

MESTRADO
ECONOMIA E GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS

Saúde Ocupacional na Docência: a realidade dos professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico em Portugal

**Maria Carolina Pinho Freitas Candeias
Gomes**

M

2025



SAÚDE OCUPACIONAL NA DOCÊNCIA:
A REALIDADE DOS PROFESSORES DO 1.º CICLO DO ENSINO
BÁSICO EM PORTUGAL

Maria Carolina Pinho Freitas Candeias Gomes

Dissertação
Mestrado em Economia e Gestão de Recursos Humanos

Orientado por
Professora Doutora Maria da Conceição Pereira Ramos

2025

Agradecimentos

Inicialmente, agradeço à minha orientadora, Professora Doutora Maria da Conceição Pereira Ramos, por me ter aceite como sua orientanda novamente e me ter ajudado neste percurso, mesmo quando o tempo não estava a nosso favor.

Agradeço à minha mãe, que esteve presente em todo este processo, dando-me força para não desistir, mesmo quando a motivação falhava, e por ter lidado da melhor maneira possível com todos os meus momentos de frustração.

Agradeço, também, à minha irmã, que sempre acreditou no meu trabalho, mesmo quando eu não acreditava.

À minha tia, por ter sido uma peça essencial no meu percurso académico durante os últimos anos.

Agradeço ao meu pai, por me ter feito ver que valia a pena tentar, mesmo parecendo difícil.

Finalmente, agradeço a mim mesma, por não ter desistido no meio de tantos obstáculos.

Resumo

A saúde ocupacional é essencial para a criação de ambientes de trabalho mais saudáveis e seguros, promovendo a saúde e bem-estar dos trabalhadores. Os professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico têm enfrentado muitos riscos profissionais no seu quotidiano, tanto a nível físico, como psicológico.

Esta investigação tem como objetivo compreender quais os riscos psicossociais e promotores de lesões musculoesqueléticas mais influenciam o bem-estar dos professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico, e compreender se as instituições de ensino estão a implementar, e avaliar, diferentes estratégias para a promoção de uma boa saúde ocupacional entre professores.

Desta forma, realizamos um estudo quantitativo, recorrendo a um inquérito por questionário, onde obtivemos 150 respostas de professores deste ciclo de ensino.

Os resultados analisados foram ao encontro das informações apresentadas pela revisão da literatura, e evidenciam que o excesso de trabalho, a dificuldade de conciliação entre trabalho-família, o mau comportamento dos alunos, as diferentes necessidades dentro das turmas e a falta de apoio são os fatores psicossociais que mais afetam o bem-estar dos professores. Por sua vez, a necessidade de se curvarem regularmente ou de ficarem muitas horas de pé, a adoção de uma postura incorreta, os movimentos repetitivos e o mobiliário desadequado demonstraram ser os principais fatores a influenciar o bem-estar físico dos professores. Os resultados evidenciam, também, que várias instituições de ensino não implementam estratégias no âmbito da saúde ocupacional.

Torna-se essencial investigar as condições de trabalho dos professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico, para conseguirmos encontrar medidas e estratégias mais eficazes na promoção da sua saúde ocupacional.

Palavras-Chave: Saúde Ocupacional; 1.º Ciclo do Ensino Básico; Riscos Psicossociais; Lesões Musculoesqueléticas; Prevenção;

Abstract

Occupational health is essential for creating healthier and safer work environments, promoting the health and well-being of workers. Primary school teachers face many occupational risks in their daily lives, both physical and psychological.

This research aims to understand which psychosocial risks and musculoskeletal injury promoters most influence the well-being of primary school teachers, and to understand whether educational institutions are implementing and evaluating different strategies to promote good occupational health among teachers.

To do so, we conducted a quantitative study using a questionnaire, where we obtained 150 responses from teachers in this educational level.

The analysed results were consistent with the information presented in the literature review, showing that excessive workload, difficulty balancing work-family life, poor student behaviour, different needs within classes, and lack of support are the psychosocial factors that most affect teachers' well-being. The need to bend regularly or to stand for many hours, the adoption of an incorrect posture, repetitive movements, and inadequate furniture have shown to be the main factors influencing teachers' physical well-being. The results also highlight that several educational institutions do not implement strategies in the field of occupational health.

It is essential to investigate the working conditions of primary school teachers in order to find more effective measures and strategies, when it comes to promoting their occupational health.

Keywords: Occupational Health; Primary School; Psychosocial Risks; Musculoskeletal Disorders; Prevention;

Índice

1. Introdução	1
2. Revisão da Literatura	4
2.1. Saúde Ocupacional.....	4
2.2. Estatísticas gerais - Portugal	4
2.3. Situação atual	7
2.4 Riscos profissionais.....	8
2.4.1. Riscos Profissionais Novos e Emergentes.....	9
2.4.2. O uso incorreto da voz e a exposição a partículas de giz.....	9
2.4.3. Riscos Psicossociais	11
2.4.4. Riscos promotores de lesões musculoesqueléticas	13
2.4.5.A ligação entre os riscos psicossociais e os riscos promotores de lesões musculoesquelética.....	15
2.5. Legislação relevante no âmbito da Saúde Ocupacional	17
2.5.1. Livro Verde do Futuro da Segurança e Saúde no Trabalho	17
2.5.2. O Código do Trabalho	18
2.5.3. Agenda do Trabalho Digno.....	18
2.5.4. Regime Jurídico da Promoção da Segurança e Saúde no Trabalho.....	19
2.5.5. Estratégia Nacional para a Segurança e Saúde no Trabalho 2015-2020	20
2.5.6. Quadro Estratégico da UE para a Saúde e Segurança no Trabalho 2021-2027.....	20
2.6. Cultura de prevenção	22
2.6.1. Sistema de Gestão de Saúde e Segurança no Trabalho e a OIT	23
2.6.2. A prevenção nas escolas.....	25
3. Metodologia e Recolha de Dados	27
4. Análise dos resultados.....	29
4.1. A amostra.....	29
4.2. Saúde Ocupacional dos Professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico em Portugal	33
4.2.1. A atração da profissão	33
4.2.2. Riscos psicossociais.....	35
4.2.3. Lesões musculoesqueléticas.....	37
4.2.4. Prevenção	39
4.3. Discussão dos Resultados.....	43
5. Conclusão	48
6. Bibliografia.....	52
7. Anexos	63
7.1 Anexo I - Questionário	63

7.2. Anexo II - Resultados do questionário	68
--	----

Índice de Figuras

Figura 1 - Principais elementos do sistema de gestão da SST.....	23
Figura 2 - 5 Etapas de avaliação de riscos.....	25
Figura 3 - Divisão etária dos Professores Inquiridos	29
Figura 4 - Género dos professores inquiridos.....	30
Figura 5 - Grau de escolaridade dos professores inquiridos	31
Figura 6 - Tempo de serviço dos professores inquiridos	32
Figura 7 - Zona do País onde os professores inquiridos lecionam	32
Figura 8 -Acredita que a docência é cada vez mais uma profissão pouco atraente em Portugal?	33
Figura 9 - Sente que o stress e a ansiedade estão presentes no seu dia-a-dia?.....	35
Figura 10 - Em algum momento da sua vida já foi diagnosticado(a) com depressão ou burnout?.....	36
Figura 11 - Acredita que o seu trabalho foi o principal fator para o seu aparecimento?	36
Figura 12 - Atualmente, apresenta algum problema relacionado com os distúrbios musculoesqueléticos?	37
Figura 13 - Acredita que esse problema foi intensificado pelas condições do seu	38
trabalho?.....	38
Figura 14 - Na sua formação de base, estudou sobre a saúde e segurança no trabalho?.....	39
Figura 15 - Sente que na sua instituição de ensino existe uma preocupação.....	40
com a saúde e segurança dos trabalhadores?.....	40
Figura 16 - Na sua perspetiva, e segundo a sua experiência profissional, acredita que em Portugal, mesmo por parte do Governo, existe uma preocupação com as condições de trabalho dos professores?.....	41

