



Relatório de Avaliação de Stress Docente – Ano letivo 2024/25

Introdução

O stress na profissão docente é um fenómeno amplamente reconhecido e associado a diversos problemas de saúde física e mental. Este impacto negativo pode culminar em quadros de burnout, caracterizados por um stress crónico que impacta o trabalhador na sua saúde mental e física e requer ações de prevenção e intervenção. Dada a elevada exigência do trabalho escolar – como carga excessiva, pressão por resultados e conflitos interpessoais – torna-se essencial avaliar sistematicamente os níveis de stress dos professores. A monitorização destes indicadores permite identificar vulnerabilidades (fatores de risco) e pontos fortes (mecanismos de coping) que orientem políticas e práticas de apoio à saúde ocupacional.

Metodologia

Participaram do estudo 90 docentes (45,5%) do Agrupamento de escolas de Monção, de ambos os sexos e de níveis de ensino vários, que responderam voluntariamente ao questionário online, disponibilizado por correio eletrónico institucional, entre os dias 13/05 e 16/05 de 2025. O instrumento utilizado foi o Questionário de Autoavaliação do Stress para Professores, composto por 15 itens em escala Likert de 1 a 5 (1="Discordo totalmente", 5="Concordo totalmente"), cobrindo fatores relacionados com exigências de trabalho, equilíbrio pessoal e estratégias de coping. Para a análise dos dados empregou-se abordagem quantitativa: calculámos as estatísticas descritivas (média, desvio padrão, mínimo, máximo e percentis) de cada item, e construímos gráficos das médias por item. Os itens foram classificados em dois grupos – indicadores de stress (itens 1, 4, 8, 9, 11, 13) e indicadores de coping/resiliência (itens 2, 3, 5, 6, 7, 10, 12, 14, 15) – para comparação visual das respostas médias.

Resultados

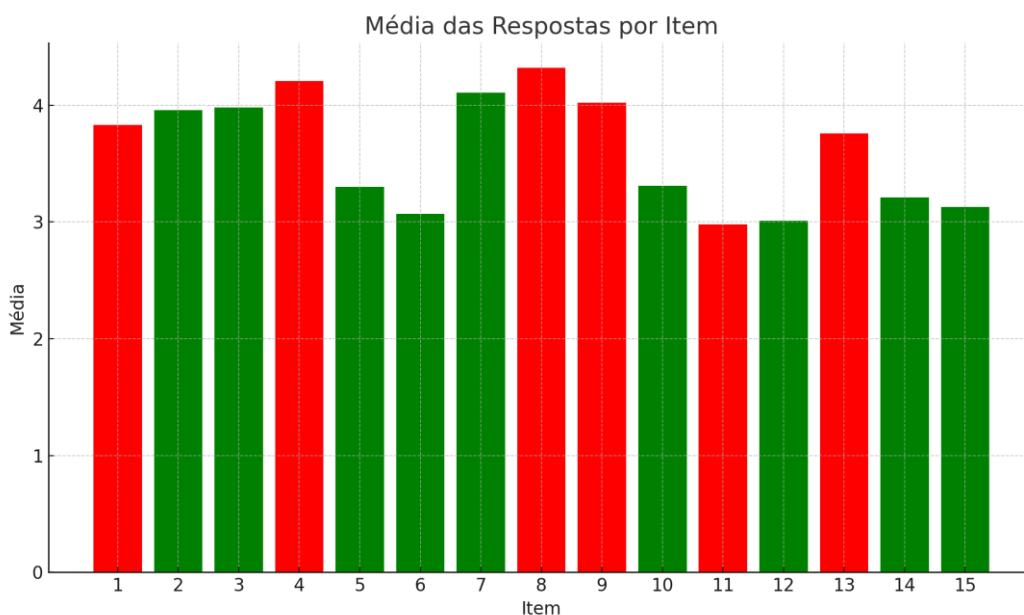
A tabela abaixo apresenta, para cada item do questionário, a média das respostas, desvio-padrão, valores mínimo e máximo, assim como os percentis 25%, 50% (mediana) e 75%. Os itens indicadores de stress tendem a ter médias elevadas quando representam fatores de risco, enquanto os de coping indicam recursos e estratégias.

