixos/altos de qualidade de vida e bem-estar dos docentes com os fatores sociodemográficos, procura também perceber se esta associação só ocorre consoante o

estado de saúde dos professores. Isto é, se níveis baixos de saúde física/mental são considerados uma condição essencial para que os docentes experienciem uma pior qualidade de vida e bem-estar e vice versa, visto que é um aspeto pouco explorado na literatura.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2021), a saúde é considerada um completo bem-estar físico, mental e social e não só a ausência de doenças.

Segundo Figueiredo (2007), a saúde é considerada um bem precioso do ser humano. No sentido em que, na ausência de saúde, o homem fica privado de poder desenvolver tanto os seus projetos pessoais, como os seus projetos ao nível profissional, ficando assim comprometida de certa forma a qualidade de vida das pessoas (Figueiredo, 2007). Ter uma boa saúde física significa ter energia, vitalidade e resiliência para enfrentar as exigências e o stress do trabalho. Não sofrer de uma doença crónica, não enfrentar queixas somáticas, ter uma boa qualidade do sono etc, podem melhorar os níveis de energia e por sua vez a performance do indivíduo a nível laboral (Bellman et al., 2021). Para além disto, quando os indivíduos se encontram saudáveis apresentam mais chances de se conseguirem concentrar de melhor forma, ter mais clareza mental e por sua vez serem mais produtivos nas suas tarefas. (Bellman et al., 2021)

A necessidade de trabalhar e de desenvolver uma atividade profissional encontra-se intrínseca aos indivíduos (Figueiredo, 2007). O trabalho é considerado um aspeto de extrema importância na vida de qualquer pessoa, desde que seja desempenhado por indivíduos em perfeita saúde (seja física ou mental) e com consideráveis níveis de satisfação (Pereira et al., 2002 cit em Figueiredo, 2007).

Na literatura existe uma escassez de estudos relativamente à compreensão do estado de saúde dos docentes, assim como a sua conexão com a saúde mental dos mesmos. Do pouco que já foi estudado, constatou-se que professores saudáveis com poucas ou nenhuma queixas de saúde são considerados uma minoria. Sofrer de problemas psicossomáticos é uma condição muito prevalente na profissão de “professor” (Yang et al., 2019). Um estudo levado a cabo em Hong Kong revelou que 99,5% dos professores sofriam de, pelo menos, um tipo de problemas de saúde subjetivos e que a queixa de saúde mais frequentemente relatada era o cansaço (Chong et al., 2010). Os professores são

frequentemente vítimas de stress no trabalho, o que pode estar relacionado com o surgimento de complicações de saúde, aumento do absentismo por doença e demissões. A profissão de professor sofre de uma rotatividade anual crónica e relativamente elevada em comparação com muitas outras profissões (Yang et al., 2019).

Muitos dos professores, para além do trabalho que realizam no horário regular de trabalho, também realizam outras atividades (ex: preparar reuniões, corrigir testes, etc.) fora do horário letivo, podendo interferir, de certa forma, na sua vida quotidiana. A interferência destas atividades fora do horário letivo pode proporcionar uma maior dificuldade nos docentes de desligarem da escola e das questões vivenciadas nela. Deste modo, as exigências laborais avançam cada vez mais sobre a vida privada e sobre o tempo livre dos professores, podendo causar impactos negativos na saúde física ou mental (Silva et al., 2019).

De acordo com a literatura, as queixas psicossomáticas mais presentes nos professores são o cansaço e a fadiga, as dores de cabeça, a tensão, a apatia, as perturbações do sono e da concentração, a inquietação interior e o aumento da irritabilidade (Scheuch K, 2010 cit em Scheuch et al., 2015). No que diz respeito à qualidade do sono nos docentes, é mencionado na literatura que esta é muitas das vezes afetada, mais uma vez, devido à realização de tarefas de trabalho fora do horário de trabalho, o que se relaciona também com o aumento da fadiga e do cansaço nesta classe profissional (Garrick et al., 2018).

Para além das queixas de fadiga, os professores relatam como diagnósticos comuns perturbações do sistema músculo-esquelético e do sistema cardiovascular. É também referido na literatura que existe uma enorme frequência de professores a sofrerem de perturbações do sistema nervoso, nomeadamente neuroses, podendo estas perturbações estarem associadas às elevadas queixas de sintomatologia ansiosa e da vivência de elevado stress, como já referido anteriormente. Na mesma linha, também se destaca uma maior prevalência de queixas psicológicas nos docentes em comparação com a média da população (Silva et al., 2019).

Segundo Norhana et al., 2022, percebeu-se igualmente que a percentagem de professores efetivos que se reformaram antecipadamente é mais elevada em comparação

com qualquer outro grupo profissional, e que isto pode-se dever muito ao desgaste físico e psicológico articulado às diversas queixas somáticas relatadas pelos docentes.

1.4. Especificidades da situação dos professores no contexto português e no ensino secundário

No que diz respeito à situação em Portugal, atualmente atravessa-se um período de falta de professores. No ano letivo passado, mais de 26 mil alunos estiveram sem aulas devido à falta de professores. Os principais motivos apontados para esta problemática prendem-se sobretudo aos docentes enfermos e ao aumento de número de turmas. Sendo que, a substituição de professores por doença abrange mais de 80% dos casos (Fernandes et al., 2022).

Para além disto, a crise de 2011 a 2014 foi marcada pela redução dos serviços públicos, principalmente no setor da educação. A perda de cerca de 35 000 professores foi causada tanto pelo envelhecimento como pelos cortes salariais. As carreiras dos professores foram congeladas por nove anos letivos, especificamente de 2005 a 2007 e este fenómeno voltou a suceder-se de 2011 até ao final de 2017. Em 2018, 42% dos professores trabalhavam nos três primeiros escalões da carreira. No entanto, hoje, apenas um terço dos professores trabalha nos três primeiros escalões. O ano letivo de 2022/2023 ficou marcado pela falta de professores nas escolas, prevendo-se um agravamento futuro. (Neves, 2021)

É certo que, cerca de 22% dos docentes das escolas públicas do continente têm, pelo menos, 60 anos e, para além disto, segundo Fernandes et al. (2022), poucos jovens estão interessados e ingressados na carreira para docente, podendo ser um dos principais fatores a representação e conotação atual da profissão. No continente, os docentes do ensino público para ascenderem ao último escalão remuneratório necessitam de uma média de 39 anos de serviço e de 62 anos de idade. (Fernandes et al., 2022)

É igualmente relatado que os professores portugueses são considerados os que precisam de mais anos de serviço para conseguirem atingir o topo da carreira, o que isto pode igualmente contribuir para um maior desgaste desta classe profissional no nosso país (Fernandes et al., 2022).

Aliás, segundo um estudo realizado em 2021, os professores em Portugal são os que revelam mais stress na europa. Cerca de 90% dos professores nacionais queixam-se de algum tipo de stress, sendo que no que toca a “bastante stress” mais de metade dos docentes portugueses (53%) respondem afirmativamente, enquanto que docentes em outros países europeus obtiveram uma percentagem de 31% relativamente a “bastante stress” (Expresso, 2021).

Ferreira et al., (2012) identificaram algumas possíveis fontes de stress que podem ser encontrados facilmente nas escolas portuguesas, nomeadamente a falta de motivação dos alunos, comportamento inadequado, indisciplina, pressões de tempo e carga de trabalho, lidar com as sucessivas mudanças quando são professores contratados, ser avaliado por outros, conflito de papéis e más condições de trabalho. Estas fontes de stress podem levar aos docentes a terem pensamentos de abandono da sua profissão, mas a não desistirem devido à falta de alternativas ou à existência de diversas barreiras que impedem a saída (Hughes 2001). Este constante descontentamento em concordância com a falta de alternativas, muitas das vezes, pode levar a sintomas físicos e psicológicos graves que, por sua vez, resultam em níveis mais elevados de *burnout* nesta classe profissional (Inglés et al., 2019).

Um estudo recente realizado em Portugal por Matos et al. (2023) procurou compreender a adaptação psicológica tanto ao nível dos alunos como dos docentes no nosso país. Este estudo chegou à conclusão que mais de metade dos docentes que participaram no estudo referiram sentirem-se nervosos, tristes e irritados nos últimos tempos e, 20% dos docentes referiram que frequentemente se sentem extremamente tristes ao ponto de parecer que não aguentam. Para além disto, este mesmo estudo chegou à conclusão de que o ambiente da escola e a qualidade da gestão dos agrupamentos escolares parecem estar associados ao sofrimento psicológico dos docentes.

Esta dissertação procura focar-se, particularmente, na adaptação psicológica dos professores do ensino básico e/ou secundário. Isto porque, os docentes que lecionam aulas ao ensino básico e/ou secundários, para além de lidarem com as dificuldades atuais da carreira docente, também acabam por lidar com a faixa etária dos adolescentes, e convivem, muitas das vezes, com alunos que possam estar a passar por pressão de pares, questões relacionadas com a identidade, busca pela autonomia etc. Portanto, estes aspetos

acabam por requisitar uma maior adaptação psicológica por parte dos docentes para conseguirem lidar de melhor forma com as necessidades dos adolescentes. Para além disto, o ensino secundário é considerado um período em que os alunos se preparam para transitar para uma nova etapa das suas vidas, seja entrada na universidade, no mercado trabalho, etc., e no ensino básico, é o período em que os alunos decidem a área que querem seguir no secundário. Com isto, os professores, muitas das vezes, desempenham num papel crucial na orientação académica e profissional dos seus alunos, ajudando-os a tomar decisões e a desenvolverem habilidades essenciais para o futuro. Uma melhor adaptação psicológica dos professores, incluindo uma boa perceção da qualidade de vida e níveis considerados de bem-estar, permite que estejam mais emocionalmente disponíveis para oferecerem suporte, aconselhamento e incentivo aos adolescentes durante esta fase (Hammond, 2003).

Para além de me focar somente nos professores que lecionem o ensino básico e/ou secundário, pretendo igualmente explorar a adaptação psicológica tanto dos professores que têm cargos para além da lecionação de aulas, como os professores que não têm cargos adicionais. Segundo um estudo, a pressão no trabalho é uma das principais causas no stress dos professores (Sesseyonga et al., 2021). No ensino público, os professores com cargos para além de lecionação de aulas recebem o mesmo ordenado do que os professores sem cargos, e, o salário não proporcional às necessidades foi considerado um fator stressante. Horários agitados, programas em que os professores estejam inseridos, preparação de planos de aulas, preparação de reuniões também são considerados fontes de stress para os professores (Sesseyonga et al., 2021).