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Dados sobre a Docência em Portugal em 2022/2023	5
Tabela 2 - Divisão etária dos Docentes do 1.º Ciclo em Portugal Continental (%)	6
Tabela 3 - Algumas condições de trabalho dos professores	34
Tabela 4 - Condições de trabalho que afetam o bem-estar e o desempenho	34
Tabela 5 - Riscos psicossociais	36
Tabela 6 - Zonas do corpo mais afetadas	38
Tabela 7 - Riscos promotores de lesões musculoesqueléticas	39
Tabela 8 - Iniciativas de prevenção	40

1. Introdução

A educação é um dos principais pilares da sociedade atual. Inclusive, o acesso a uma educação de qualidade tornou-se num dos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável apresentados pela ONU. O Objetivo 4 – “Educação de Qualidade” - vem reforçar a necessidade de se dar mais atenção a esta área, já que este objetivo defende um ensino para todos e de qualidade (Centro de Informação Regional das Nações Unidas para a Europa Ocidental [UNRIC], 2018). Esta atenção deve ser demonstrada principalmente por parte dos diferentes governos, pelas próprias instituições de ensino, e ainda outras organizações ligadas à profissão, de forma a trabalharem para a defesa e aumento de professores qualificados, que consigam ajudar os seus alunos ao longo do seu percurso (Organização Internacional do Trabalho [OIT], 2024).

Para conseguirmos alcançar este objetivo, é assim necessário promover a atração pela profissão e aumentar a retenção de profissionais na área. O professor é visto como elemento central nos sistemas de educação, e a sua falta pode pôr em causa o alcance do Objetivo 4, e até dos restantes objetivos apresentados (OIT, 2024).

A escassez de professores tem sido observada a nível internacional, e este cenário acaba por afetar a estabilidade dos diversos sistemas educativos e, como consequência, a qualidade dos mesmos (Arnold & Rahimi, 2024). Como nos apresenta Nwoko et al. (2023), existem poucas pessoas com a ambição de seguirem esta profissão e, além disso, existe um medo relativo à saída dos profissionais da área poucos anos após iniciarem a sua carreira.

Como já referimos, o professor é a chave para a criação de um bom futuro para os seus alunos, e se o seu bem-estar é o principal fator para um bom desempenho dentro da sala de aula, não devemos deixar de dar importância ao mesmo (Nwoko et al., 2023).

Desta forma, é essencial que se dê atenção à realidade dos professores, principalmente no que se refere aos riscos a que são expostos no seu ambiente de trabalho, e às consequências dos mesmos.

Os professores do 1.º ciclo do ensino básico são responsáveis por preparar os alunos para os ciclos de ensino seguintes, trabalhando sobre os princípios e conhecimentos essenciais (Alias et al., 2020). Estes profissionais necessitam de um nível de energia e paciência superior a professores de outros ciclos, já que as crianças desta faixa etária requerem uma maior atenção emocional, sendo que estes professores demonstram ter um nível de stress superior ao nível de professores de outros ciclos de estudo (Nwoko et al., 2023).

Assim, podemos tornar a profissão mais atrativa com melhores condições de trabalho, diminuindo os fatores que afetam negativamente a qualidade de vida dos professores, principalmente a nível da sua saúde. A literatura disponível aborda a existência de estudos que demonstram que os professores sofrem, por exemplo, de um nível de stress superior ao de profissionais de outras áreas, e que o mesmo tem aumentado consideravelmente nos últimos anos (Nwoko et al., 2023). Muñiz et al. (2009, cit. por Bayram & Üngan, 2020) afirmam que uma boa gestão da saúde ocupacional leva à melhoria das condições de trabalho e, por conseguinte, a uma maior motivação por parte dos trabalhadores. Desta forma, uma boa gestão da saúde ocupacional é essencial para o bom desempenho dos profissionais, e das instituições.

Por experiência familiar e revisão científica, sei que muitas famílias saem lesadas com as consequências de acidentes de trabalho e pelo surgimento de doenças profissionais. Na realidade, sabemos que muitos destes acidentes e doenças poderão ser minimizados com uma boa, e eficaz, gestão de riscos. É importante entender que a diminuição dos números atuais dos riscos laborais, significará uma melhora na realidade portuguesa, principalmente ao nível da qualidade de vida dos trabalhadores. Ao prevenirmos as doenças profissionais estamos, então, a melhorar a vida das pessoas (Comissão Europeia, 2017).

Este estudo terá como base as seguintes questões e objetivos “Qual a situação atual da saúde física e psicológica dos professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico em Portugal?”, “Compreender quais os riscos profissionais que os professores sentem estar a afetar a sua saúde e, por consequência, o seu desempenho”, “Compreender se os riscos psicossociais e promotores de lesões musculoesqueléticas, e suas respetivas consequências, são atualmente uma realidade” e “Compreender se os professores sentem que existe um intensificar de medidas que os ajudam a se prevenir dos riscos, salvaguardando a sua saúde.”.

Ao abordar este tema pretendemos conseguir, então, numa primeira fase, compreender de uma forma geral quais os problemas enfrentados pelos professores durante o exercício das suas funções como, por exemplo, o uso incorreto da voz. Depois daremos especial destaque aos riscos psicossociais e à intensificação de lesões musculoesqueléticas. Desta forma, criar espaço para analisar quais os motivos que tornam a profissão cada vez menos atrativa. Numa segunda fase, o foco será entender, através de inquéritos, como na prática os professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico em Portugal entendem estes riscos, os problemas derivados dos mesmos e, principalmente, se sentem que a saúde ocupacional na área da educação é algo a que se tem dado atenção ou, se pelo contrário, sentem que existe

uma falta de apoio neste âmbito. Como sabemos, para conseguirmos melhorar a realidade atual, é necessário percebê-la e analisá-la, pois só assim se abre a porta para novas formas de melhorar e trabalhar sobre a mesma.

Em suma, procuraremos compreender melhor a realidade da vida profissional dos docentes do 1.º Ciclo do Ensino Básico, os riscos a que são expostos, o porquê de muitos tomarem a decisão de deixar a carreira poucos anos após o início da mesma e se os docentes sentem que existe uma preocupação com a sua saúde ocupacional por parte do governo e das instituições de ensino.

2. Revisão da Literatura

2.1. Saúde Ocupacional

O conceito de Saúde Ocupacional, ou também denominado de Saúde e Segurança Ocupacional, foi adotado no Comité Misto da OIT/OMS sobre a Saúde Ocupacional datado de 1950, e foi revisto na sua décima segunda sessão, em 1995 (OIT, 2003). A Organização Internacional do Trabalho (2003) definiu que a saúde ocupacional deve ter como objetivo: “aim at the promotion and maintenance of the highest degree of physical, mental and social well-being of workers in all occupations”. (p.7)

Segundo a Base 14 da Lei de Bases da Saúde, “todos os trabalhadores têm o direito de beneficiar de medidas que lhes permitam proteger a saúde no âmbito da sua vida profissional” (Lei n.º 95/2019, 2019). Desta forma, o conceito de Saúde Ocupacional é regulamentado por lei. Moreira e Nogueira (2020), no relatório para a campanha “Saúde Ocupacional: as vantagens para as empresas – Trabalhadores mais saudáveis, empresas com mais sucesso!”, defendem que a Saúde Ocupacional é um direito de todos os trabalhadores no exercício das suas funções. Neste relatório são apresentados os seus principais objetivos. De forma geral, o objetivo é o de assumir um carácter preventivo em relação aos riscos profissionais, promovendo e protegendo a saúde dos trabalhadores. Para ir ao encontro do objetivo mencionado, a Saúde Ocupacional deve ter em atenção “a promoção e manutenção de elevados níveis de saúde e bem-estar físico, mental e social de todos os trabalhadores; a prevenção de efeitos adversos na saúde dos trabalhadores, designadamente por uma contínua vigilância da saúde; a proteção dos trabalhadores a exposições profissionais suscetíveis de comprometer a sua saúde; a integração e manutenção de trabalhadores num ambiente de trabalho ajustado às suas necessidades físicas e mentais (adaptação do trabalho ao Homem)” (Moreira & Nogueira, 2020, p.9).

