



Scaffolding in Teachers Development:
Mentoring and Mentors in Induction Programs

Saúde Mental dos Professores e Educadores

Leonel Lusquinhos,
2023



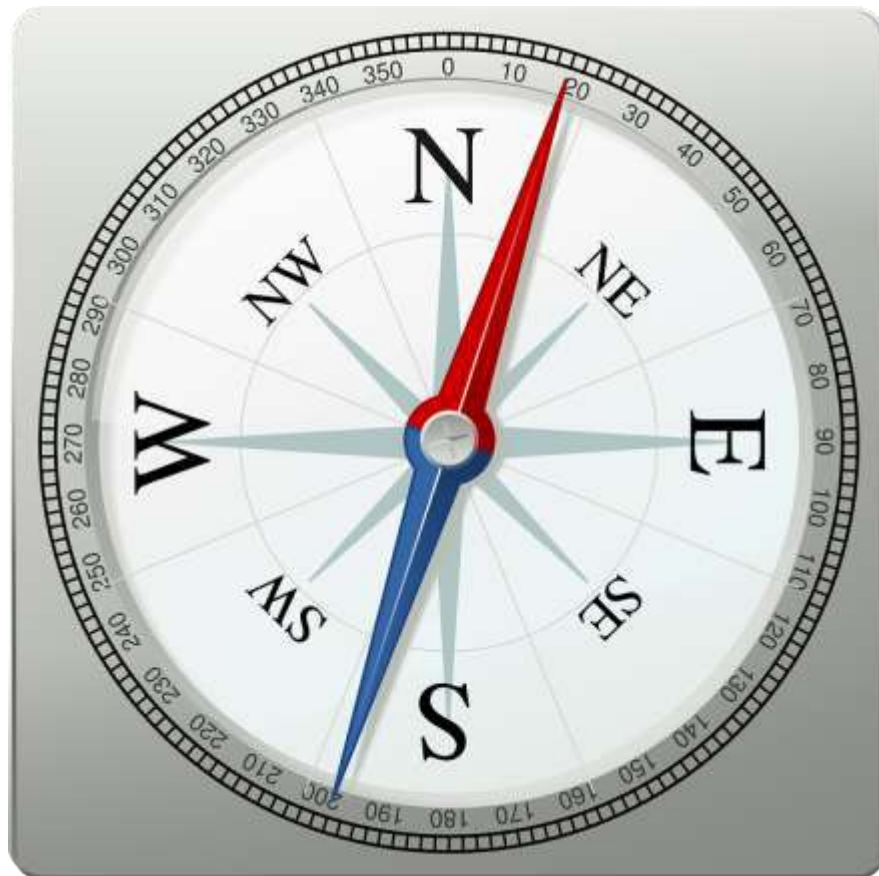
A imagem [Esta Fotografia](#) de Autor Desconhecido está licenciada
ao abrigo da [CC BY-SA-NC](#)








Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia

Número do projeto:
2020-1-PT-KA201-078764





- 
 O que é a saúde mental?
- 
 Saúde Mental em números
- 
 Saúde Mental nos professores e educadores
- 
 Fatores inibidores e promotores da Saúde Mental
- 
 Estratégias de promoção da Saúde Mental

Saúde Mental





*“Estado de **bem-estar** em que cada indivíduo dá conta do seu próprio **potencial intelectual** e **emocional** para **lidar com as tensões normais da vida, trabalhar de forma produtiva e frutífera**, e ser capaz de dar um **contributo para a sua comunidade**”*