A literatura não explora aprofundadamente a interferência dos cargos adicionais na adaptação psicológica dos docentes. Este aspeto seria pertinente de ser explorado, não só por a literatura já ter demonstrado que a quantidade de horas e de tarefas a fazer proporcionam níveis consideráveis de stress nos professores, como também pelo facto dos professores não terem aumentos no ordenado por terem cargos adicionais na escola. De acordo com esta lacuna, este estudo pretende igualmente compreender se um professor que tem cargos para além da lecionação de aulas (ex: coordenador de ano, diretor de turma, coordenador de diretor de turma, etc.) se tem uma pior adaptação emocional em comparação com os docentes sem cargos adicionais.

O Presente Estudo

Tendo em conta as lacunas anteriormente mencionadas na literatura, esta investigação apresenta como principais objetivos:

- 1) Caracterizar a adaptação psicológica deste grupo profissional
 - a) Descrever níveis de qualidade de vida dos docentes;
 - b) Descrever níveis de bem-estar dos docentes.
- 2) Comparar a adaptação psicológica dos docentes com base no tipo de instituição
 - a) Instituição pública;
 - b) Instituição privada.
- 3) Identificar preditores da adaptação psicológica dos docentes
 - a) Sexo;
 - b) Número de anos de serviço;
 - c) Número de cargos adicionais;
 - d) Satisfação com os colegas,
- 4) Caracterizar a saúde física e mental dos professores do ensino secundário
- 5) Identificar se o tipo de instituição tem um efeito moderador na associação entre fatores socioprofissionais e da adaptação psicológica dos docentes
- 6) Identificar o impacto saúde na associação entre fatores socioprofissionais e da adaptação psicológica dos docentes

Assim, e considerando os estudos anteriores, foram desenvolvidas as seguintes hipóteses:

H1. Os docentes do sexo feminino apresentam uma pior adaptação psicológica em comparação com os docentes do sexo masculino (Mahfoudh et al, 2019);

H2. Os docentes que têm cargos adicionais para além da lecionação de aulas apresentam uma pior adaptação psicológica em comparação com os docentes que só lecionam (Silva et al., 2019);

H3. Os docentes com menos anos de serviço apresentam melhores níveis de adaptação psicológica em comparação com os docentes com mais anos de serviço (Inglés et al., 2019);

H4. A satisfação com os colegas encontra-se correlacionada positivamente a uma melhor adaptação psicológica dos docentes (Wickramaratne et al., 2022);

H5. Os docentes da escola pública apresentam uma menor adaptação psicológica em comparação com os docentes que lecionam nas escolas privadas (Ansari et al., 2023);

H6. As variáveis socioprofissionais (sexo, anos de serviço, satisfação com os colegas e número de cargos adicionais) definidas são consideradas variáveis preditoras da adaptação psicológica dos docentes (Capone e Petrillo, 2018; Mahfoudh et al., 2019; Silva et al., 2019);

H7. A perceção de saúde física dos docentes revela ter impacto na associação entre as variáveis socioprofissionais e adaptação psicológica dos docentes (Inglés et al., 2019; Yang et al., 2019);

H8. O tipo de instituição é considerado uma variável moderadora da associação entre fatores socioprofissionais e de adaptação psicológica dos docentes (Capone e Petrillo, 2018).

CAPÍTULO 2 - METODOLOGIA

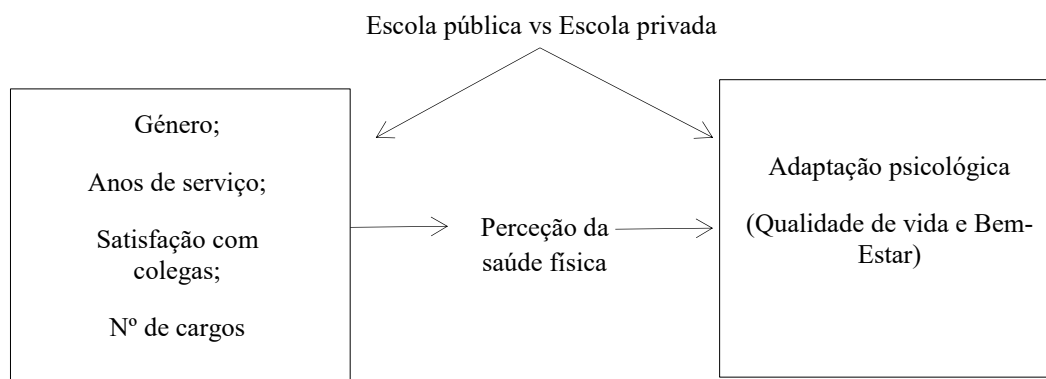
2.1. Desenho de investigação

O objetivo principal deste estudo foi caracterizar a adaptação psicológica dos professores do ensino básico e secundário e, para além disto, comparar a adaptação psicológica de acordo com o tipo de instituição.

O presente estudo baseia-se num desenho quantitativo correlacional-preditivo, pois pretende-se explorar as relações entre fatores socioprofissionais (género; anos de serviço; satisfação com os colegas e número de cargos) com a adaptação psicológica dos docentes (qualidade de vida e bem-estar). É um estudo transversal, no sentido em que se recorreu a um único momento de recolha de dados.

O mapa conceptual (figura 1) deste estudo foi desenhado com base nas questões de investigação, demonstrando uma representação gráfica das variáveis em estudo e das relações que se pretende analisar. Neste sentido, este mapa representa a possível influência dos fatores socioprofissionais na adaptação psicológica dos docentes, e o tipo de instituição como fator moderador desta relação. Representa ainda o possível papel mediador da perceção da saúde física dos docentes na relação entre os fatores socioprofissionais e a adaptação psicológica dos docentes.

Figura 1 *Mapa Conceptual*



2.2.Participantes

A amostra foi constituída por 254 participantes, porém como houve alguns docentes que não responderam até ao fim e abandonaram o questionário precocemente, eliminaram-se 41 dados, ficando com uma amostra total de 213 participantes. 82,2% dos participantes eram do género feminino e, 17,8% do género masculino.

Relativamente à idade, 3,8% dos participantes tem idade compreendida entre 18-29 anos; 29,1% tem 30-44 anos; 52,6% apresenta 45-59 anos e por fim;14,6% têm mais de 60 anos de idade. Os participantes são maioritariamente de Lisboa e Vale do Tejo (68,5%). 20,7% dos participantes vivem na região Norte; 4,2% no Alentejo; 3,8% no Centro e apenas 2,8% vivem no Algarve.

Ao nível do estado civil, 22,5% dos participantes estão solteiros; 63,8% encontram-se casados; 11,3% estão divorciados e 2,3% são viúvos. Relativamente aos anos de serviço, 2,3% exerce há menos de 1 ano; 5,6% exercem há 1-6 anos; 47,9% exerce entre 7-25 anos e 12,7% da amostra exerce há mais de 35 anos.

A maioria dos docentes é docente do quadro (84,5%), sendo que 13,6 % são docentes contratados. 81,2% dos docentes da amostra exercem em escolas públicas e 18,8% exercem em escolas privadas. 38% dos participantes exercem no 3º ciclo do ensino básico, 37,6% exercem no ensino secundário e 24,4% exercem em ambos os ciclos. Por fim, dos 213 docentes, 63,4% afirmam possuir mais cargos na escola para além da lecionação de aulas, enquanto 36,6% não possuem qualquer cargo a mais.

De 212 participantes, 73,2% não apresentava nenhum diagnóstico de doença física, enquanto 26,3% apresentam um diagnóstico. Ainda na mesma linha, a maioria dos docentes (42,3%) classifica a sua saúde física como “nem boa, nem má”, 41,8% dos participantes classifica como “boa”, 12,7% classifica como “má”, 1,4% classificam como “muito má” e 1,4 % classificam como “muito boa”. É de salientar que, 61,5% dos docentes afirmam que a profissão que exercem influencia a sua perceção relativamente ao estado de saúde.

Relativamente à saúde mental, 8,9% dos participantes apresenta um diagnóstico de doença mental. Na mesma linha, 39,4% dos docentes perceciona a sua saúde mental como

boa, 38,5% como “nem boa, nem má”, 14,1% como má, 6,6% “muito boa” e 1,4% como “muito má. É de salientar que 84% dos docentes afirmam que a profissão que exercem influencia a sua percepção de saúde mental.

2.3.Instrumentos

Questionário sociodemográfico

O questionário sociodemográfico foi construído no âmbito desta investigação, tendo como objetivo recolher informação sociodemográfica dos participantes, incluindo questões relativas à idade, género, habilitações literárias, estado civil e agregado familiar.

Questionário de caracterização profissional

O Questionário de caracterização profissional foi igualmente desenvolvido no âmbito do presente estudo, tendo como objetivo recolher informação acerca da profissão (neste caso, “professor”) dos participantes, nomeadamente horas que lecionam, cargos adicionais, satisfação com o ambiente do local de trabalho, tipo de contrato, entre outros aspetos.

Questionário de Caracterização de Saúde Física

Para avaliar, de forma geral, como os participantes se encontram a nível de saúde, o questionário de caracterização da saúde física foi um dos instrumentos recorridos. É constituído por 6 itens, sendo que os dois primeiros são respondidos numa escala de Likert de 1 (Muito má) a 5 (Muito boa), sendo que quanto maior a pontuação, melhor o participante caracteriza a sua saúde. Os restantes itens são respondidos em formato dicotómico Sim/Não.

Questionário de Caracterização de Saúde Mental

Para caracterizar a saúde mental dos participantes recorreu-se ao questionário de caracterização de Saúde Mental. Este questionário é constituído por 6 itens, onde os dois primeiros são respondidos numa escala de Likert de 1 (Muito má) a 5 (Muito boa), sendo

que quanto maior a pontuação, melhor o participante caracteriza a sua saúde. Os restantes itens são respondidos em formato dicotómico Sim/Não.

Escala de Florescimento (Francisco et al., 2018)

Através da versão portuguesa da Escala de Florescimento (Francisco et al.,2018) foi avaliada a variável “Bem-Estar Subjetivo” (BES). Esta escala foi desenvolvida originalmente por Diener et al.,(2010) e é constituída por 8 itens (ex: As minhas relações sociais são apoiantes e recompensadoras), respondidos numa escala Likert de 1 (Discordo fortemente) a 7 (Concordo fortemente), sendo que, quanto maior o resultado total, maior o nível de BES. Numa amostra portuguesa de jovens adultos, esta escala apresentou um alfa de Chronbach de .93 (Francisco et al., 2018), enquanto que neste estudo foi de 0.81.