Quando falamos em Saúde Ocupacional devemos levar em consideração uma vasta variedade de áreas a ela subjacentes como a Medicina do Trabalho, a Enfermagem do Trabalho, a Segurança do Trabalho, a Higiene do trabalho, a Sociologia do Trabalho, a Psicologia do Trabalho, a Ergonomia, entre outras (Moreira et al., 2017).

2.2. Estatísticas gerais - Portugal

Para a melhor compreensão da realidade atual da educação em Portugal, é importante mencionar de uma forma resumida algumas estatísticas referentes ao número de

professores e alunos no país. Desta forma, podemos criar um quadro mais completo da realidade vivida.

Tabela 1 - Dados sobre a Docência em Portugal em 2022/2023

Ano letivo 2022/2023		
D o c e n t e s	Total (Portugal)	207 385
	1º Ciclo	31 360
	Componente Letiva (1ºCiclo - Público)	27 564
	Componente Não Letiva (1º Ciclo - Público)	1 235

Fonte: Elaboração própria com base dos dados da Direção-Geral de Estatística da Educação e Ciência (2024).

Para começar iremos, através dos dados apresentado pela Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência (2024), analisar alguns números referentes à docência em Portugal.

Como podemos observar na tabela 1, no ano letivo 2022/2023 estavam a exercer funções 207 385 docentes. Segundo o relatório “Perfil do Docente” (Direção-Geral de Estatística da Educação e Ciência, 2024) deste total, 31 360 lecionam o 1.º Ciclo do Ensino Básico. Para a elaboração deste tema iremos focar-nos em dados referentes a este nível de ensino, pois é o nível central desta análise.

Deste modo, segundo o mesmo relatório, dos 31 360 professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico, 27 531 eram mulheres, representando uma percentagem de 88% do total de docentes deste nível escolar. Nos últimos anos, o ensino básico primário foi lecionado maioritariamente por mulheres (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization [UNESCO] & International Task Force on Teachers for Education 2030 [ITTF], 2024). Podemos concluir que a feminização da profissão neste nível de ensino é uma realidade.

Na tabela 1, podemos ainda verificar que o número de professores com componente letiva é bem mais elevado que o número de professores a exercerem funções não letivas. O mesmo relatório apresenta, ainda, dados referentes à distribuição horária dos docentes com componente letiva. Do total, 3,8% apresentam um número de horas inferior a 13 horas semanais, 2,2% apresentam um número de horas compreendido entre as 14 e as

19 horas semanais, e uma percentagem de 94% do total de professores trabalha um número de horas superior às 20 horas semanais.

Como podemos observar na tabela 2, existe um envelhecimento notório da profissão. Segundo os dados apresentados, de uma forma geral, o grupo etário com maior percentagem de docentes é o grupo com idade igual ou superior a 50 anos, com uma percentagem de 45,2%. De salientar que a maior percentagem a seguir a esta é a percentagem com valor de 43,8%, representando a faixa etária dos 40 aos 49 anos.

Tabela 2 - Divisão etária dos Docentes do 1.º Ciclo em Portugal Continental (%)

Divisão etária dos Docentes - 2022/2023 (%)		
Docentes 1º Ciclo - Portugal Continental	< 30 anos	2,6%
	30-39 anos	8,4%
	40 - 49 anos	43,8%
	igual ou > 50	45,2%

Fonte: Direção-Geral de Estatística da Educação e Ciência (2024).

Após a análise dos dados referentes aos Docentes em Portugal, é também necessário apresentar de uma forma geral o número de alunos matriculados em Portugal, dando especial atenção aos matriculados no 1.º Ciclo do Ensino Básico.

No ano letivo 2023/2024, segundo o relatório “Estatísticas da Educação” (Direção-Geral de estatísticas da Educação e Ciência, 2025), 2 068 790 alunos estavam matriculados nos estabelecimentos de ensino em Portugal do Pré-Escolar ao Ensino Superior. Destes, 954 792 pertencem ao ensino básico, estando 400 174 alunos matriculados no 1.º Ciclo do Ensino Básico. Este número apresenta um aumento de alunos matriculados no 1.º Ciclo do Ensino Básico, já que em 2021/2022 este número era 374 620, e em 2022/2023 era de 388 316. Conclui-se, então, que o número de alunos matriculados neste nível de ensino tem vindo aumentar de ano para ano, de uma forma considerável.

2.3. Situação atual

A realidade atual vivida dentro de uma sala de aula é bastante complexa. Os professores são constantemente confrontados com fatores que afetam diretamente o seu desempenho e, como consequência, o seu bem-estar.

A literatura vem confirmar a existência de elementos, dentro e fora da sala de aula, que comprometem o bom exercício das suas funções, levando muitas vezes à desistência da carreira. Várias profissões apresentam consequências negativas para os trabalhadores e para a sua saúde, e o mesmo acontece quando falamos sobre a docência, pois o seu exercício pode levar ao surgimento de problemas a nível da saúde mental e da saúde física (Madigan et al., 2023). Podemos constatar que são elementos que acabam por determinar, de certa forma, o futuro da carreira do professor (Arnold & Rahimi, 2025). Os professores que se encontram realizados e felizes na sua profissão, são mais suscetíveis a querer continuar a desempenhar funções (Toropova et al., 2021).

De uma forma geral, estudos demonstram que questões como a pouca atração das perspetivas de carreira, ou ainda o excesso de trabalho e de questões burocráticas, acabam por criar um cenário menos positivo em relação a esta profissão (Federação Nacional da Educação [FNE] & Associação para a Formação e Investigação em Educação e Trabalho [AFIET], 2024).

A literatura disponível menciona ainda outros fatores que também são característicos da profissão. A carga de trabalho e a dimensão das turmas são duas das maiores preocupações dos professores atualmente, assim como a sua autonomia e a necessidade de realização de trabalho não letivo, como algum trabalho administrativo (Arnold & Rahimi, 2024). Além destes, os baixos salários e a segurança no trabalho afetam diretamente a atração pela profissão (Organização para a Cooperação e o Desenvolvimento Económicos [OCDE], 2025).

De uma forma geral, a complexidade da docência é derivada por exemplo, da necessidade de uma interação regular com os alunos e com os pais, havendo muitas vezes a necessidade de recorrer a horas extras (UNESCO & TTF, 2024), da necessidade de uma boa cooperação com os seus colegas, e ainda do mau comportamento por parte de alguns alunos (Nwoko et al., 2023).

Apesar de já termos mencionado diversos pontos essenciais para a boa compreensão da realidade docente, na verdade existem muitos mais. Como mencionamos no parágrafo anterior, a segurança é uma preocupação atual. Segundo alguns estudos, tem-

se observado um aumento gradual da violência física e psicológica para com os professores, caracterizada por comportamentos como insultos, ataques físicos e ainda ataques na internet (UNESCO & TTF, 2024). O “Global Report on Teachers” (UNESCO & TTF, 2024) relembra que, na prática, existe muitas vezes uma má conciliação entre a vida pessoal e o trabalho, devido ao excesso de carga de trabalho letivo e não letivo. Na Europa, segundo Arnold e Rahimi (2024), as associações de professores acreditam ainda que o apoio aos alunos com necessidades especiais, o respeito para com o docente e a qualidade da direção da escola são algumas das maiores preocupações com as quais os professores lidam diariamente.

Em suma, podemos compreender que os baixos salários, a violência nas escolas, a falta de autonomia, o trabalho administrativo, o elevado número de alunos por turmas, as relações com os colegas, alunos e pais e o próprio o ambiente escolar, acabam por ser dos fatores mais importantes quando falamos sobre a atração pela profissão.

