

Bem-estar dos professores: conceitos e impactos

No âmbito do projeto Teaching to Be, Lília Vicente e Fernando Alexandre escreveram 'O Bem-estar do Professor como Fator Impactante no Sucesso Educativo dos Alunos'. O artigo clarifica os conceitos de bem-estar subjetivo e bem-estar profissional e aborda o papel das lideranças escolares na promoção do bem-estar dos docentes.

"A profissão docente caracteriza-se atualmente por um perfil funcional de grande complexidade, cuja operacionalização se vê dificultada pela necessidade de ultrapassar muitos outros desafios, espoletados ora por fenómenos que advêm do contexto sociocultural e económico em que a escola se insere, ora pelas pressões exercidas pela administração educativa central e por múltiplos grupos sociais", explicam os autores, constatando que, apesar disso, "mantêm-se elevadas as expectativas relativas à capacidade de os professores assegurarem um ensino de alta qualidade e, em simultâneo, encontrarem resposta para problemas sociais que, pela sua natureza, exigem soluções que transcendem as suas competências e saberes profissionais".

Não admira, por isso, "que se multipliquem os relatos de um número crescente de professores afetados por quadros de stresse de burnout, razão suficiente para que a preocupação com o bem-estar pessoal e profissional dos docentes tenha adquirido uma nova centralidade na agenda dos responsáveis pela definição das políticas educativas a nível internacional. Também porque o fenómeno é encarado como causa próxima do abandono da carreira docente por profissionais experientes e motivo para a sua reduzida atratividade junto das novas gerações", pode ler-se na introdução do documento. Há, assim, uma necessidade de compreensão sobre o tema do bem-estar docente, bem como sobre a forma como esse bem-estar pode interferir com o sucesso escolar dos alunos. Para melhor se perceber o tópico, os autores – da Equipa de Projetos Interdisciplinares e de Formação, da Direção-Geral da Administração Escolar (DGAE) – clarificam o bem-estar subjetivo e o bem-estar profissional.

Competências socioemocionais dos professores podem afetar ambiente de aprendizagem

Do bem-estar subjetivo destacam-se três componentes: a satisfação com a vida (que pode ser definida "como o conjunto das avaliações explícitas e conscientes dos sujeitos sobre as suas vidas, alicerçadas nos fatores a que os mesmos atribuem relevância"), um efeito positivo e um efeito negativo (que correspondem "à dimensão afetiva do bem-estar subjetivo" – emoções positivas aumentam o crescimento pessoal e a possibilidade de sucesso; a ameaça de objetivos e valores pode levar, a longo prazo, a problemas de saúde).

O bem-estar profissional "não se afigura passível de ser traduzido num conceito teórico unificado, uma vez que nele se cruzam o conjunto das variáveis que concorrem para a caracterização do ecossistema em que se desenrola a atividade profissional". O bem-estar profissional contempla várias dimensões, que passam pelo empenho profissional, satisfação profissional, apoio organizacional, autoeficácia do professor e a conceção de profissão.

O documento indica "que os alunos aprendem melhor em ambientes nos quais se sentem seguros e apoiados, pelo que as competências socioemocionais dos professores podem afetar o ambiente de aprendizagem e desencadear emoções que influenciam o comportamento dos alunos". Nesse sentido, a promoção do bem-estar dos professores "é apontada como estratégia essencial para a consecução dos objetivos de aprendizagem dos alunos". Mas os relatos que vêm a público são de desgaste dos professores, cujas causas passam por fatores organizacionais, como uma má comunicação entre pares ou a insatisfação geral com o ecossistema escolar. "Por isso, afigura-se crucial apoiar os professores a lidarem com as variáveis organizacionais que condicionam o exercício da profissão, designadamente aprofundando o trabalho colaborativo e facilitando o equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal."

O documento acrescenta que, a este nível, importa ainda "chamar a atenção para o impacto positivo que as lideranças escolares podem ter enquanto promotoras de um ambiente escolar de apoio aos docentes através de técnicas de gestão do stresse".

Ora diga lá... Lília Vicente

O Bem-estar do Professor como Fator Impactante no Sucesso Educativo dos Alunos' foi desenvolvido no âmbito do projeto Teaching to Be. Em que consiste este projeto?