Escala de Severidade de Sintomas-8 (Gierk et al., 2014)

A Escala de Severidade de Sintomas-8 (ESS-8) é uma versão mais curta do Patient Health Questionnaire-15 (PHQ-15), conforme descrito por Gierk et al., 2014.

Esta escala é constituída por oito questões acerca de sintomas que as pessoas podem ter experienciado nos últimos sete dias, como por exemplo “Problemas de estômago ou intestinos”, “Tonturas” e “Problemas de sono”. Os participantes devem indicar o quanto esses sintomas os incomodaram recorrendo a uma escala Likert de 0 (Nenhum) a 4 (Muitíssimo). Depois de responder às questões, os pontos são somados para obter uma pontuação final, que pode variar de 0 a 32. De acordo com os autores, pontuações de 0 a 3 indicam desconforto mínimo; pontuações de 4 a 7 indicam desconforto baixo; de 8 a 11 corresponde a desconforto médio; de 12 a 15 indica desconforto elevado e por fim, pontuações de 16-32 indicam desconforto muito elevado (Gierk et al., 2014). A versão original desta escala verificou-se que os itens da escala apresentam excelentes propriedades psicométricas, sendo que o alfa de Cronbach foi de 0,81 (Gierk et al., 2014). No presente estudo, o alfa de Cronbach foi igualmente de 0,81, o que revela uma boa consistência interna.

Escala de Ansiedade e Depressão Hospitalar (EADH) (Pais-Ribeiro, et al., 2006)

Para avaliar a sintomatologia ansiosa e depressiva dos pacientes recorreu-se à EADH. Esta escala é constituída por catorze itens, sendo que os itens 1,3,5,7,9,11 e 13 correspondem à subescala da ansiedade e os itens 2,4,6,8,10,12 e 14 correspondem à subescala da depressão. Os itens são codificados de 0 a 3 (com exceção dos itens 1,3,5,6,8,10,11 e 13 que foram invertidos). A pontuação global para ambas as subescalas varia entre 0 e 21, sendo que resultados globais entre 0 e 7 correspondem a um estado normal, entre 8 e 10 a um estado suave de ansiedade ou depressão, entre 11 e 14 a um estado moderado de ansiedade ou depressão e de 15 a 21 a um estado grave de ansiedade ou depressão. O valor 11 é definido como o ponto de corte para a ansiedade e depressão. A versão original desta escala foi desenvolvida por Zigmond et al., (1994) e Pais-Ribeiro, et al., (2006) desenvolveu a versão portuguesa desta escala. A versão portuguesa da Escala de Ansiedade e Depressão Hospitalar apresentou valores bons de consistência interna, onde o alfa de Cronbach para a subescala da ansiedade foi de 0.76 e para a subescala da depressão foi de 0.81 (Pais-Ribeiro et al., 2006). Neste estudo o alfa de Cronbach para a subescala de ansiedade foi de 0.84 e para a subescala de depressão foi de 0.81.

EUROHIS-QOL-8 (Pereira et al., 2011)

Para avaliar a qualidade de vida dos participantes recorreu-se ao EUROHIS-QOL-8. Este instrumento constitui uma versão abreviada e simplificada do WHOQOL-100 e do WHOQOL-Bref e é constituído por 8 itens. Este instrumento é composto por 4 domínios (físico, psicológico, relações sociais e ambiente), cada domínio é representado por dois itens. A pontuação total é calculada a partir da soma dos oito itens, sendo que quanto mais elevado for o valor melhor a qualidade de vida dos participantes. A versão portuguesa desta escala foi desenvolvida por Pereira et al., (2011) e foi originalmente desenvolvida por Schmidt et al., (2006). A consistência interna da versão portuguesa desta escala foi de 0.83 (Pereira et al., 2011). Neste estudo, o alfa de Cronbach demonstrou ser de 0.85.

2.4.Procedimento de recolha de dados

Recorreu-se a um método de amostragem não probabilístico, de bola de neve. O protocolo de investigação (Apêndice B) composto pelos questionários descritos anteriormente foi disponibilizado online na plataforma Qualtrics durante um período de aproximadamente 6 semanas (entre dezembro de 2021 e janeiro de 2022), tendo sido partilhado em redes sociais, tal como o Facebook, Instagram e WhatsApp. Ser professor, em Portugal e que leccione ensino básico e/ou ensino secundário foram definidos como únicos critérios de inclusão. Foram cumpridos os procedimentos éticos na investigação, tendo sido solicitado a todos os participantes que concedessem o seu consentimento livre e esclarecido na participação do presente estudo, antes de iniciarem o preenchimento dos questionários (Apêndice A). Os mesmos foram informados de que a recusa em participar não tinha qualquer consequência e que poderiam desistir a qualquer momento, bem como que os seus dados apenas seriam partilhados no âmbito desta investigação, sendo o seu anonimato garantido.

2.5.Procedimento de análise de dados

Os dados recolhidos foram analisados com recurso ao software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 28. Primeiramente, verificou-se que os dados estavam todos coerentes, de seguida procedeu-se à eliminação de 41 dados pelo facto destes participantes terem abandonado o questionário a partir do questionário de caracterização profissional. Tendo em conta que a avaliação das variáveis do estudo precedia o questionário de caracterização profissional, optou-se por eliminar estes mesmos dados. Após a eliminação destes dados seguiu-se para a realização de análises descritivas de modo a fazer-se a caracterização sociodemográfica e profissional dos participantes, nomeadamente recorrendo a medidas de tendência central e de dispersão.

Seguidamente, recorreu-se à aplicação de análises fatoriais com o objetivo de confirmar a estrutura dos instrumentos. Recorreu-se também ao alfa de Cronbach, com o objetivo de averiguar os níveis de consistência interna de todos os instrumentos. De seguida, realizaram-se análises de correlação, com recurso à correlação de Pearson, para

averiguar as relações entre as principais variáveis em estudo (qualidade de vida, Bem-estar subjetivo, sintomas somáticos, qualidade do sono e saúde mental) e variáveis sociodemográficas e de caracterização profissional. As análises de mediação e moderação foram feitas com recurso à ferramenta PROCESS.

Na análise de dados, optou-se por não incluir a escala de sintomas somáticos e a EADH. Inicialmente estas escalas foram consideradas para o estudo, mas foram posteriormente excluídas da análise por não demonstrarem ser tão pertinentes quanto esperado para responder às questões de investigação. Em vez disso, foram utilizadas as outras escalas, que se revelaram mais adequadas e eficazes na avaliação dos aspetos cruciais para este estudo.

CAPÍTULO 3 - APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS

1.1. Estatística Descritiva

A Tabela 1 apresenta uma síntese dos resultados das estatísticas descritivas de cada uma das principais variáveis em estudo. Os participantes no estudo apresentaram níveis de depressão, ansiedade, qualidade de vida e bem-estar médios. No caso da variável sintomas somáticos, verificou-se uma pontuação média elevada.

Tabela 1 Estatísticas descritivas das principais variáveis em estudo

	Depressão_total	Ansiedade_total	EUROHISQOL	BES	SS
N Válido	201	201	198	208	199
Omisso	12	12	15	5	14
Média	5,46	6,68	28,29	45,99	10,94
Mediana	5,00	6,00	29,00	47,00	10,00
Modo	1,00	5,00	26,00 ^a	48,00	7,00 ^a
Erro Desvio	4,20	4,01	4,81	5,42	5,82
Mínimo	,00	,00	14,00	12,00	,00
Máximo	19,00	18,00	39,00	56,00	26,00

Nota. QV= qualidade de vida; BES= bem-estar subjetivo; O valor de modo de 26,00^a refere-se ao menor valor entre múltiplos modos observados

1.2. Comparações entre variáveis socioprofissionais e adaptação psicológica dos docentes

Através da tabela 2, nos testes univariados, verificaram-se não existirem diferenças estatisticamente significativas relativamente a todas as variáveis ($p > 0,05$).

Tabela 2 Médias, desvios-padrão e análises unidirecionais da variância do bem-estar e qualidade de vida consoante o género

Variável	Feminino		Masculino		t	p	d de Cohen
	M	DP	M	DP			
BES	46,19	5,31	45,06	5,91	1,08	0,14	0,21
QV	28,30	4,75	28,24	5,20	0,06	0,48	0,01

Através da tabela 3, nos testes univariados, verificaram-se não existirem diferenças estatisticamente significativas relativamente a todas as variáveis ($p > 0,05$).

Tabela 3 Médias, desvios-padrão e análises unidirecionais da variância do bem-estar e qualidade de vida consoante o tipo de instituição

Variável	Pública		Privada		t	p	d de Cohen
	M	DP	M	DP			
BES	45,75	5,54	47,03	4,82	-1,45	0,08	-0,24
QV	28,17	4,93	28,81	4,23	-0,79	0,22	-0,13

Através da tabela 4, nos testes univariados, verificaram-se não existirem diferenças estatisticamente significativas relativamente a todas as variáveis ($p > 0,05$).

Tabela 4 Médias, desvios-padrão e análises unidirecionais da variância do bem-estar e qualidade de vida consoante o nº de cargos

Variável	C/Cargos		S/Cargos		t	p	d de Cohen
	M	DP	M	DP			
BES	45,93	5,84	46,09	4,64	-0,22	0,42	-0,03
QV	28,23	4,93	28,39	4,59	-0,24	0,41	-0,03

A tabela 5 apresenta os resultados obtidos na análise ANOVA a um fator entre os anos de serviço dos docentes e sua adaptação psicológica (bem-estar e qualidade de vida). Segundo a análise, consegue-se ver que não existem diferenças estatisticamente significativas entre os anos de serviço e a adaptação psicológica dos professores ($p > 0,005$).

Tabela 5 Médias, desvios-padrão e análises unidirecionais da variância do bem-estar e qualidade de vida consoante o n° de anos de serviço

Variável	Menos de 1 ano		1-6 anos		7-25 anos		26-35 anos		Mais de 35 anos		F (4)	p
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP		
BES	44,00	4,00	44,58	3,09	46,19	5,82	46,51	5,82	45,00	5,30	0,82	0,51
QV	27,40	7,99	26,18	3,99	28,17	4,93	28,86	4,38	28,30	5,07	0,78	0,54

1.3. Correlação entre a satisfação com os colegas e a adaptação psicológica

A tabela 6 apresenta os resultados obtidos na análise de correlação entre a satisfação com os colegas e a adaptação psicológica dos docentes. Através da análise consegue-se perceber que existe uma correlação fraca positiva tanto entre SC e BES, como entre a SC e a QV, indicando que quanto maior for a satisfação com os colegas maiores são os níveis de bem-estar e de qualidade de vida dos docentes.