2.4. Riscos profissionais

Como foi mencionado anteriormente, a gestão de riscos profissionais é uma preocupação da Saúde Ocupacional. Atualmente, e como será analisado posteriormente, já existe regulamentação a este nível. No panorama nacional podemos dar especial atenção ao Código do Trabalho atendendo ao artigo nº 281, ponto 1: “1 - O trabalhador tem direito a prestar trabalho em condições de segurança e saúde.” (Lei n.º7/2009, 2009), ou pelo que é defendido pelo Regime Jurídico da Promoção da Segurança e Saúde no Trabalho (Lei n.º 102/2009, 2009). Contudo, a maior parte da legislação baseia-se maioritariamente na gestão e conhecimento dos riscos tradicionais, como os riscos químicos, por exemplo (Chirico et al., 2019).

Inicialmente, é fulcral compreender o conceito de fator de risco e de risco profissional. Segundo o Guia Técnico N.º3 da Direção-Geral da Saúde [DGS] (2021), um fator de risco “é um agente suscetível de provocar um efeito adverso na saúde do trabalhador, por vezes identificado como “o perigo” ou “a causa” (p.11), e um risco profissional “é a combinação da probabilidade de ocorrência de um efeito adverso na saúde do trabalhador (“a consequência de saúde”) e a gravidade do dano no trabalhador, assumindo-se que existe exposição profissional.” (p.11).

2.4.1. Riscos Profissionais Novos e Emergentes

A Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (2010a), considera um risco emergente quando este é novo ou quando é crescente.

Na definição apresentada, ainda é importante especificar a que se refere o conceito de “novo” e o conceito de “crescente”. Quando nos referimos a um risco novo, defendemos que este não existia anteriormente, sendo provocado por novas formas de trabalho, novos processos, tecnologias, mudanças sociais ou organizacionais, podendo ainda surgir pela mudança da sua perceção social. Quando nos referimos a um risco crescente, defendemos que o número de perigos relacionados com este risco tem vindo a crescer, que a exposição a este está a aumentar, ou ainda quando as consequências da exposição a esse risco estão-se a tornar mais sérias (Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2010a).

Torna-se difícil diferenciar o conceito de risco emergente do conceito de risco tradicional. A maioria dos riscos profissionais acabam por inicialmente serem considerados emergentes e, só posteriormente, são aceites como riscos tradicionais. Isto acontece porque o nosso conhecimento sobre esses riscos e a nossa perceção sobre os mesmos vai mudando (Mazri, 2017) (Cit. por Cantonnet et al., 2019).

A literatura defende que existem poucos estudos sobre os novos riscos emergentes (Aldasoro & Cantonnet, 2021). Na realidade, o stress e as lesões musculoesqueléticas têm-se intensificado nos locais de trabalho (Ponce del Castillo & Meinert, 2016) (Cit. por Aldasoro & Cantonnet, 2021).

Resumindo, segundo a Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (2021a), foi possível observar através do 3º Inquérito Europeu sobre Riscos Novos e Emergentes que as pessoas estão cada vez mais preocupadas com as lesões musculoesqueléticas e com os riscos psicossociais presentes nos locais de trabalho.

2.4.2. O uso incorreto da voz e a exposição a partículas de giz

A voz é uma das principais ferramentas utilizadas pelos professores durante o seu trabalho. Inclusive, a docência é dos grupos profissionais que mais apresentam distúrbios de voz (Fillis et al., 2016). A literatura alerta para a necessidade de haver uma maior preocupação com esta questão, de forma a encontrarmos meios de prevenir e diminuir a incidência dos mesmos (Munier & Farrel, 2016).

Os professores utilizam diariamente a sua voz, recorrendo muitas vezes a um tom elevado e por longos períodos (Feng et al., 2022). Além disto, a literatura vem reforçar que os professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico são os que mais apresentam problemas, já que não conseguem ter tantos momentos de descanso comparativamente a outros professores de níveis de ensino diferentes e superiores (Munier & Farrel, 2016). Para estes autores, a voz, e os problemas que esta apresenta, acabam por interferir no desempenho do profissional, nas suas competências de ensino e ainda na sua vida pessoal. Os riscos profissionais presentes no ambiente escolar que afetam a voz, podem variar. Segundo Ferreira et al. (2012), citado por Fillis et al. (2016) estes são resultado do ambiente de trabalho, da organização do mesmo e de vários riscos biológicos.

Segundo os autores, os riscos referidos como consequência do ambiente de trabalho são, como por exemplo, o barulho existente dentro e fora da sala de aula, as diferenças de temperatura, a falta de ventilação adequada, a utilização de alguns produtos prejudiciais para a respiração (exemplo: utilização de giz) e ainda a falta de uma higiene adequada, resultando em pó dentro da sala.

Os riscos característicos da organização de trabalho podem ser os longos períodos de trabalho, o acumular de funções a serem realizadas, a necessidade excessiva de recorrer à voz e a impossibilidade de realizar algumas pausas durante o expediente.

Como mencionado anteriormente, e defendido pelo mesmo autor, podem existir também riscos de carácter biológico como o envelhecimento do profissional, que já demonstramos ser uma realidade atual, a existência de alguma alergia ou refluxo gástrico, se for fumante ou a falta de hidratação (Ferreira et al., 2012, citado por Fillis et al., 2016).

Ao observarmos corretamente os riscos apresentados, a inalação de produtos que prejudicam a respiração é uma realidade. Um dos principais produtos será o giz utilizado. Apesar da grande utilização das novas tecnologias no ensino, ainda existem várias instituições que recorrem ao quadro de giz durante as aulas (Mbazima et al., 2024). O giz solta um maior número de partículas durante a escrita no quadro, mas também durante a sua limpeza (Lin et al., 2015).

Muitos estudos afirmam que as partículas de giz afetam severamente a saúde do utilizador, causando irritações nas vias respiratórias, na pele e ainda nos olhos (Sekar et al., 2021). O carbonato de cálcio e o sulfato de cálcio, principais componentes do giz, não só promovem os problemas mencionados, como são também promotores de problemas no sistema gástrico (Lin et al., 2015). A exposição às partículas de giz pode ser mais prejudicial

para professores que já tenham outros problemas, tal como as alergias, tornando-se essencial o recurso a uma melhor ventilação dentro da sala, minimizando a inalação de partículas, a realização de exames médicos regulares e o incentivo à utilização de outras alternativas, por exemplo, das novas tecnologias (Mbazima et al., 2024). Alguns estudos já comprovaram que mesmo o denominado “giz sem pó”, acaba sempre por soltar partículas perto do lugar onde é utilizado (Lin et al., 2015).

2.4.3. Riscos Psicossociais

Tendo atenção ao que foi referido anteriormente, os riscos psicossociais assumem um papel relevante na análise dos riscos emergentes, visto que na Europa, por exemplo, o stress é o segundo problema da vida laboral mais reportado (Chirico et al., 2019). Nas duas últimas décadas, os riscos psicossociais têm ganho um foco especial na área da saúde e segurança no trabalho (Schreibauer et al., 2020). De uma forma geral, quando a exigência sobre os fatores psicossociais é elevada, tornando-se superior à capacidade dos trabalhadores, poderá dar-se o surgimento de stress, ou de outros distúrbios mentais. (Schreibauer et al., 2020).

Segundo a Organização Internacional do Trabalho (1986), os fatores psicossociais no trabalho são “interactions between and among work environment, job content, organisational conditions and workers' capacities, needs, culture, personal extra-job considerations that may, through perceptions and experience, influence health, work performance and job satisfaction.” (p.3).

Segundo Freitas (2019), os riscos psicossociais provêm das condições laborais relacionadas com a organização do trabalho, com o seu conteúdo e com a estrutura da empresa. Dentro desta categorização, o autor menciona riscos como os horários de trabalho, o trabalho por turnos ou ainda o trabalho noturno, a estabilidade de emprego, a monotonia e repetição das tarefas realizadas, a autonomia conferida ao trabalhador na realização das suas tarefas, a quantidade de trabalho a executar, a autoridade observada, entre outros (Freitas, 2019).