OMS, 2014

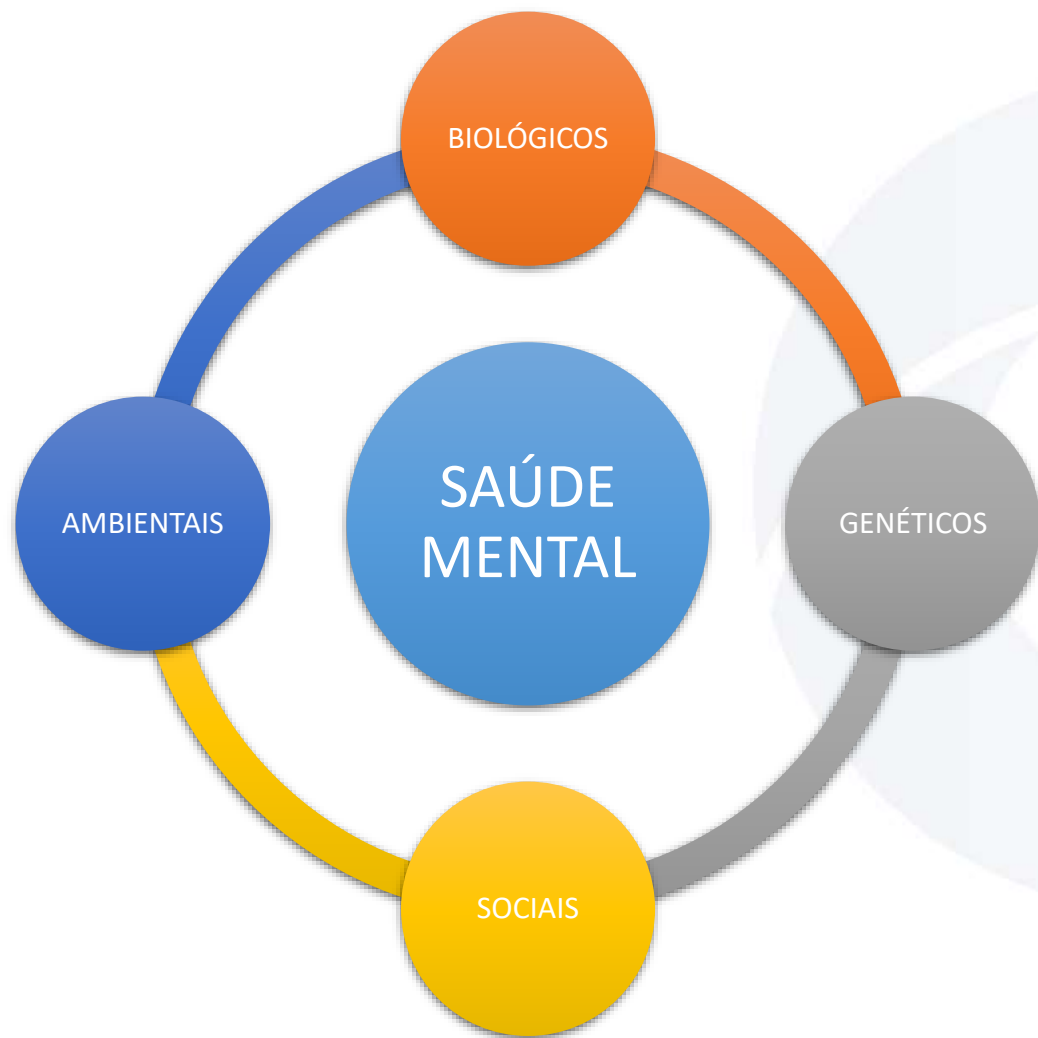


“Capacidade de **pensar**, de se **movimentar**, de **interagir**
com os outros, de **trabalhar** e de **viver a vida.**”

OMS, 2019

“É uma **componente fundamental** do bem-estar dos
indivíduos, **interdependente da saúde física.**”

CNS, 2019



Saúde Mental em Números





- ✓ As **perturbações mentais** são a principal causa de **incapacidade** e a terceira causa em termos de **carga da doença**, sendo responsáveis por cerca de um **terço dos anos de vida saudáveis perdidos** devido a doenças crónicas não transmissíveis.
- ✓ Em Portugal, os **custos** com a doença mental apontam **para 3,7% do PIB**, correspondendo a 6,6 mil milhões de euros.

CNS, 2019



- ✓ As perturbações psiquiátricas têm uma **prevalência** de **22,9%** - Portugal **2º lugar** entre os países europeus.
- ✓ A **depressão** afeta **10%** dos Portugueses.
- ✓ A demência assume uma frequência de 20,8 por cada 1000 habitantes - Portugal **em 4.º lugar** entre os países da OCDE.