Tabela 6 Correlações entre a satisfação com o trabalho e adaptação psicológica

	BES	QV
SC	0,32**	0,22**

Nota. SC= satisfação com os colegas; ** $p < .01$

1.4. Preditores de uma melhor adaptação psicológica nos docentes

Dado que somente a variável “satisfação com os colegas” mostrou diferenças ao nível da adaptação psicológica nos professores, foram retiradas as outras variáveis para a realização da análise de regressão.

Posto isto, o modelo de regressão simples foi utilizado de forma a perceber se a variável satisfação com os colegas é considerada preditora de maiores níveis de qualidade de vida (tabela 7).

Os resultados indicam que o modelo de regressão linear múltipla da qualidade de vida em função da satisfação com os colegas é estatisticamente significativo, $F(1) = 10,09$, $p = 0,02$, proporcionalmente, o mesmo explica 4,9% da variância da ansiedade nos docentes ($R^2 = 0,049$). A variável satisfação com os colegas revelou-se potencial preditora significativa da variável dependente.

Tabela 7 *Análise de regressão simples da predição de qualidade de vida*

Variável	B	SE B	β
SC	1,51	0,48	0,22*

Nota. * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

De seguida realizou-se uma última análise de regressão simples foi realizada com o objetivo de testar se a satisfação com os colegas prediz os níveis de qualidade de vida nos docentes (tabela 8).

Os resultados indicam que o modelo de regressão linear simples da qualidade de vida em função das variáveis socioprofissionais é estatisticamente significativo, $F(1) = 2349$, $p < 0,001$, proporcionalmente, o mesmo explica 10% da variância do bem-estar nos docentes ($R^2 = 0,10$). Deste modo, verificou-se que a satisfação com os colegas é considerada uma variável preditora significativa da variável dependente.

Tabela 8 *Análise de regressão simples da predição de bem-estar subjetivo*

Variável	B	SE B	β
SC	2,42	0,50	0,32***

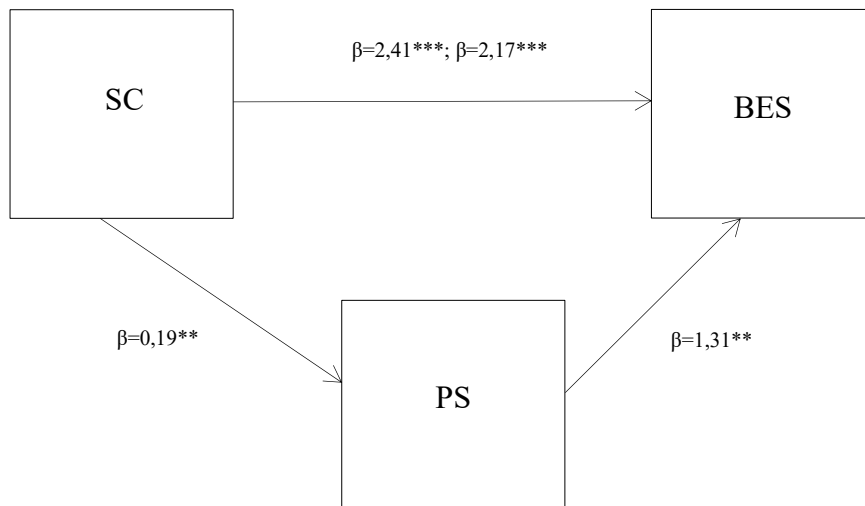
Nota. * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

1.5. Papel mediador da percepção da saúde física

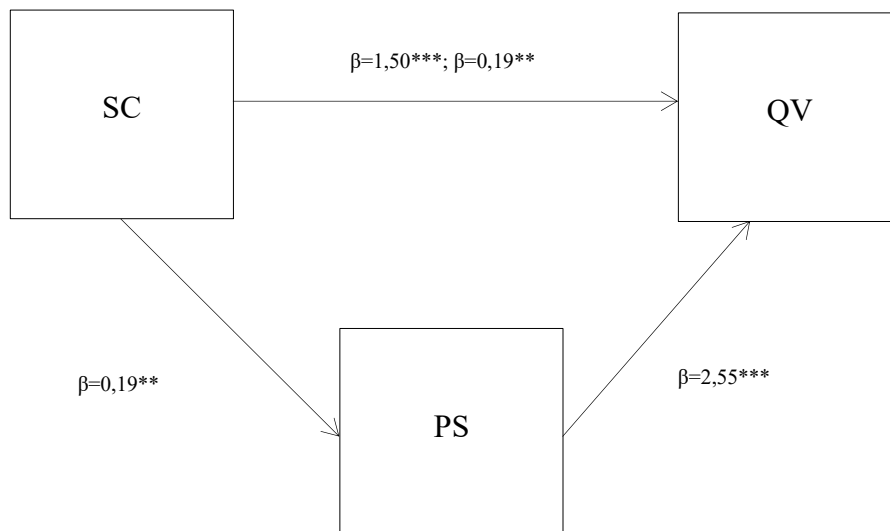
Primeiramente, testou-se o modelo considerando o BES como variável dependente. A variável SC, sendo a variável preditora do modelo demonstrou um $R^2 = .0315$ (3,25%), $F = 6.71$, $p = 0,01$, e um efeito indireto significativo ($\beta = 0,19$; IC 95%: 0,045; 0,334), confirmando-se assim o modelo. O mediador analisado, a percepção da saúde física, demonstrou ter um efeito significativo ($\beta = 2,17$; IC 95%: 0,39; 2,23).

Posteriormente, o modelo foi testado considerando a QV como variável dependente. A variável SC, sendo a variável preditora do modelo demonstrou um $R^2 = .0299$ (2,99%), $F = 6,04$; $p = 0,01$, e um efeito indireto significativo ($\beta = 0,19$; IC 95%: 0,037; 0,338), confirmando-se assim o modelo. O mediador analisado, a percepção da saúde física demonstrou ter um efeito significativo ($\beta = 1,03$; IC 95%: 0,159; 1,893).

Figura 2. Modelos de mediação



Nota. PS= percepção de saúde; * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$



Nota. * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

1.6.Papel moderador do tipo de instituição

Dado que, na análise dos testes de diferenças não se detetaram diferenças ao nível da adaptação psicológica dos docentes consoante o tipo de instituição, não se realizou a análise de moderação.

CAPÍTULO 4 – DISCUSSÃO

Este estudo teve como principal objetivo analisar a adaptação psicológica dos docentes em função de fatores socioprofissionais, assim como realizar a comparação entre o setor público e o setor privado. Especificamente, pretendeu-se analisar a relação entre o bem-estar e qualidade de vida perante fatores socioprofissionais (género, número de cargos, satisfação com colegas, número de anos de serviço), o papel mediador da perceção da saúde na relação entre a adaptação psicológica e os fatores socioprofissionais, e o papel moderador do tipo de escola (privada vs pública) entre os fatores socioprofissionais e a adaptação psicológica dos docentes.

Primeiramente, é relevante salientar que os participantes no presente estudo apresentaram um grau de desconforto moderado relativamente à presença de sintomas somáticos. Este resultado pode indicar que a população de professores submetida a esta investigação sofre moderadamente com a presença de sintomas somáticos. Apesar de existirem poucos estudos que se focam na sintomatologia somática dos docentes, estes dados vão ao encontro com um estudo realizado por Yang et al (2019). Neste estudo, chegou-se à conclusão que professores com nenhuma queixa somáticos são uma minoria e que sofrer de problemas psicossomáticos é uma condição prevalente nos docentes.

Para além disto, também se verificou existirem diferenças nos níveis de ansiedade, depressão, qualidade de vida e bem-estar consoante o nível de perceção de saúde física e mental dos docentes, assim como ao nível da presença de um diagnóstico de doença. Isto é, os docentes que apresentam um diagnóstico ou que percecionam que têm uma pior saúde física ou mental sofrem mais de sintomatologia ansiosa, depressiva, sintomas somáticos e têm piores níveis de bem-estar e qualidade de vida em comparação com os docentes que não têm um diagnóstico ou que percecionam a saúde de forma mais positiva. É igualmente relevante salientar que a maioria dos docentes (84% em relação à saúde mental e 61% em relação à saúde física) afirma que a perceção que têm acerca da sua saúde é influenciada pela profissão que exercem. Tal como é mencionado no estudo de Agyapong et al. (2022), a profissão de professor pode ser altamente stressante, e o stress apesar de ser uma resposta normal a acontecimentos ameaçadores torna-se patológico quando é crónico. O stress crónico, por sua vez, pode impedir o equilíbrio emocional e é um fator de risco para o

desenvolvimento de sintomas somáticos e/ou doenças crónicas. Estes dados podem ajudar a compreender os resultados do presente estudo no que toca aos docentes considerarem que o trabalho está a influenciar a sua saúde no geral.

De acordo com os resultados, como já mencionado, percebeu-se que o trabalho dos docentes estava de certa forma a influenciar a sua saúde. Posto isto, decidiu-se perceber quais os fatores que poderiam estar associados a esta influência (fatores estes como: género, tipo de escola, anos de serviço, número de cargos e satisfação com os colegas).

No que diz respeito à primeira hipótese formulada, onde se apontou que “Os docentes do género feminino apresentam uma pior adaptação psicológica do que os docentes do género masculino” não se encontrou uma relação estatisticamente significativa. Porém, conseguiu-se perceber através do *d* de Cohen que existe um tamanho do efeito pequeno. Na maioria dos estudos realizados sobre as diferenças ao nível da adaptação psicológica tendo em conta o género, mencionam que os docentes do género feminino apresentam tendencialmente uma pior adaptação psicológica (Mahfoudh et al, 2019).

Este resultado não esperado pode dever-se ao facto da amostra ser desproporcional relativamente ao género, ou seja, 82,2% dos participantes eram do género feminino enquanto 17,8% eram do género masculino. A baixa percentagem de participantes do género masculino pode ter contribuído para um enviesamento dos resultados. Seria pertinente realizar um outro estudo com mais participantes do género masculino para que fosse mais adequado à realidade e para que pudessem chegar a resultados mais fidedignos relativamente a este ponto. O facto do leque de participantes deste estudo ser constituído apenas por 17,8% de pessoas do género masculino, faz com que não seja tão fidedigno em realizar conclusões, é uma amostra reduzida e pode não justificar.

Relativamente à segunda hipótese, esta não se confirmou neste estudo, uma vez que não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas em nenhuma variável de adaptação psicológica dos docentes consoante terem cargos a mais na escola, ou não.