O projeto inscreve-se no Programa Erasmus+, Ação-Chave 3, que tem por finalidade o apoio ao desenvolvimento de políticas e cooperação. É coordenado pela Lituânia, tem como parceiros a Noruega e a Eslovénia – além da DGAE, por Portugal – e visa apoiar a melhoria da profissão docente, explorando práticas inovadoras de desenvolvimento profissional dos professores para promover e melhorar o seu bem-estar.

O projeto estrutura-se em torno do desenvolvimento de um programa de formação online no domínio do bem-estar docente e das competências socioemocionais, no qual os formandos, envolvidos num processo de investigação-ação de natureza participante e reflexiva, se assumem como atores e coautores da sua própria formação.

Quais os principais destaques do artigo?

Por um lado, a clarificação em relação aos conceitos de bem-estar subjetivo e bem-estar profissional; por outro, a importância que atribui ao papel das lideranças escolares na promoção e apoio ao bem-estar dos docentes.

O bem-estar subjetivo é um dos fatores importantes para um bom desempenho profissional?

Vários estudos apontam para o facto de parecerem existir evidências de que os indivíduos com elevados níveis de bem-

estar subjetivo – que é tido como um fator decisivo não apenas para a sua saúde física e psicológica e de proteção contra esgotamentos e depressões, mas também para o seu crescimento pessoal e desempenho profissional – têm uma maior esperança de vida, apresentam melhor condição física e de saúde, sendo também mais bem sucedidos e eficientes profissionalmente, além de revelarem maior criatividade, o que vem a impactar positivamente nos resultados académicos dos alunos.

É possível definir o que mais afeta o bem-estar docente?

Talvez as condições de trabalho e a falta de reconhecimento social da profissão. Portugal não é o único país da União Europeia que se debate com o envelhecimento da classe docente e a escassez de professores. A profissão parece ter perdido atratividade e prestígio. Para tal concorrem fatores como o facto de as funções atribuídas aos docentes se terem vindo a alterar ao longo do tempo – ser professor hoje não é o mesmo que era há 20 anos, ou mesmo há cinco. Os professores são chamados a desempenhar outras funções dentro da organização escolar, algumas de pendor mais burocrático, e a formação inicial que todos têm de frequentar para obterem qualificação profissional para a docência não os prepara para isso, o que lhes coloca maior pressão.

Depois, as tecnologias vieram intrometer-se muito no relacionamento professor/aluno, uma vez que não foi paralelo o ritmo a que cada um destes grupos a elas se adaptou. A este fator podem juntar-se as múltiplas questões ligadas à indisciplina, dentro e fora da sala de aula.

O bem-estar profissional tem várias dimensões, que englobam fatores individuais e externos. Ou seja, há muitos fatores que não podem ser controlados...

Exatamente. O conceito de bem-estar profissional pressupõe um conjunto das variáveis que concorrem para a caracterização do ecossistema em que se desenrola a atividade profissional, como sejam não apenas a conceção da profissão e o próprio desempenho profissional, mas também a satisfação profissional e o apoio organizacional. E sendo esta multiplicidade de dimensões que contribuem para a caracterização do ecossistema em que se desenrola a atividade profissional, é difícil ter controlo sobre elas.

Os professores, de uma forma geral, sentem-se desvalorizados e têm estado em luta pela melhoria das condições de trabalho e pela revalorização da carreira. Na sua opinião, esta luta, que tem sido constante, é fonte de desgaste?

Eu agruparia em três níveis as razões pelas quais os professores se sentem insatisfeitos. Um primeiro, a nível macro, que se prende com as causas a montante relacionadas com a gestão da formação inicial de professores e que denota alguma falta de visão política ao nível do planeamento da formação inicial quando se olha para a própria carreira, sendo que, por vezes, as decisões políticas que em relação a ela se tomam são enviesadas por estudos realizados a fim de alimentar a decisão a ser tomada.