Tabela: Estatísticas descritivas dos itens do questionário

Item	Média	DP	Mín	Máx	P25	Mediana	P75
1.0	3.83	0.88	1.0	5.0	4.0	4.0	4.0
2.0	3.96	0.81	2.0	5.0	4.0	4.0	4.0
3.0	3.98	0.78	2.0	5.0	4.0	4.0	4.0

4.0	4.21	0.85	2.0	5.0	4.0	4.0	5.0
5.0	3.3	0.99	1.0	5.0	3.0	3.0	4.0
6.0	3.07	0.92	1.0	5.0	3.0	3.0	4.0
7.0	4.11	0.71	1.0	5.0	4.0	4.0	5.0
8.0	4.32	0.72	2.0	5.0	4.0	4.0	5.0
9.0	4.02	0.91	1.0	5.0	4.0	4.0	5.0
10.0	3.31	0.91	1.0	5.0	3.0	3.0	4.0
11.0	2.98	0.99	1.0	5.0	2.0	3.0	4.0
12.0	3.01	1.11	1.0	5.0	2.0	3.0	4.0
13.0	3.76	0.85	2.0	5.0	3.0	4.0	4.0
14.0	3.21	1.13	1.0	5.0	2.0	3.0	4.0
15.0	3.13	0.93	1.0	5.0	2.25	3.0	4.0

Figura 1: Médias dos itens (vermelho = stress, verde = coping/resiliência)



Análise e Interpretação dos Resultados

Os resultados obtidos indicam uma perceção significativa de stress entre os docentes do Agrupamento de escolas de Monção. Itens como o 4 ("Sinto-me frequentemente esgotado(a) com as exigências do meu trabalho"), o 8 ("Tenho dificuldade em conciliar as exigências da vida profissional com a vida pessoal") e o 9 ("Sinto que o meu trabalho interfere negativamente na minha saúde") registaram médias superiores a 4, evidenciando áreas de vulnerabilidade. Estes indicadores sugerem a **existência de desequilíbrios entre exigências e recursos percebidos**, sendo coerentes com estudos nacionais (Gomes et al., 2021) que reportam níveis elevados de exaustão emocional entre professores portugueses.

Por outro lado, itens como o 3 ("Procuo manter uma atitude positiva perante os desafios profissionais") e o 7 ("Sinto que consigo lidar eficazmente com situações difíceis no trabalho") apresentaram médias igualmente elevadas, refletindo a **presença de mecanismos de coping e resiliência**. Esta dualidade aponta para uma realidade complexa, em que coexistem fatores de proteção e risco.

Em comparação com estudos internacionais, os dados estão alinhados com as conclusões de Klassen (2010), que identificou altos níveis de stress ocupacional entre docentes de diversos países, em particular nos sistemas educativos com elevada carga burocrática e pressão por desempenho.

Conclusão e Sugestões de Intervenção

A análise das respostas revela que os docentes do Agrupamento de escolas de Monção enfrentam **níveis elevados de stress**, particularmente associados à **sobrecarga laboral, conciliação trabalho-família e desgaste físico/emocional**. Embora se verifique a existência de estratégias de coping, a sua eficácia parece limitada perante as exigências percebidas.

Com base nestes resultados, a equipa PES-Haja Saúde recomenda a implementação das seguintes medidas de intervenção:

- Promoção de ações de formação em gestão de stress e mindfulness, com base em evidência científica (Kemeny et al., 2012);
- Criação de espaços de escuta ativa e apoio psicológico no contexto escolar.
- Reorganização das tarefas burocráticas, promovendo maior autonomia docente e equilíbrio trabalho-vida;
- Monitorização contínua do bem-estar dos profissionais, através de instrumentos validados.

Estas ações devem ser enquadradas numa política de saúde organizacional sustentada e comprometida com a valorização dos profissionais da educação.

Referências Bibliográficas

Gomes, A. R., Faria, S., & Cruz, J. F. A. (2021). Stress ocupacional e burnout em professores: revisão sistemática da literatura portuguesa. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 55(2), 75–97.

Klassen, R. M. (2010). Teacher stress: The mediating role of collective efficacy beliefs. *Journal of Educational Research*, 103(5), 342–350.

Kemeny, M. E., Foltz, C., Cavanagh, J. F., Cullen, M., Giese-Davis, J., Jennings, P., ... & Ekman, P. (2012). Contemplative/emotion training reduces negative emotional behavior and promotes prosocial responses. *Emotion*, 12(2), 338.

Monção, 20 de maio de 25

Projeto PES-Haja Saúde