Apesar de não ir de encontro com os resultados esperados, isto pode ser justificado por os cargos poderem ser considerados parte da autoidentidade de um professor, juntamente com a autoestima, motivação para o trabalho e motivações orientadas para o

futuro (Kelchtermans, 2006). Canrinus et al (2012) argumentam que a motivação para o trabalho, a autoeficácia, o empenhamento profissional, e as mudanças no nível de motivação conduzem a um sentido de identidade profissional em que as tarefas são vistas como uma parte importante de uma forte satisfação e empenhamento no trabalho. Posto estas conclusões, podem existir docentes que se sentem mais deprimidos e que percebem uma pior qualidade de vida e bem estar por terem vários cargos, isto por se sentirem mais sobrecarregados e acabar por afetar a sua saúde mental (Wickramaratne et al.,2022). Porém, existem igualmente docentes que se podem sentir mais deprimidos por não terem cargo algum, afetando a autoestima e por sua vez a qualidade de vida e o bem-estar. (Kelchtermans, 2006). A existência destes dois polos distintos mencionados na literatura pode ser uma das explicações para a inexistência de uma relação estatisticamente significativa, sendo que pode haver a influência de outros fatores e características.

Para além disto, na literatura, como já mencionado, existem poucos estudos que procuraram compreender de que forma a presença ou a ausência de cargos pode interferir na adaptação psicológica dos docentes por isso seria pertinente, em estudos futuros, compreender melhor este aspeto.

A hipótese “Os professores que têm mais anos de serviço apresentam piores níveis de adaptação psicológica em comparação com os professores que têm menos anos de serviço” não se confirmou neste estudo. Dado que nesta investigação a única variável socioprofissional que mostrou influenciar a adaptação psicológica dos professores foi a “satisfação com os colegas” pode-se prever que talvez a qualidade de vida e o bem-estar dos professores encontrem-se mais fortemente influenciadas por fatores psicossociais (tal como a satisfação com os colegas) e não tanto pelo número de anos de serviço em si. Um estudo, antigo, realizado por Dick et al., (2001) chegou a esta mesma conclusão em que não havia uma correlação positiva entre o número de anos de serviço e o bem-estar dos docentes.

Para além disto, uma outra possível razão por não existir uma relação estatisticamente significativa entre o número de anos de serviço e o bem-estar e qualidade de vida dos professores, prende-se com o facto de que cada professor pode responder de maneira diferente ao stress e aos desafios do seu trabalho, independentemente dos anos de

serviço. As diferenças individuais nas habilidades de resiliência podem ter interferido nesta relação (Koolhaas et al., 2007)

Neste estudo pode-se confirmar a quarta hipótese, sendo que docentes que reportaram maiores níveis de satisfação com os colegas também reportaram uma maior adaptação psicológica. Este resultado vai de encontro com a literatura. Segundo Orta et al. (2021), a colaboração faz parte da profissão docente, por conseguinte, uma colaboração eficaz com os colegas aumenta o bem-estar dos professores, já Ghavifekr e Pillai (2016) também mencionam que o clima organizacional acaba por ser um fator de extrema importância no que toca à saúde mental dos docentes.

Para além de terem sido encontradas diferenças nos níveis de adaptação psicológica nos docentes consoante o grau de satisfação com os colegas, também se chegou à conclusão que a satisfação com os colegas revelou ser o principal preditor de uma melhor adaptação psicológica nos docentes.

A satisfação com os colegas pode predizer uma maior adaptação psicológica pelo facto dos professores poderem experienciar maiores fontes de apoio, poderem se sentir mais compreendidos e, por sua vez, estes sentimentos podem acabar por aliviar a percepção de stress e ansiedade. Ao aliviar esta sintomatologia, como resultado, pode existir uma interferência positiva ao nível da qualidade de vida e do bem-estar.

O apoio social pode ser considerado um dos recursos mais importantes para gerir e enfrentar stressores diários existentes nas profissões. A ausência de apoio pode contribuir para uma interferência negativa na qualidade de vida e bem-estar dos indivíduos (Carranza et al., 2023). Um estudo realizado com docentes, na Coreia, também chegou à conclusão de que o apoio social está relacionado com a qualidade de vida e com a satisfação no trabalho, considerando que o trabalho representa uma parte importante da vida dos professores e sua avaliação da vida em geral (Yuh & Choi, 2017).

Para além disto, segundo Cohen e Wills (1985), o modelo do efeito principal do apoio social defende que, independentemente do nível de stress que os docentes possam presenciar, o apoio social acaba por desempenhar um papel direto na promoção da saúde mental, ou seja, o apoio social acaba por obter um efeito benéfico geral e o aumento desta variável pode efetivamente melhorar a qualidade de vida e bem-estar dos indivíduos.

Por fim, um estudo realizado pela Leya (2023) também chegou a esta mesma conclusão de que a variável mais relevante a explicar o bem-estar geral dos professores é o clima da escola relacionado com a relação com os colegas.

A quinta hipótese não se confirma ou seja, não existem diferenças significativas na adaptação psicológica dos professores entre o ensino público e o ensino privado.

Estes resultados inesperados, segundo a estatística, podem ser explicados por alguns motivos. Em primeiro lugar, pelo facto de estarmos a comparar dois grupos com tamanhos significativamente diferentes (N escolas públicas= 173; N escolas privadas=40). Quando estamos na presença de uma diferença tão grande relativamente ao número de participantes podem surgir alguns problemas que afetam a validade e a interpretação dos resultados. Esses problemas podem ser relativamente ao viés estatístico, isto é, o desequilíbrio nas amostras pode levar a estimativas enviesadas dos parâmetros populacionais. Também ao nível do poder estatístico, ou seja, neste caso o grupo mais pequeno (escolas privadas) tem menor poder estatístico, o que significa uma menor capacidade de detetar um efeito real, aumentando a probabilidade da ocorrência do erro Tipo II.

O facto de existir uma diferença tão grande relativamente à comparação entre os dois tipos de instituição pode contribuir para um enviesamento dos resultados, no sentido em que o número de professores que lecionam em escolas privadas na amostra deste estudo é muito baixo e pode não representar a 100% a realidade vivida nas instituições privadas. Para além disto, também pode ter influenciado ao nível da representatividade, o grupo menor pode não ser tão representativo da população, o que limita a generalização dos resultados.

Neste estudo era esperado que nas escolas privadas existisse uma melhor adaptação psicológica por parte dos docentes, uma vez que estudos anteriores chegaram à conclusão de que os docentes que lecionam em escolas públicas apresentam taxas mais elevadas de depressão, ansiedade e stress em comparação com os professores que trabalham em escolas privadas (Ansari et al., 2023). Estes resultados podem ter diferido neste estudo, tanto devido aos fatores estatísticos já apontados, como outros fatores.

Uma outra razão que pode ter influenciado estes resultados prende-se com a resiliência e com as estratégias de enfrentamento, no sentido em que, neste grupo de participantes, as diferenças individuais ao nível da resiliência e dos recursos pessoais possam ter um impacto mais determinante na adaptação psicológica do que o tipo de instituição em que os professores lecionam. Segundo um estudo realizado por Shinan-Altman et al. (2022), os recursos de coping são fatores de proteção de stress e ajudam a promover a saúde psicológica nos professores, para além disto o sentido de controlo, que permite enfrentar acontecimentos stressantes de forma mais eficaz, também se relaciona com uma maior adaptação psicológica positiva nos docentes. Posto isto, estes fatores talvez influenciem mais a adaptação dos docentes do que o tipo de instituição em causa, podendo existir docentes que lecionem aulas ao ensino público e que tenham mais recursos pessoais em comparação com os docentes que lecionam em instituições privadas e vice versa. Seria pertinente efetuar um estudo para compreender estes fatores.

Para além disto, um estudo realizado na China concluiu que o sentido de controlo e apoio social percebido estavam associados ao estado emocional dos docentes, resultados estes que são coerentes com os resultados deste estudo (Zhou, X et al., 2020). Não existindo diferenças ao nível da satisfação com os colegas entre o ensino público e entre o ensino privado, pode eventualmente explicar um pouco estes resultados. No sentido em que a satisfação com os colegas corresponde a uma variável pessoal, que não está tão relacionada com os aspetos burocráticos e institucionais, e dependendo de pessoa para pessoa e não de instituição para instituição.

Relativamente à sétima hipótese deste estudo “A perceção de saúde física dos docentes revela ter impacto na associação entre as variáveis socioprofissionais e adaptação psicológica dos professores” confirma-se, a perceção de saúde nos docentes revelou ser um mediador na relação da satisfação com os colegas com a adaptação psicológica dos docentes. Procedeu-se a análise somente com a variável socioprofissional “satisfação com os colegas, por ter sido a única variável a associar-se com a adaptação psicológica dos docentes, retirando as restantes variáveis do modelo de mediação.

Neste caso, a mediação ocorre quando a percepção que os docentes têm acerca da sua saúde física explica parte do impacto que a satisfação com os colegas tem sobre a qualidade de vida e bem-estar dos professores.

Em primeiro lugar, na análise de mediação percebeu-se que relações positivas com colegas podem reduzir o stress. Como já se tinha mencionado anteriormente, a presença de apoio pode contribuir para uma diminuição dos níveis de cortisol, provocando uma maior experiência de stress (Carranza et al., 2023), o que por sua vez pode melhorar a saúde física. Menos stress pode levar a uma menor incidência de problemas de saúde física, como hipertensão, problemas cardíacos, ou doenças relacionadas com o stress (Kivimäki et al., 2018). Para além disto, um ambiente de trabalho harmonioso pode incentivar hábitos saudáveis, como a prática de exercícios físicos em grupo, pausas regulares e um ambiente que promove o bem-estar físico (Ahmad, 2024).

Em segundo lugar, o modelo também refere que uma melhor percepção da saúde física contribui diretamente para uma maior qualidade de vida e bem-estar. Sentir-se fisicamente saudável pode aumentar a energia, melhorar o humor e reduzir a ansiedade e a depressão. A saúde física impacta diretamente a capacidade de realizar atividades diárias e profissionais de maneira eficaz, o que pode melhorar a satisfação geral com a vida (Inglés et al., 2019).

Posto isto, uma das principais conclusões a que se chegou neste estudo foi que a percepção da saúde atua como um mediador na relação entre a satisfação com os colegas e a qualidade de vida e bem-estar dos docentes, significando que as boas relações no ambiente de trabalho não apenas influenciam o bem-estar, mas também melhoram a percepção da saúde física, que por sua vez contribui para um bem-estar geral.

A última hipótese deste estudo pretendia procurar perceber se o tipo de instituição (pública ou privada) se tinha um efeito moderador entre os fatores socioprofissionais e entre o bem-estar e qualidade de vida dos professores. Porém, como o tipo de instituição não se correlacionou com nenhuma variável em estudo não se realizou sequer a análise de moderação não se confirmando a hipótese, pelas justificações já apontadas anteriormente.