A nível meso, apontaria causas intrínsecas à própria carreira docente, das quais destacaria, por um lado, a falta de atratividade da profissão, agravada pela perda de prestígio/valor social da carreira; e, por outro lado, as condições de trabalho e a remuneração, quando comparada com outras profissões com competências idênticas, e as fracas perspetivas de valorização profissional.

Por fim, num nível micro, destacaria a visão que cada pessoa tem da profissão docente. A título de exemplo, gostaria de referir os inquéritos realizados em alguns Estados-membros da União Europeia a alunos do Ensino Secundário, que mostram que poucos deles preveem a possibilidade de se tornarem professores.

Bem-estar, (in)felicidade, ansiedade, stresse, burnout... estão cada vez mais na ordem do dia e afetam várias áreas, incluindo a Educação. Entende que a saúde mental é agora uma maior preocupação? A pandemia veio alertar para esta situação?

Qualquer situação disruptiva altera necessariamente o status quo. E a pandemia não foi exceção, como também a guerra na Ucrânia. A primeira parou o mundo, nos seus diferentes setores, e obrigou à reinvenção do trabalho, à implementação de novas formas de relacionamento com os outros. Impôs o confinamento, afastando as pessoas umas das outras, isolando-as. A segunda, ao contrário, provocou a mobilidade de milhões de pessoas em fuga, da guerra e da destruição, obrigando-as a fixarem-se noutros países, noutras culturas, tendo levado igualmente esses países a implementar medidas para acolher e integrar todos quantos os procuraram, o que também impactou na sua organização social.

Relativamente à pandemia, os sistemas educativos rapidamente tiveram de se adaptar a novos meios para chegar aos alunos, procurando não deixar fosse quem fosse para trás, o que obrigou a grandes investimentos em tecnologia, a uma adaptação dos modelos pedagógicos e a uma comunicação mais estreita com as famílias. Quanto à guerra, os sistemas educativos viram-se a braços com a integração de milhares (ou milhões, como ocorreu na Polónia) de crianças e jovens numa escola cuja língua de escolaridade não dominavam.

Por se desconhecer o tempo de duração da guerra, inicialmente, muitos pais optaram por não inscreverem os filhos nas escolas dos países de acolhimento, preferindo que continuassem a assistir às aulas online dos professores ucranianos. Mas as crianças e jovens precisam de se socializar e, com o prolongamento da guerra, no corrente ano letivo acabaram por inscrevê-los nas escolas dos países de acolhimento. Qualquer das situações veio alterar substancialmente o quotidiano das pessoas e, sobretudo, o seu equilíbrio emocional. E porque se prolongaram no tempo, tiveram efeitos muito negativos na saúde mental das pessoas. As sociedades tomaram consciência disso e, de acordo com os meios de que dispunham, tentaram dar resposta a esta realidade.

O que pode ser feito para garantir o bem-estar docente, pela tutela, pelas escolas, pela sociedade? E, na sua opinião, de que modo podem os professores construir a felicidade no trabalho?

A organização escolar é complexa, como é complexa a relação entre os diferentes atores que a integram. As lideranças escolares são de grande relevância para a promoção do bem-estar docente, e para este concorrem, entre outros fatores, uma mais clara e estreita comunicação e o apoio aos docentes através de técnicas de gestão do stresse. E aqui, a promoção do trabalho colaborativo e de maior equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal parecem essenciais e, nestes domínios, as direções dos agrupamentos e das escolas desempenham um papel fulcral.

Foi precisamente a pensar na capacitação das lideranças escolares para estes domínios que a DGAE, em parceria com a Universidade Atlântica, lançou o curso 'Ferramentas para a Construção de uma Happy School: Docentes, Lideranças e Organizações Educativas', que vai já na 5a edição e tendo já participado cerca de 130 diretores de escola e lideranças intermédias. Ao procurarmos dar às pessoas ferramentas para melhor poderem refletir sobre as suas características pessoais e, a nível profissional, sobre o seu papel na organização escolar e sobre os modelos pedagógicos por que optaram, parece-nos estar a contribuir para as ajudar a construir mecanismos que permitam saber lidar com o imprevisto, a ansiedade e, até, a frustração.

Maria João Leite

Excerto de imagem da autoria de Adriano Rangel