CNS, 2019



SAÚDE PSICOLÓGICA E BEM-ESTAR

OBSERVATÓRIO DE SAÚDE PSICOLÓGICA E BEM-ESTAR:
MONITORIZAÇÃO E AÇÃO

- ✓ 22 de fevereiro e 8 de março de 2022.
- ✓ Seleção aleatória dos agrupamentos de ensino por NUTIII.
- ✓ Participaram **1453** docentes.
- ✓ Média de idades foi de 51 anos.
- ✓ Tempo de serviço foi, em média, de 26 anos.



SAÚDE PSICOLÓGICA E BEM-ESTAR

OBSERVATÓRIO DE SAÚDE PSICOLÓGICA E BEM-ESTAR:
MONITORIZAÇÃO E AÇÃO

✓ Mais de metade dos docentes, refere ter-se sentido **nervoso** (55,3%), **triste** (53,4%), **irritado ou de mau humor** (51,3%), com frequência **semanal** ou **superior**, nos últimos tempos.



SAÚDE PSICOLÓGICA E BEM-ESTAR

OBSERVATÓRIO DE SAÚDE PSICOLÓGICA E BEM-ESTAR:
MONITORIZAÇÃO E AÇÃO

✓ **20%** dos docentes refere que **todas as semanas**, ou mais frequentemente, se sente **tão triste que parece não aguentar**.



SAÚDE PSICOLÓGICA E BEM-ESTAR

OBSERVATÓRIO DE SAÚDE PSICOLÓGICA E BEM-ESTAR:
MONITORIZAÇÃO E AÇÃO

✓ Mais de metade dos docentes, refere ter sentido, **na última semana** pelo menos algumas vezes, os seguintes sintomas:

- ✓ dificuldade em relaxar (72,5%),
- ✓ agitação (71,3%),
- ✓ reagir em demasia a determinadas situações (68,2%),
- ✓ sentir que estava demasiado suscetível ou irritável (65,9%),
- ✓ muita dificuldade em ter iniciativa para fazer coisas (60,1%),
- ✓ sentimentos de tristeza ou depressão (60%),
- ✓ sentir que estava a utilizar muita energia nervosa (59,1%)
- ✓ dificuldade em se acalmar (53%).



SAÚDE PSICOLÓGICA E BEM-ESTAR

OBSERVATÓRIO DE SAÚDE PSICOLÓGICA E BEM-ESTAR:
MONITORIZAÇÃO E AÇÃO

✓ O ambiente da escola e a qualidade da gestão dos agrupamentos escolares aparecem associados ao sofrimento psicológico dos docentes, com algumas variações e agravamento com a idade e o tempo de serviço, afetando principalmente as mulheres e registando variações regionais.



SAÚDE PSICOLÓGICA E BEM-ESTAR

OBSERVATÓRIO DE SAÚDE PSICOLÓGICA E BEM-ESTAR:
MONITORIZAÇÃO E AÇÃO

- A **idade** e o **tempo de serviço** estão associados a indicadores **menos positivos** de **bem-estar**, **saúde psicológica** e percepção menos positiva da **qualidade do ambiente da escola e da Direção**

Saúde Mental dos Professores e Educadores

Fatores inibidores





Sobrecarga de trabalho

Pressão e expectativas

Falta de recursos e apoio

Ambiente escolar stressante



Esgotamento e exaustão emocional

Queda na qualidade do ensino

Relações interpessoais afetadas

Aumento do risco de desenvolver transtornos mentais

Saúde Mental dos Professores e Educadores Fatores Promotores e Estratégias





Autoconhecimento e autocuidado

Equilíbrio trabalho-vida pessoal

Fortalecimento do suporte social

**Políticas e programas de bem-estar nas
escolas**

Acesso a serviços de saúde mental

IMPACTO POSITIVO

- docentes
- alunos
- ambiente escolar
- sociedade

Precisamos **criar uma cultura** que **valorize e apoie a saúde mental** dos professores, proporcionando-lhes o **suporte necessário** para desempenhar suas funções com **qualidade e satisfação**.





Scaffolding in Teachers Development:
Mentoring and Mentors in Induction Programs

Muito Obrigado!

Leonel Lusquinhos

leoneluskinhos@gmail.com