5.1. Implicações para a prática

Quanto às implicações práticas da investigação descrita, salienta-se a importância de procurar técnicas e metodologias com o objetivo de promover um melhor ambiente entre os colegas nas escolas, uma vez que foi a variável que demonstrou estar mais relacionada com a adaptação psicológica dos docentes. Numa scoping review levada a cabo em 2023, concluiu-se que as intervenções mais utilizadas para melhorar a satisfação entre colegas e, conseqüentemente, a adaptação psicológica dos docentes eram as intervenções baseadas na atenção plena (Agyapong et al., 2023). Dessa forma, seria pertinente implementar programas deste âmbito nas escolas para resolver conflitos de maneira construtiva e promover um ambiente escolar mais saudável. Isso contribuiria para melhores relações entre os colegas e, conseqüentemente, para uma melhor adaptação psicológica dos docentes (Agyapong et al., 2023).

Para além disto, neste estudo também se chegou à principal conclusão de que a saúde tem um papel mediador entre a satisfação com os colegas e os níveis de bem-estar e qualidade de vida. Posto isto, seria pertinente implementar-se programas nas escolas, workshops, e iniciativas de forma a promover hábitos saudáveis nos docentes, para que houvesse uma redução ao nível dos sintomas somáticos e que ajudasse a melhorar o estado de saúde física dos docentes e por consequência a saúde psicológica.

5.2. Limitações e implicações para a investigação

Relativamente às limitações, primeiramente deve ser enfatizado que a presente amostra não é homogénea, sendo que mais de metade da amostra (82,2%) era docentes de escolas públicas. Para além disto, também existia uma grande desproporcionalidade ao nível do número de anos de serviço (como se pode verificar nos dados mencionados na caracterização dos participantes). Estas diferenças ao nível da amostra podem limitar assim as generalizações que se podem fazer a partir dos dados. Deste modo, seria pertinente realizar estudos futuros que englobem uma maior percentagem de docentes de escolas privadas.

Deve-se também considerar a possibilidade de algumas respostas poderem estar enviesadas devido à desejabilidade social (Grimm, 2010). O modo de amostragem utilizado foi não probabilístico, tal como referido, sendo assim mais um fator limitante da possível generalização dos resultados observados (Martínez-Mesa et al., 2016). Sugere-se, portanto, a realização de mais investigações que explorem o tema, a sua prevalência, fatores de risco e protetores, impactos e modo de os prevenir, em diferentes contextos e com amostras representativas dos mesmos, com o objetivo de desenvolver métodos de intervenção adaptados às especificidades de cada país e população.

Em estudos futuros, seria pertinente estudar outras variáveis psicossociais (tais como a satisfação com os alunos, satisfação com a direção, satisfação com o ambiente escolar, etc).

Conclusão

O presente estudo pretendeu analisar a adaptação psicológica dos docentes e fazer a comparação entre o setor público e o setor privado. Este foi desenvolvido com o objetivo de contribuir para o aprofundamento científico acerca das consequências negativas de uma má adaptação psicológica dos docentes, assim como para compreender os fatores que possam estar a influenciar essa adaptação, permitindo, assim, a implementação de estratégias e programas focados nos fatores protetores.

Através deste estudo, foi possível observar o impacto que a satisfação com os colegas pode ter na qualidade de vida e bem-estar dos docentes. Os resultados indicam que um ambiente de trabalho colaborativo e solidário não só melhora a adaptação psicológica, mas também promove um sentimento de pertença entre os docentes. Além disso, torna-se evidente o modo como a perceção que os docentes têm da sua saúde, impacta na adaptação psicológica, assim como na satisfação com os colegas. Os professores que se sentem saudáveis, tanto física quanto mentalmente, tendem a ter um desempenho superior e a desenvolver relações mais positivas no ambiente escolar.

Posto isto, é importante pensar em estratégias que visem garantir um melhor ambiente escolar, de forma a fomentar relações positivas e um maior apoio por parte dos docentes. A promoção de iniciativas que incentivem a comunicação aberta, a formação de grupos de apoio e o desenvolvimento de programas de bem-estar pode ser fundamental. Além disso, políticas que considerem a carga de trabalho e ofereçam recursos adequados para a saúde mental dos professores são essenciais para assegurar que os docentes se sintam valorizados e apoiados em suas funções.

Em suma, este estudo ressalta a necessidade de um olhar atento às condições de trabalho dos professores e à importância da colaboração entre colegas. A promoção de um ambiente escolar saudável e positivo não só beneficiará os docentes, mas também terá repercussões significativas na qualidade do ensino e na aprendizagem dos alunos. Portanto, futuras pesquisas devem continuar a investigar esses fatores e a desenvolver intervenções eficazes que contribuam para a melhoria da adaptação psicológica dos docentes, com o objetivo de criar uma educação mais inclusiva e de qualidade.

Referências Bibliográficas

- Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burbach, L., & Wei, Y. (2022). Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: a Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10706.
<https://doi.org/10.3390/ijerph191710706>
- Ahmad, A. (2024). Promoting employee mental health and well-being in the workplace: The role of human resource in creating a healthy work environment. *Management Studies and Business Journal (PRODUCTIVITY)*, 1(7), 1030-1037.
<https://doi.org/10.62207/q2zwzk28>
- Akram, H., Abdelrady, A. H., Al-Adwan, A. S., & Ramzan, M. (2022). Teachers' Perceptions of Technology Integration in Teaching-Learning Practices: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 13.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.920317>
- Albuquerque, C. (2010). *Processo Ensino-Aprendizagem: Características do Professor Eficaz. Millenium*. 39, 55–71.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7857875.pdf>
- Ansari, D. (2023). Perceived Mental Health among Teachers with Particular Reference to Begusarai District of North Bihar, India. *Saudi Journal of Humanities and Social Sciences*. <https://doi.org/10.36348/sjhss.2023.v08i01.002>.
- Bauer, Joachim, et al. "Working Conditions, Adverse Events and Mental Health Problems in a Sample of 949 German Teachers." *International Archives of Occupational and*

Environmental Health, vol. 80, no. 5, 10 Feb. 2007, pp. 442–449,
<https://doi.org/10.1007/s00420-007-0170-7>. Accessed 7 Dec. 2020.

Bellmann, L., & Hübler, O. (2021). Personality traits, working conditions and health: an empirical analysis based on the German Linked Personnel Panel, 2013–2017. *Review of Managerial Science*. <https://doi.org/10.1007/s11846-020-00426-9>

Bolhuis *, S., & Voeten, M. J. M. (2004). Teachers' conceptions of student learning and own learning. *Teachers and Teaching*, 10(1), 77–98.
<https://doi.org/10.1080/13540600320000170936>

Canrinus, E. T., Helms-Lorenz, M., Beijaard, D., Buitink, J., & Hofman, A. (2012). Self-efficacy, job satisfaction, motivation and commitment: Exploring the relationships between indicators of teachers' professional identity. *European journal of psychology of education*, 27, 115-132.

Carranza, F., Óscar Mamani-Benito, Turpo, E., Abel Apaza Romero, & Castillo-Blanco, R. (2023). Social support at work and workload as predictors of satisfaction with life of Peruvian teachers. *South African Journal of Education*, 43(3), 1–10.
<https://doi.org/10.15700/saje.v43n3a2197>

- Capone, V., & Petrillo, G. (2016). Teachers' perceptions of fairness, well-being and burnout. *International Journal of Educational Management*, 30(6), 864–880. <https://doi.org/10.1108/ijem-02-2015-0013>
- Capone, V., & Petrillo, G. (2018). Mental health in teachers: Relationships with job satisfaction, efficacy beliefs, burnout and depression. *Current Psychology*, 39(5). <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9878-7>
- Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Borgogni, L., & Steca, P. (2003). Efficacy Beliefs as Determinants of Teachers' Job Satisfaction. *Journal of Educational Psychology*, 95(4), 821–832. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.4.821>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social support, and the Buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Chong, Elaine Y. L., and Alan H. S. Chan. "Subjective Health Complaints of Teachers from Primary and Secondary Schools in Hong Kong." *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, vol. 16, no. 1, Jan. 2010, pp. 23–39, <https://doi.org/10.1080/10803548.2010.11076825>.
- Dias, I. (2022). *Em 2022 houve uma "nuvem cinzenta" a assombrar a carreira docente. E vai continuar em 2023.* (2022, December 29). [www.dn.pt. https://www.dn.pt/sociedade/em-2022-houve-uma-nuvem-cinzenta-a-assombrar-a-carreira-docente-e-vai-continuar-em-2023-15551019.html](https://www.dn.pt/sociedade/em-2022-houve-uma-nuvem-cinzenta-a-assombrar-a-carreira-docente-e-vai-continuar-em-2023-15551019.html)

- Dick, R., & Wagner, U. (2001). Stress and strain in teaching: A structural equation approach. *British Journal of Educational Psychology*, 71(2), 243–259.
<https://doi.org/10.1348/000709901158505>
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156.
<https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Doss, C. A. V., Rachel, J. J., Jarrar, M. K., AbuMadini, M. S., & Sakthivel, M. (2018). A Comparative Study to Determine the Occupational Stress Level and Professional Burnout in Special School Teachers Working in Private and Government Schools. *Global Journal of Health Science*, 10(3), 42.
<https://doi.org/10.5539/gjhs.v10n3p42>
- ECO. (2023, January 25). *Do salário à progressão, o que separa os professores do público e privado?* ECO. <https://eco.sapo.pt/2023/01/25/do-salario-a-progressao-o-que-separa-os-professores-do-publico-dos-do-privado/>
- Expresso. (2021, 24 de março). *Professores em Portugal são os que revelam maior stress na Europa*. Expresso. <https://expresso.pt/sociedade/2021-03-24-Professores-em-Portugal-sao-os-que-revelam-maior-stress-na-Europa-b9879ba4>

- Fernandes, D. (2022). *Estado da Educação 2022* (C. nacional de educação CNE, Ed.) [Review of *Estado da Educação 2022*]. Conselho Nacional de Educação. <https://www.cnedu.pt/pt/publicacoes/estado-da-educacao/2191-estado-da-educacao-2022>
- Ferreira, A. I., & Martinez, L. F. (2012). Presenteeism and burnout among teachers in public and private Portuguese elementary schools. *The International Journal of Human Resource Management*, 23(20), 4380–4390. <https://doi.org/10.1080/09585192.2012.667435>
- Figueiredo, M. F. C. M. F. (2007). *Estudo exploratório sobre a saúde mental dos professores*. Ria.ua.pt. <https://ria.ua.pt/handle/10773/4638>
- Garrick, A., Mak, A. S., Cathcart, S., Winwood, P. C., Bakker, A. B., & Lushington, K. (2017). Non-Work Time Activities Predicting Teachers' Work-Related Fatigue and Engagement: An Effort-Recovery Approach. *Australian Psychologist*, 53(3), 243–252. <https://doi.org/10.1111/ap.12290>
- Ghavifekr, S., & Pillai, N. S. (2016). The relationship between school's organizational climate and teacher's job satisfaction: Malaysian experience. *Asia Pacific Education Review*, 17, 87-106.
- Gierk, B., Kohlmann, S., Kroenke, K., Spangenberg, L., Zenger, M., Brähler, E., & Löwe, B. (2014). The Somatic Symptom Scale–8 (SSS-8): A brief measure of somatic

symptom burden. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 399. doi:

10.1001/jamainternmed.2013.12179

Grimm, P. (2010). Social desirability bias. *Wiley international encyclopedia of marketing*.