Para melhor conseguirmos caracterizar e identificar os riscos psicossociais, iremos analisar as 4 categorias apresentadas pela DGS no seu Guia Técnico N°3, de 2021. Segundo esse mesmo Guia, os riscos psicossociais são distribuídos por 4 categorias diferentes. De uma forma mais geral, estas categorias são referentes à natureza, conteúdo e carga de

trabalho, depois às condições, organização e tempo de trabalho, seguido dos contextos sócio relacionais do trabalho e, finalmente, à relação trabalho-família (DGS, 2021).

No que concerne à natureza, conteúdo e carga de trabalho, é nos apresentada a monotonia do trabalho, característica de uma fraca variedade de tarefas que torna o trabalho desinteressante. É nos também apresentada pela DGS a elevada intensidade do ritmo de trabalho. A inadequação de competências pertence também a esta categoria, tal como a inadequação da autonomia e a exigência de objetivos irrealistas.

Em relação às condições, organização e tempo de trabalho, podemos mencionar como riscos psicossociais a existência de condições inadequadas do ambiente de trabalho como, por exemplo, o exercício de funções em instalações precárias. A DGS reconhece ainda os constrangimentos no tempo de trabalho, quando os horários de trabalho por vários motivos não são cumpridos.

No que tange à categoria dos contextos sócio relacionais do trabalho, pode ser enquadrada a falta de apoio social, onde o trabalhador não se sente apoiado na resolução de problemas ou na necessidade de obter outras informações relativas ao seu trabalho. Os conflitos laborais pertencem também a esta categoria, juntamente com a existência de relações de poder e liderança disruptivas.

Para finalizar, ao nível da categoria sobre a relação trabalho-família, podemos encontrar a existência de conflitos “trabalho-família”, referindo-se à possibilidade de o exercício das suas funções profissionais afetarem negativamente a sua vida pessoal. Acresce a esta categoria a insegurança no emprego, podendo esta ser caracterizada por medos existentes relativos ao mesmo, como a sua possível perda (DGS, 2021).

Na realidade docente, e segundo a literatura disponível, vários destes fatores são uma preocupação regular. Existe uma necessidade de se intensificar as pesquisas sobre os mesmos, principalmente dos causadores de stress, de ansiedade, da depressão e do burnout (Agyapong et al., 2022).

O stress é o fator central para uma melhor compreensão da saúde mental dos professores (Redín & Erro-Garcés, 2020). Este conceito pode referir-se tanto às pressões diárias a que um indivíduo é submetido durante a sua vida, como às consequências derivadas da exposição a estas, podendo as consequências ser de carácter físico ou psicológico. (Dale, 1997).

Por sua vez, segundo Rickels (1964) citado por Rickels e Rynn (2001), a ansiedade é descrita como “the subjective feeling of heightened tension and diffused uneasiness,

defined as the conscious and reportable experience of intense dread and foreboding, conceptualized as internally derived and unrelated to external threat.” (p.5)

A Organização Mundial da Saúde (2025), na Classificação Internacional de Doenças (CID-11), caracteriza o burnout como um esgotamento proveniente do stress ocupacional, onde assistimos a uma redução de energia por parte da pessoa, à existência de pensamentos negativos, a uma alienação em relação ao seu trabalho e ainda a um sentimento de não realização. Classifica ainda a depressão como a presença de sentimentos depressivos, onde assistimos à tristeza ou sensação de vazio, e a falta de prazer.

A elevada quantidade de trabalho e as diversas necessidades dentro de uma sala de aula são dois dos maiores fatores para o aparecimento do stress (Nwoko et al., 2023), já que as turmas são muito diversificadas, o trabalho burocrático é elevado, as expectativas dos alunos e dos pais mudam constantemente e o mau comportamento dentro da sala é cada vez mais uma realidade (Redín & Garcés, 2020). Para além destes fatores, as próprias expectativas do professor em relação ao seu trabalho podem, se não alcançadas, promover o stress, tal como o sentimento de falta de apoio e a ideia de não conseguir desempenhar o seu papel profissional e pessoal corretamente (Nwoko et al., 2023). A exigência emocional, o sentimento de pertença, ou falta dele, o bullying ou as oportunidades de desenvolvimento profissionais, são também fatores relevantes dentro do cenário psicossocial (Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2022a).

O interesse dos alunos pelas aulas, ou falta dele, é um comportamento com o qual o professor tem de lidar diariamente (Borges et al., 2018), tal como a possibilidade de muitas vezes ter de cumprir horas extras e ter de lidar com conflitos entre pares (Agyapong et al., 2022). Como já foi mencionado anteriormente, os baixos salários são também um problema (Alvarado & Bretones, 2018), juntamente com os contratos inferiores a 1 ano, que não dão confiança e estabilidade ao profissional (OCDE, 2025).

2.4.4. Riscos promotores de lesões musculoesqueléticas

Os problemas ao nível das lesões musculoesqueléticas são de elevada importância, já que o surgimento destas lesões, e a exposição a riscos promotores destas, podem levar à incapacidade permanente, colocando em causa o emprego dos trabalhadores (Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2010b), além de resultarem num grande custo para os empregadores e para a sociedade (Buckle, 2005). Quando falamos em lesões musculoesqueléticas referimo-nos aos problemas que surgem no aparelho locomotor que

afetam, como por exemplo, os tendões, os músculos, os ossos, as articulações, entre outros (Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2010b).

Adicionalmente, as lesões musculoesqueléticas podem surgir em 3 áreas diferentes do corpo. As mesmas podem originar-se na zona das costas, na zona dos membros inferiores, abrangendo, como por exemplo, as pernas e os joelhos, e na zona dos membros superiores, como é o caso dos braços, ombros e mãos (Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2022b).

O local de trabalho e a forma como se exerce funções pode contribuir para o surgimento e agravamento destas lesões (Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2010b). O Terceiro Inquérito Europeu às Empresas sobre Riscos Novos e Emergentes (2019), concluiu que um dos riscos mais reportados é o de repetição de movimentos da mão e dos braços, e ainda o de ficar sentado por um longo período. Estes dois riscos são promotores de lesões musculoesqueléticas que, juntamente com os riscos psicossociais, comprometem a realidade laboral.

Alguns dos principais riscos profissionais promotores de lesões musculoesqueléticas baseiam-se na repetição do trabalho, na adoção de posições incorretas e dolorosas, na necessidade de se movimentar cargas com peso elevado, e ainda outros riscos específicos de algumas profissões como, por exemplo, a necessidade de se ficar em pé por longos períodos (Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2010b).

Não obstante, a satisfação com o trabalho e a insegurança ao nível do mesmo também podem estar associadas ao surgimento de problemas a nível da saúde e, neste caso, ao nível das lesões musculoesqueléticas (Ramírez-García et al., 2017).

Como nos demonstra o relatório da Fundação Europeia para a Melhoria das Condições de Vida e de Trabalho (2019), os riscos profissionais relacionados com as posições adotadas pelos trabalhadores durante o exercício das suas funções têm ligação com problemas que surgem na zona dos membros inferiores. Ademais, a literatura também menciona que alguns problemas relacionados com o aparelho locomotor, como dor nos membros superiores e inferiores, poderão ser resultado de uma grande quantidade de trabalho a exercer (Fundação Europeia para a Melhoria das Condições de Vida e de Trabalho, 2019).

Os professores, por vezes, têm de realizar tarefas que podem, de algum modo, prejudicar a sua saúde física, sendo que este grupo de profissionais apresenta uma grande

probabilidade de desenvolver lesões musculoesqueléticas, afetando inclusive os professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico (Alias et al., 2020).

As pessoas que lidam com distúrbios musculoesqueléticos apresentam um nível inferior de produtividade e qualidade de vida (Ramírez-García et al., 2023).