Harding, S., Morris, R., Gunnell, D., Ford, T., Hollingworth, W., Tilling, K., Evans, R.,

Bell, S., Grey, J., Brockman, R., Campbell, R., Araya, R., Murphy, S., & Kidger, J.

(2019). Is teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing? *Journal of Affective Disorders*, 242(1), 180–187.

<https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.08.080>

Ingles, C. J., Aparisi, D., & García-Fernández, J. M. (2019). Stress, burnout and health in a sample of Spanish teachers. *Advances in Higher Education*, 3(1).

<https://doi.org/10.18686/ahe.v3i1.1128>

Kamal, A. M., Ahmed, W. S. E., Wassif, G. O. M., & Greda, M. H. A. A. (2021). Work Related Stress, Anxiety and Depression among School Teachers in general education. *QJM: An International Journal of Medicine*, 114(Supplement_1).

<https://doi.org/10.1093/qjmed/hcab118.003>

Kelchtermans, G. (2009). Who I am in how I teach is the message: self-understanding, vulnerability and reflection. *Teachers and Teaching: theory and practice*, 15(2), 257-272.

Koolhaas, J. M., de Boer, S. F., Buwalda, B., & van Reenen, K. (2007). Individual Variation in Coping with Stress: A Multidimensional Approach of Ultimate and Proximate Mechanisms. *Brain, Behavior and Evolution*, 70(4), 218–226.

<https://doi.org/10.1159/000105485>

Leya. (2023). *Estudo: Escola Amiga da Criança 2023* [Slides de PowerPoint]. Leya.
https://nlstore.leya.com/Escola_Amiga/2023/images/estudo.pdf

Lizana, P. A., & Lera, L. (2022). Depression, Anxiety, and Stress among Teachers during the Second COVID-19 Wave. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 5968. <https://doi.org/10.3390/ijerph19105968>

Mahfoudh, A., Bakhrouf, A., Rassas, I., Ammar, H., Bouzgarrou, L., Omrane, A., Henchi, A., Akrouf, M., & Khalfallah, T. (2019). Influence of socioprofessional determinants on teachers' mental well-being. *Giornale Italiano Di Medicina Del Lavoro Ed Ergonomia*, 41(3), 121–124.
<https://europepmc.org/article/med/31242353>

Martínez-Mesa, J., González-Chica, D. A., Duquia, R. P., Bonamigo, R. R., & Bastos, J. L. (2016). Sampling: how to select participants in my research study?. *Anais brasileiros de dermatologia*, 91(3), 326-330. <https://doi.org/10.1590/abd1806-4841.20165254>

Matos, M. G., Branquinho, C., Noronha, C., Moraes, B., Santos, O., Carvalho, M., Simões, C., Marques, A., Tomé, G., Guedes, F. B., Cerqueira, A., Francisco, R., Gaspar, T., Pedroso, J. V., Verdasca, J., & Rodrigues, N. N. (2023). *Saúde psicológica e bem-estar: Monitorização e ação* [Relatório]. Direção-Geral da Educação.
<https://www.dgeec.mec.pt>

Neves, M. (2021). *Ser um professor jovem em portugal*. Observador. from
<https://observador.pt/opiniaio/ser-um-professor-jovem-em-portugal>

- Njuguna Christina Nyamugoro, Luke Okunya Odiemo, & Geoffrey Mbugua Wango. (2023). Fervently Optimistic: Teachers Emotional Exhaustion and a Balance between Workload and Job Satisfaction among High School Teachers. *International Journal of Learning and Development*, 13(3), 19–19. <https://doi.org/10.5296/ijld.v13i3.21210>
- Norhana bt Mohamad Saad, & Wan Ainul Mardhiah bt Wan Amri Faizal. (2022). Factors Influencing Early Retirement Intention of Teacher Leaders in Secondary Schools. *International Journal of Social Learning (IJSL)*, 2(2), 161–172. <https://doi.org/10.47134/ijsl.v2i2.67>
- Ortan, F., Simut, C., & Simut, R. (2021). Self-Efficacy, Job Satisfaction and Teacher Well-Being in the K-12 Educational System. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23). <https://doi.org/10.3390/ijerph182312763>
- Pais-Ribeiro, J., Silva, I., Ferreira, T., Martins, A., Meneses, R., & Baltar, M. (2006). Validation study of a portuguese version of the hospital anxiety and depression Scale. *Psychology, Health & Medicine*, 12(2), 225-237. doi: 10.1080/13548500500524088
- Pereira, M., Melo, C., Gameiro, S., & Canavarro, M. C. (2013). Estudos psicométricos da versão em Português Europeu do índice de qualidade de vida EUROHIS-QOL-8. *Laboratório de Psicologia*, 9(2). <https://doi.org/10.14417/lp.627>
- R. Eugene Hughes. (2001). *Deciding to leave but staying: teacher burnout, precursors and turnover*. <https://doi.org/10.1080/09585190010015097>

- Scheuch, K., Haufe, E., & Seibt, R. (2015). Teachers' Health. *Deutsches Arzteblatt Online*. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2015.0347>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.5>
- Shinan-Altman, S., & Levkovich, I. (2022). Are Personal Resources and Perceived Stress Associated with Psychological Outcomes among Israeli Teachers during the Third COVID-19 Lockdown? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5634. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095634>
- Schmidt, S., & Power, M. (2006). Cross-cultural analyses of determinants of quality of life and mental health: Results from the EUROHIS study. *Social Indicators Research*, 77, 95-138. doi:10.1007/s11205-005-5555-y
- Shu, K. (2022). Teachers' Commitment and Self-Efficacy as Predictors of Work Engagement and Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.850204>
- Silva, J. P. da, & Fischer, F. M. (2020). Multiform invasion of life by work among basic education teachers and repercussions on health. *Revista de Saúde Pública*, 54, 3. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2020054001547>

Soini, T., Pyhältö, K., & Pietarinen, J. (2010). Pedagogical well-being: reflecting learning and well-being in teachers' work. *Teachers and Teaching*, 16(6), 735–751.

<https://doi.org/10.1080/13540602.2010.517690>

Ssenyonga, J., & Hecker, T. (2021). Job Perceptions Contribute to Stress among Secondary School Teachers in Southwestern Uganda. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2315. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052315>

Verma, S., & Singh, S. (2021). Anxiety and mental health of Higher Secondary School Teachers. *Mind and Society*, 10(01-02), 42–45. <https://doi.org/10.56011/mind-mri-101-2-20217>

Wenckowski, Julie. (2014) “5 Differences: Working at Private, Public, or Charter Schools.” Screenflex Portable Room Dividers,

<https://www.screenflex.com/working-private-public-charter-school/>

Wang, K., Yang, B., Wu, C., & Zheng, L. (2023). The moderation of satisfaction with working conditions in the association between workload and mental health among healthcare workers collecting test samples in the post-COVID-19 era. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1106299>

Wickramaratne, P. J., Yangchen, T., Lepow, L., Patra, B. G., Glicksburg, B., Talati, A.,

Adekanattu, P., Ryu, E., Biernacka, J. M., Charney, A., Mann, J. J., Pathak, J.,

Olfson, M., & Weissman, M. M. (2022). Social Connectedness as a Determinant of Mental health: a Scoping Review. *PLoS One*, 17(10).

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275004>

- World Health Organisation. “Constitution.” *World Health Organisation*, 2021, www.who.int/about/who-we-are/constitution.
- Yang, R., You, X., Zhang, Y., Lian, L., & Feng, W. (2019). Teachers’ mental health becoming worse: The case of China. *International Journal of Educational Development*, 70, 102077. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2019.102077>
- Yuh, J., & Choi, S. (2017). Sources of social support, job satisfaction, and quality of life among childcare teachers. *The Social Science Journal*, 54(4), 450–457. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2017.08.002>
- Zhou, X., & Yao, B. (2020). Social support and acute stress symptoms (ASSs) during the COVID-19 outbreak: deciphering the roles of psychological needs and sense of control. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1779494. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1779494>
- Zigmond, A. P., & Snaith, R. P. (1983). The hospital anxiety and depression scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 67(6), 361-370

Apêndices

Apêndice A - Consentimento informado

Solicito a sua participação num estudo relativo à caracterização psicológica dos professores do ensino básico e/ou secundário, realizado no âmbito do Mestrado em Psicologia do Bem-Estar e Promoção da Saúde, da Faculdade de Ciências Humanas da Universidade Católica Portuguesa, sob a orientação da Professora Doutora Margarida Gaspar de Matos.

Pretende-se caracterizar a adaptação dos docentes a diversos níveis (por exemplo, saúde física, saúde mental, qualidade de vida). Assim, podem participar no estudo todos os adultos que trabalhem como professores de ensino secundário em Portugal.

A participação no estudo consiste na resposta, de forma anónima e confidencial, a alguns questionários sobre os tópicos acima referidos. O tempo de resposta é de, aproximadamente, 12 minutos. Se, por algum motivo excepcional, tiver de interromper a sua participação, poderá voltar ao mesmo link mais tarde para terminar o preenchimento do questionário.

Ao participar, estará a contribuir para a identificação das necessidades dos professores e para a preparação de uma intervenção de promoção do bem-estar dirigida a este grupo profissional.

Os dados obtidos serão analisados estatisticamente em conjunto, e não de forma individualizada. Apenas os investigadores envolvidos no projeto terão acesso aos dados. Os resultados obtidos poderão ser divulgados em contextos de natureza científica e/ou pedagógica, nomeadamente em congressos, e sob a forma de trabalhos académicos e artigos científicos.