Segundo a literatura e estudos já existentes, os professores experienciam problemas e dores mais elevadas na zona lombar, no pescoço, nos tornozelos, nos ombros (Arshad et al., 2021), e nos joelhos. (Ramírez-García et al., 2023). Estas lesões surgem como resultado essencialmente de uma baixa ergonomia no local de trabalho. (Arshad et al., 2021). Por exemplo, segundo Grabara (2023), os problemas na zona do pescoço e na zona lombar podem ser causados por um trabalho mais sedentário. Além deste fator, muitos outros podem ser promotores destes distúrbios, como a necessidade de os professores ficarem muitas horas de pé, de se curvarem para verificarem e ajudarem os alunos no lugar e a utilização de cadeiras e mesas desadequadas às suas necessidades (Arshad et al., 2021).

Ramírez-García et al. (2023) referem ainda no seu estudo que os movimentos repetitivos, a adoção de uma postura incorreta e a altura do quadro utilizado são também elementos que influenciam o aparecimento de lesões musculoesqueléticas, não esquecendo um fator biológico que demonstrou estar presente em muitos professores com estes problemas: o excesso de peso ou obesidade. Um IMC superior ao normal pode, por exemplo, ser causador de dores na zona lombar (Ramírez-García et al., 2023), e promover lesões nas articulações do joelho (Alias et al., 2020). Devemos também prestar atenção ao calçado usado, já que pode intensificar dores principalmente nos músculos inferiores da perna (Alias et al., 2020), e à prática, ou não, de exercício físico (Grabara, 2023).

2.4.5. A ligação entre os riscos psicossociais e os riscos promotores de lesões musculoesqueléticas

Apesar de já termos analisado os riscos psicossociais e os riscos promotores de lesões musculoesqueléticas individualmente, é importante também mencionar a ligação que existe entre estes dois grupos de riscos. Segundo Aldasoro e Cantonnet (2021), para um risco físico promotor de lesões musculoesqueléticas ser considerado um risco novo e emergente é necessário que esteja a atuar juntamente com um risco psicossocial. Na realidade, em alguns estudos, a combinação entre riscos profissionais de carácter individual, físico, psíquico e social é aceite como causa do surgimento de doenças musculoesqueléticas (Agência Europeia

para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2022b). Por sua vez, os riscos psicossociais têm ganho ao longo do tempo destaque no estudo das doenças musculoesqueléticas (Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2022b).

A Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (2021b), afirma que é comprovada a ligação entre os riscos profissionais psicossociais e as lesões musculoesqueléticas, indo ao encontro do que já foi mencionado anteriormente, e que este efeito é observado quando estes riscos agem em conjunto com outros riscos profissionais físicos. Os riscos psicossociais podem ainda contribuir para uma maior persistência das lesões musculoesqueléticas, contribuindo, então, para o seu desenvolvimento, podendo estas tornar-se crónicas (Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2021b).

Um exemplo representativo da influência dos riscos psicossociais no desenvolvimento de lesões musculoesqueléticas poderá ser o grupo que engloba os riscos referentes à natureza, conteúdo e carga de trabalho. Com o aumento da carga de trabalho, os trabalhadores necessitam de trabalhar mais horas e, muitas vezes, fazer menos pausas, estando em grande parte dos casos na mesma posição por longos períodos de tempo (Bugajska et al., 2013). Como já foi referido, a adoção de uma postura estática constante é um risco promotor de lesões musculoesqueléticas (Aldasoro & Cantonnet, 2021). Nesse sentido, é importante mencionar que riscos como o excesso de horário de trabalho, e como a adoção de trabalhos mais sedentários, vão ter impacto na saúde física dos trabalhadores (OIT, 2019).

É também relevante entender que a ligação mencionada é também observável do lado das lesões musculoesqueléticas. De uma forma mais concreta, a existência de uma doença ou lesão musculoesquelética, poderá provocar um aumento dos efeitos e perceção dos riscos psicossociais enfrentados, promovendo certos problemas psicológicos, como a ansiedade e depressão, e colocando em causa o exercício das funções dos trabalhadores em causa (Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2021b). Foi também mencionado na literatura que a depressão tem uma ligação direta com as dores que aparecem nos membros superiores, inferiores e nas costas (Ng et al., 2019).

Torna-se de elevada importância o estudo destes dois grupos de riscos profissionais e, principalmente, a ligação entre estes para que sejam encontradas soluções e medidas mais eficazes na luta contra estes problemas (Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2021b).

2.5. Legislação relevante no âmbito da Saúde Ocupacional

A nível internacional existem dois momentos que influenciaram a nossa situação legislativa atual sobre esta questão. A Convenção nº155, de 1981 veio dar atenção a todos os trabalhadores, independentemente do setor de atividade a que pertencem. Definiu que os Estados Membros deviam adotar uma política nacional de segurança e saúde no trabalho coerente, promovendo a diminuição do número de acidentes e de riscos no trabalho. Menciona, ainda, quais os comportamentos a adotar pelo empregador e pelo trabalhador, de forma a irem ao encontro deste objetivo (Organização Internacional do Trabalho [OIT], 2019).

A Diretiva 89/391/CEE teve também grande influência para a nossa ordem jurídica interna, tendo como foco medidas que promovem a melhoria da segurança e saúde no trabalho. Para alcançá-lo apresenta “...princípios gerais relativos à prevenção dos riscos profissionais e à proteção da segurança e da saúde, à eliminação dos fatores de risco e de acidente, à informação, à consulta, à participação, de acordo com as legislações e/ ou práticas nacionais, à formação dos trabalhadores e seus representantes, assim como linhas gerais para a aplicação dos referidos princípios.” (Comunidade Económica Europeia [CEE], 1989).

Dito isto, e como foi mencionado anteriormente, em Portugal existe legislação em vigor referente a esta matéria. Estudos demonstram que a legislação e regulamentação existentes são extremamente importantes ao nível das decisões a serem tomadas relativamente à Saúde Ocupacional, chegando mesmo a ser um incentivo para a existência de uma maior segurança (Masi et al., 2014). De acordo com os autores já abordados, a legislação exerce um efeito positivo nesta área, mesmo no que se refere às pequenas empresas, já que a obrigação legal é muitas vezes o único incentivo para que as empresas desta dimensão se preocupem com a saúde ocupacional (Masi et al., 2014). Segundo a Organização Internacional do Trabalho (2019), os sistemas de segurança e saúde no trabalho devem basear-se em legislação sólida a nível nacional.

2.5.1. Livro Verde do Futuro da Segurança e Saúde no Trabalho

Em 2024 foi publicada a primeira edição do Livro Verde do Futuro da Segurança e Saúde no Trabalho. Este livro trouxe melhor compreensão sobre a saúde ocupacional no nosso país, relatando a legislação nacional, e internacional, que engloba o nosso país, mas também conceptualizando e analisando as mudanças atuais que interferem nas nossas

condições de trabalho. Podemos mencionar a Agenda 2030 dos Objetivos de Desenvolvimento sustentável, onde encontramos o objetivo 4 – “Educação de Qualidade), ou o Pilar Europeu de Direitos Sociais, que vem defender a igualdade ao nível das oportunidades de emprego, as condições adequadas nos locais de trabalho ou a inclusão social. Desta forma, apresenta aos empregadores, empregados e a toda a sociedade, algumas linhas orientadoras para a promoção da saúde nos locais de trabalho, os intervenientes necessários para uma boa implementação de estratégias e as vantagens destas para as empresas, ou outros locais de trabalho.

Este livro vem ainda apresentar quais as tendências e desafios emergentes no âmbito da saúde ocupacional. Analisa as transformações tecnológicas, como o trabalho remoto, as mudanças climáticas, que podem afetar os trabalhadores que exerçam funções no exterior, ou ainda as mudanças a nível demográfico. É também um bom apoio no âmbito da identificação de riscos e na prevenção dos mesmos.