A participação no estudo é voluntária, não é recompensada monetariamente e não comporta riscos. Tem o direito de recusar participar e de interromper a sua colaboração, a qualquer momento, sem necessidade de dar qualquer justificação.

No caso de sentir emoções como tristeza ou ansiedade, relacionadas com o tópico do estudo, e/ou sentir necessidade de apoio psicológico, sugerimos que contacte a linha de apoio psicológico do SNS24 (808 24 24 24).

Se desejar aceder aos resultados globais do estudo ou discutir algum aspeto relacionado com o mesmo, poderá contactar, via e-mail, Raquel Rodrigues (raquelalves.rodriigues18@gmail.com), a estudante que está a desenvolver o estudo.

Ao aceitar participar, declara que trabalha como professor do ensino básico e/ou secundário em Portugal, que tem, pelo menos, 18 anos de idade, e que leu e compreendeu as informações referentes à sua participação no estudo.

- Sou docente do ensino básico e/ou 3º ciclo e aceito participar
- Não aceito participar

Apêndice B - Protocolo de Investigação

Questionário sociodemográfico

1. Género: Feminino Masculino Outra identidade de género. Qual? _____
2. Idade: 18-29 anos 30-44 anos 45-59 anos Mais de 60 anos
4. Habilitações literárias: Ensino secundário
 Licenciatura. Em que área? _____
 Mestrado. Em que área? _____
 Doutoramento. Em que área? _____
 Outra opção. Qual? _____
5. Estado civil: Solteiro(a) Casado(a)/Unido(a) de facto Divorciado(a) Viúvo(a)
6. Tem filhos? Não Sim Quantos? _____ De que idades? 0-3 anos
 4-5 anos
 6-11 anos
 12-17 anos
 Mais de 17 anos
7. Com quem vive? Sozinho/a Com companheiro/a
 Com filho(s) Com outras pessoas

Questionário de caracterização profissional

1. Há quanto tempo trabalha como professor/a? Menos de 1 1-6 anos 7-25 anos 26-35 anos Mais de 35 anos
3. Habitualmente quantas horas trabalha por dia? 1h-5h 6h-10h Mais de 10h
8. Em média, num mês, quantos fins de semana consegue estar totalmente desligado do trabalho? Nenhum 1 2 3 Todos
9. Quão satisfeito(a) se sente com a relação com os seus colegas com quem trabalha?

1 - Nada satisfeito(a)	2 - Pouco satisfeito(a)	3 – Moderadamente satisfeito(a)	4 - Bastante satisfeito(a)	5 – Completamente satisfeito(a)
------------------------	-------------------------	---------------------------------	----------------------------	---------------------------------

10. Em relação aos seguintes aspetos relacionados com o seu trabalho, indique o seu nível de preocupação atual com cada um, considerando uma escala de 1 – Nada preocupado(a) a 5 – Completamente preocupado(a).

	Nível de preocupação atual (de 1 a 5)
1. Tarefas (ex: lecionação de aulas, reuniões, etc)	
2. Dificuldades no relacionamento com os alunos	
3. Falta de motivação	
4. Quantidade excessiva de trabalho	
5. Sucesso (por exemplo, atingir as suas <u>expetativas</u> , ser reconhecido pelos outros)	
6. Dificuldade no relacionamento com os outros colegas	
7. Interação com a direção da escola	

11. Qual o seu vínculo profissional? Docente contratado Docente do quadro outro

12. Leciona numa escola pública ou privada? Docente contratado Docente do quadro

13. Para além da lecionação de aulas possui algum cargo? Não Sim

14. Qual é o cargo que possui? Pode assinalar mais do que uma opção? Direção da escola Coordenador de departamento Coordenador de grupo de recrutamento Coordenador de ano Diretor de turma Coordenador de ciclo Outro

15. Leciona aulas a que ciclo? 3º ciclo do ensino básico Ensino Secundário Ambos

16. Em que região se localiza a escola em que exerce as suas funções? Norte Centro Lisboa e Vale do Tejo Alentejo Algarve

17. Qual é o seu grupo de recrutamento? 290- Educação Moral e Religião Católica 300-Português 310-Latim e Grego 320-Francês 330- Inglês 340-Alemão 350-Espanhol 360-Língua Gestual Portuguesa 400-História 410- Filosofia 420-Geografia 430-Economia e Contabilidade 500-Matemática 510- Física e Química 520- Biologia e Geologia 530- Educação Tecnológica 540- Eletrotécnica 550- Informática 560- Ciências Agro-Pecuárias 600- Artes Visuais 610-Música 620- Educação Física

Questionário de caracterização de saúde mental

1. Como avalia a sua saúde mental antes de trabalhar como empreendedor(a) social e/ou trabalhar numa *start-up* de impacto?

1 - Muito má	2 - Má	3 - Nem boa nem má	4 - Boa	5 - Muito boa
--------------	--------	--------------------	---------	---------------

2. Como avalia a sua saúde mental neste momento?

1 - Muito má	2 - Má	3 - Nem boa nem má	4 - Boa	5 - Muito boa
--------------	--------	--------------------	---------	---------------

3. Considera que o seu trabalho atual influencia a resposta que deu à pergunta anterior?

- Não
 Sim

4. Tem algum diagnóstico em termos de saúde mental?

- Não
 Sim. Qual e há quanto tempo? _____

5. Tem acompanhamento especializado em saúde mental (psicologia, psiquiatria)?

- Não
 Sim. Que tipo de acompanhamento e há quanto tempo? _____

6. Caso tenha respondido Não à pergunta anterior, sente necessidade de ter acompanhamento especializado?

7. Caso tenha respondido Sim à pergunta anterior, por que razão não tem acompanhamento especializado? _____

8. No âmbito da promoção da saúde mental, de quais das seguintes opções gostaria de poder usufruir?

- Coaching*
 Consultas de psiquiatria
 Meditação
 Grupos terapêuticos
 Psicoterapia individual
 Yoga
 Sala de bem-estar (espaço, localizado na Casa do Impacto, onde as pessoas podem estar sozinhas num clima acolhedor e apaziguador do stress)
 Workshops sobre temas relacionados com a promoção da saúde
 Sessões temáticas sobre assuntos relacionados com saúde e bem-estar
 Programa de *buddies* (grupos de dois empreendedores que se encontram regularmente e trocam experiências, promovendo o apoio social informal e a partilha de dificuldades e potencialidades)
 Outra. Qual? _____

Questionário de caracterização de saúde física

1. Como avalia a sua saúde física antes de trabalhar como empreendedor(a) social e/ou trabalhar numa *start-up* de impacto?

1 - Muito má	2 - Má	3 - Nem boa nem má	4 - Boa	5 - Muito boa
--------------	--------	-----------------------	---------	---------------

2. Como avalia a sua saúde física neste momento?

1 - Muito má	2 - Má	3 - Nem boa nem má	4 - Boa	5 - Muito boa
--------------	--------	-----------------------	---------	---------------

3. Considera que o seu trabalho atual influencia a resposta que deu à pergunta anterior?

- Não
 Sim.

4. Tem algum diagnóstico em termos de saúde física?

- Não
 Sim. Qual e há quanto tempo? _____

5. Tem acompanhamento médico especializado?

- Não
 Sim. Que tipo de acompanhamento e há quanto tempo? _____

6. Caso tenha respondido Não à pergunta anterior, sente necessidade de ter acompanhamento especializado?

- Não. Sim.

7. Caso tenha respondido Sim à pergunta anterior, por que razão não tem acompanhamento especializado? _____

Escala de Florescimento

Abaixo estão 8 afirmações com as quais pode concordar ou discordar. Usando a escala abaixo de 1-7, indique a sua concordância com cada item, indicando a sua resposta para cada afirmação.

Discordo fortemente	Discordo	Discordo ligeiramente	Nem concordo nem discordo	Concordo ligeiramente	Concordo	Concordo fortemente
1	2	3	4	5	6	7

1. Eu levo uma vida com propósito e significado.	1	2	3	4	5	6	7
2. As minhas relações sociais são apoiantes e recompensadoras.	1	2	3	4	5	6	7
3. Eu envolvo-me e interesso-me pelas minhas atividades diárias.	1	2	3	4	5	6	7
4. Eu contribuo ativamente para a felicidade e para o bem-estar dos outros.	1	2	3	4	5	6	7
5. Eu tenho capacidades e competências para realizar as atividades que são importantes para mim.	1	2	3	4	5	6	7
6. Eu considero-me uma boa pessoa e tenho uma vida boa.	1	2	3	4	5	6	7
7. Sou otimista acerca do meu futuro.	1	2	3	4	5	6	7
8. As pessoas respeitam-me.	1	2	3	4	5	6	7

Somatic Symptom Scale-8

Nos últimos <u>sete dias</u> , até que ponto sentiu desconforto devido aos problemas seguintes?	Nenhum	Pouco	Algum	Muito	Muitíssimo
1. Problemas de estômago ou intestinos	0	1	2	3	4
2. Dores nas costas	0	1	2	3	4
3. Dores nos braços, pernas ou articulações	0	1	2	3	4
4. Dores de cabeça	0	1	2	3	4
5. Dores no peito ou falta de fôlego	0	1	2	3	4
6. Tonturas	0	1	2	3	4
7. Cansaço ou falta de energia	0	1	2	3	4
8. Problemas de sono	0	1	2	3	4

Escala de Ansiedade e Depressão Hospitalar

Este questionário foi construído para ajudar a saber como se sente. Pedimos-lhe que leia cada pergunta e faça uma cruz (X) na resposta que melhor descreve a forma como se tem sentido na última semana. Não demore muito tempo a pensar nas respostas. Por favor, faça apenas uma cruz em cada pergunta.

1. Sinto-me tenso/a ou nervoso/a:
 Quase sempre
 Muitas vezes
 Por vezes
 Nunca

2. Ainda sinto prazer nas coisas de que costumava gostar:
 Tanto como antes
 Não tanto agora
 Só um pouco
 Quase nada

3. Tenho uma sensação de medo, como se algo terrível estivesse para acontecer:
 Sim e muito forte
 Sim, mas não muito forte
 Um pouco, mas não me aflige
 De modo algum

4. Sou capaz de rir e ver o lado divertido das coisas:
 Tanto como antes
 Não tanto como antes
 Muito menos agora
 Nunca

5. Tenho a cabeça cheia de preocupações:
 A maior parte do tempo
 Muitas vezes
 Por vezes
 Quase nunca

6. Sinto-me animado/a:
 Nunca
 Poucas vezes
 De vez em quando
 Quase sempre

7. Sou capaz de estar descontraidamente sentado/a e sentir-me relaxado/a:
 Quase sempre
 Muitas vezes
 Por vezes
 Nunca