2.5.2. O Código do Trabalho

A nível nacional o Código do Trabalho, no artigo 281º, apresenta os princípios gerais em matéria de segurança e saúde no trabalho. Como já foi mencionado no ponto 2.2 deste documento, este artigo defende que todos os trabalhadores têm o direito de trabalhar em condições de segurança e saúde, sendo que o empregador tem de assegurar estas mesmas condições. Os artigos seguintes são também relevantes ao nível da Saúde e Segurança no Trabalho.

2.5.3. Agenda do Trabalho Digno

Em 2023, um conjunto de medidas de ajuda à melhoria das condições de trabalho foi adotada através da Lei n.º 13/2023. Ao conjunto destas medidas foi dado o nome de Agenda do Trabalho Digno, e vieram alterar o Código do Trabalho em algumas situações. As medidas vão ao encontro da valorização dos jovens, da luta contra a precariedade e da melhoria da conciliação do trabalho e família, dando atenção aos casos de parentalidade.

Algumas medidas de apoio à valorização dos jovens são referentes à redução do período experimental em alguns casos especiais, ao aumento da remuneração de estágios, ou ainda à descida do número permitido para renovação de contratos temporários. Para uma melhor conciliação trabalho e família foram implementadas medidas relacionadas com a

existência de licenças parentais em trabalhos part-time, a possibilidade de trabalhar em tempo parcial em caso de filhos menores de 12 anos, ou com algum tipo de deficiência, e ainda um aumento do subsídio em casos em que tanto o pai, como a mãe, gozem igualmente da licença parental (Lei n.º 13/2023, 2023).

2.5.4. Regime Jurídico da Promoção da Segurança e Saúde no Trabalho

O Regime Jurídico da Promoção da Segurança e Saúde no Trabalho (Lei n.º 102/2009) é também uma parte fundamental da legislação a nível nacional, pois transfere para a ordem jurídica interna a Diretiva n.º 89/391/CEE. O Regime Jurídico mencionado vem, então, apresentar-nos as obrigações gerais dos empregadores e dos trabalhadores, mas efetiva também o Sistema Nacional de Prevenção de Riscos profissionais que defende o “direito à segurança e à saúde no trabalho, por via da salvaguarda da coerência das medidas e da eficácia de intervenção das entidades públicas, privadas ou cooperativas que exercem, naquele âmbito, competências nas áreas da regulamentação, licenciamento, certificação, normalização, investigação, formação, informação, consulta e participação, serviços técnicos de prevenção e vigilância da saúde e inspeção.” (Lei n.º 102/2009, 2009).

Neste Regime podemos decifrar que cabe ao empregador promover o exercício da atividade em condições de segurança e de saúde, evitando os riscos, planificando a prevenção destes através de um sistema adequado à evolução do trabalho, identificando-os, avaliando-os e combatendo-os na sua origem, adaptando o trabalho ao trabalhador e optando pelas situações que não apresentam perigo.

O trabalhador tem também as suas obrigações, sendo que segundo este Regime deve primeiramente “Cumprir as prescrições de segurança e de saúde no trabalho estabelecidas nas disposições legais e em instrumentos de regulamentação coletiva de trabalho, bem como as instruções determinadas com esse fim pelo empregador” (Lei n.º 102/2009, 2009). No Regime também é descrito que o seu comportamento deve basear-se na preservação da sua saúde e segurança, e ainda das dos outros, participando na melhoria do sistema de segurança e saúde, comunicando sempre que detetar algum perigo ou avaria e, em caso necessário, adotar as medidas já implementadas.

2.5.5. Estratégia Nacional para a Segurança e Saúde no Trabalho 2015-2020

A Estratégia Nacional para a Segurança e Saúde no Trabalho 2015-2020 - “Por um Trabalho Seguro, Saudável e Produtivo” – apresenta as medidas a serem adotadas para que os seus objetivos principais sejam alcançados. Estes objetivos são: “1. Promover a qualidade de vida no trabalho e a competitividade das empresas; 2. Diminuir o número de acidentes de trabalho em 30% e a taxa de incidência de acidentes de trabalho em 30%; 3. Diminuir os fatores de risco associados às doenças profissionais” (Estratégia Nacional para a Segurança e Saúde no Trabalho 2015-2020, 2015).

2.5.6. Quadro Estratégico da UE para a Saúde e Segurança no Trabalho 2021-2027

A nível nacional ainda não foi implementada uma nova estratégia para a segurança e saúde no trabalho referente ao período posterior a 2020, mas a União Europeia, por sua vez, já comunicou o seu Quadro Estratégico para a Saúde e Segurança no Trabalho referente ao período 2021-2027. Como o próprio Comunicado afirma, este Quadro “define as principais prioridades e ações necessárias para melhorar a saúde e a segurança dos trabalhadores nos próximos anos...” (Comissão Europeia, 2021, p.1). Segundo a Comunicação da Comissão ao Parlamento Europeu, ao Conselho, ao Comité Económico e Social Europeu e ao Comité das Regiões (2021), um número significativo de trabalhadores da UE tem vindo a experienciar locais de trabalho mais complexos.

Deste modo, o atual Quadro Estratégico da UE promove a adoção de uma cultura de prevenção por parte das organizações e, também, por parte dos trabalhadores. Para conseguirmos alcançar este tipo de cultura é necessário um bom conhecimento dos acidentes de trabalho e das doenças profissionais, que poderá ser adquirido através de inquéritos sobre os mesmos. A partir destes podemos identificar as suas causas e, por conseguinte, combatê-las. Além disso, devemos também promover a sensibilização sobre os riscos que enfrentamos, reforçando as medidas e regras já adotadas.

Em virtude do que foi mencionado, este Quadro Estratégico apresenta 3 objetivos centrais. Em primeiro lugar, temos a antecipação e gestão da mudança vivida pelo novo mundo de trabalho, tendo em atenção as alterações a nível ecológico, digital e demográfico. Em segundo lugar, a necessidade de aprimorar a prevenção dos acidentes de trabalho e de

doenças profissionais. Em terceiro lugar, é nos apresentado o objetivo referente a futuras crises sanitárias, sendo necessário, então, aumentar a preparação em relação a estas (Comissão Europeia, 2021).

Para existirem avanços em relação a estes 3 objetivos principais, o Quadro apresentado baseia-se em 5 pontos relevantes. Falamos, então, do diálogo social, da base factual, do financiamento, da sensibilização e da execução. O diálogo social, ou seja, com os parceiros sociais é essencial para encontrarem áreas e medidas mais específicas a utilizar no atual Quadro Estratégico. Uma boa base factual é essencial para conseguirmos assumir um papel preventivo em relação aos acidentes e doenças profissionais e, por isso, a investigação sobre esta área e a análise e recolha de dados é extremamente importante para alcançar os objetivos principais deste Quadro. Por sua vez, ao nível do financiamento, vários fundos deverão contribuir para o investimento em investigação sobre esta área, e deverá também haver a promoção da sensibilização sobre os riscos profissionais promotores de doenças e acidentes profissionais, e ainda aumentar as competências dos empregadores para uma boa segurança no trabalho. Para finalizar, e não menos importante, é mencionada a execução. Para a boa execução da informação, é essencial que a nível nacional também sejam tidas em atenção algumas situações, como é o caso da atualização das estratégias nacionais para a segurança e saúde no trabalho, a nível local serem consideradas estas atualizações, e nos Estados-Membros em que tal seja necessário, aumentar o número de inspeções no trabalho (Comissão Europeia, 2021).

2.6. Cultura de prevenção

Como foi referido regularmente no ponto anterior, a adoção de uma cultura de prevenção por parte das instituições é um ponto central da legislação existente. Tendo em atenção o conceito transmitido pelo British Advisory Committee on the Safety of Nuclear Installations, uma cultura de prevenção é “the product of individual and group values, attitudes perceptions, competencies, and patterns of behavior that determine the commitment to, and the style and proficiency of, an organization's health and safety management” (as cited in Wilpert & Fahlbruch, 2004, p.2). Segundo Freitas (2019), a gestão da prevenção “materializa-se no conjunto de ações adotadas ou a executar, em todos os momentos da atividade da empresa, para prevenir os riscos laborais e as suas consequências.” (p.170).

Para uma melhoria da realidade da Segurança e Saúde no Trabalho, o recurso a Sistemas de Gestão de Segurança e Saúde no Trabalho é essencial (Organização Internacional do Trabalho [OIT]), 2011). Estes Sistemas são diferentes da abordagem mais tradicional no âmbito da Segurança e Saúde no Trabalho, pois assumem um carácter mais proactivo e integrativo, seguindo uma ideia de avaliação e melhoria contínua. (Almost et al., 2018). O desenvolvimento de uma cultura de confiança e respeito, onde existe transparência, é muito importante para que estes Sistemas ajam com sucesso. (Makin & Winder, 2008).

A literatura também demonstra que as organizações que implementam Sistemas de Gestão de Segurança e Saúde no Trabalho, ganham uma melhor visão da sua situação a este nível e dos seus objetivos, comunicam melhor os mesmos aos seus trabalhadores, analisam melhor os dados referentes a esta área, e ainda adotam melhores medidas. (Almost et al., 2018).

Freitas (2019) apresenta-nos os princípios de prevenção considerados pelo legislador nacional. Estes princípios são a “Planificação e organização da prevenção de riscos; Eliminação dos fatores de risco e de acidentes; Avaliação e controlo dos riscos profissionais; Informação, formação, consulta e participação dos trabalhadores e seus representantes; Promoção e vigilância da saúde dos trabalhadores;” (p.179). Estes princípios vão ao encontro do *Ciclo Deming*, que defende 4 fases principais que começam com o *Planificar*, passam para o *Desenvolver*, o *Verificar* e, por fim, o *Ajustar*. Estas fases foram determinadas para a avaliação da performance e desempenho das organizações de forma contínua, e vão ao encontro da teoria de que o método utilizado para os Sistemas de Gestão de Segurança e Saúde no Trabalho é lógico e gradual, onde se decide o que fazer, como o fazer da melhor forma, se

acompanha os progressos observados, e se avaliam os pontos necessários e que possam necessitar de ajustes. (OIT, 2011).

O relatório da Organização Internacional do Trabalho (2011) explica estas 4 fases, referindo que a fase do Planificar se baseia na realização do planeamento do Sistema, e onde se devem identificar e avaliar os riscos existentes. A fase do Desenvolver baseia-se na adoção do próprio Sistema, seguindo a fase do Verificar onde se deve avaliar se o Sistema é eficaz, e termina na fase do Ajustar, onde se observa a modificação e o aperfeiçoamento dos pontos onde tal for necessário, para que desta forma seja um Sistema de melhoria contínua. (OIT, 2011).

Em conclusão, para as instituições conseguirem ir ao encontro da legislação atual referente a esta área, é importante que estas fomentem uma cultura de prevenção, onde a educação e a comunicação são fundamentais para a segurança e saúde no trabalho (Ramos & Patrício, 2018). A Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (2022c) confirma que processo de desenvolvimento ideal numa escola baseia-se também no diagnóstico, na planificação, na intervenção e na avaliação, seguindo a ideia de melhora contínua.

2.6.1. Sistema de Gestão de Saúde e Segurança no Trabalho e a OIT

A Organização Internacional do Trabalho, em 2001, apresentou os princípios necessários para um bom Sistema de Gestão de Saúde e Segurança no Trabalho. Mais uma vez, tendo como objetivo uma melhoria contínua, são referidos 5 elementos essenciais, que podem ser observados na figura 1.

Figura 1 - Principais elementos do sistema de gestão da SST



Fonte: ILO (2001), p. 5.

No que se refere à Política de Segurança e Saúde, esta deve ser apresentada por escrito, e deve ser adaptada às características da organização, e ser acessível a todos (Freitas, 2019). Deve abordar a prevenção dos riscos profissionais, tendo em atenção todos os trabalhadores, deve ser baseada na legislação disponível, e ser revista regularmente, dando continuidade à melhoria contínua. A participação dos Trabalhadores ganha um papel importante na adoção destes Sistemas. (Organização Internacional do Trabalho [OIT], 2001).

Quando abordamos o elemento da organização, devemos ter em atenção as responsabilidades do empregador nesta área, e que durante a implementação e desenvolvimento do Sistema devem também ser escolhidas pessoas que se responsabilizem pela mesma. Desta forma, deve haver uma boa supervisão de todo o processo levando à segurança dos trabalhadores, e ainda a possibilidade de participação dos mesmos. Nesta fase é necessária a formação de todos, conseguindo-se, assim, informá-los sobre as responsabilidades de cada um (OIT, 2001).

Na fase do planeamento e implementação, deve ser feita uma análise inicial por pessoas competentes. Nesta fase do planeamento deve-se identificar a legislação nacional vigente, avaliar os fatores de risco presentes no local de trabalho, analisar a saúde dos trabalhadores e os dados referentes à mesma, entre outros elementos. Esta análise inicial deve servir de base para as medidas de Segurança e Saúde a adotar no Sistema (OIT, 2001). Como é possível compreender, a identificação dos riscos é parte fundamental dos princípios de prevenção, da fase inicial do planeamento do Sistema a adotar. Esta identificação de riscos permite que encontremos quais os nossos objetivos e conteúdos a abordar, formando uma boa base de ação para o nosso Sistema, e para o seu sucesso (Makin & Winder, 2008).

A fase da avaliação, refere-se à necessidade de se avaliar e monitorizar regularmente todos os procedimentos referentes à segurança dos trabalhadores. Assim, devem ser avaliadas as políticas e objetivos adotados. Com esta monitorização devemos ser capazes de entender o desempenho da organização ao nível da Segurança e Saúde no Trabalho, e se as medidas referentes aos riscos profissionais estão a ser eficazes (OIT, 2001).

Na fase final, temos as ações para a melhoria, que devem representar a fase onde se realizam as mudanças e arranjos necessários. Tendo por base os resultados provenientes da fase de avaliação, devem ser adotadas medidas corretivas quando forem observadas irregularidades como, por exemplo, em elementos que não estejam de acordo com a legislação. (OIT, 2001). Situações como as recomendações dos trabalhadores, e como a

modificação da legislação, devem ser levadas em consideração para uma melhoria contínua. (Freitas, 2019).

Para facilitar a fase que abrange a identificação de riscos, existe um método de avaliação de riscos que foi aprovado internacionalmente, tendo este sido apresentado pelo Órgão Executivo de Segurança e Saúde do Reino Unido (OIT, 2011). Este é constituído por 5 passos demonstrados na Figura 2.

Figura 2 – 5 Etapas de avaliação de riscos



Fonte: OIT (2011), p. 2

A identificação dos riscos apresenta um papel relevante na adoção de uma cultura de prevenção e de um Sistema de Gestão de Saúde e Segurança no Trabalho, sendo que um dos grandes obstáculos durante a implementação deste é a simplificação deste processo, o que leva muitas vezes à falta de perceção sobre os riscos realmente existentes nos locais de trabalho (Makin & Winder, 2008).

2.6.2. A prevenção nas escolas

De acordo com Nwoko et al. (2023), nas instituições de ensino podem ser adotadas iniciativas para aumentar o apoio aos professores, como a criação de workshops e programas de desenvolvimento profissional. Como mencionam Ramos e Patrício (2018), para conseguirmos desenvolver um bom programa, ou política, de prevenção, é importante adotar ações de sensibilização e divulgação, mas também promover uma melhoria contínua, dando atenção ao aperfeiçoamento das estratégias já implementadas.

Na Estratégia Nacional para a Segurança e Saúde no Trabalho 2008-2012 (Autoridade para as Condições do Trabalho, 2008), um dos principais objetivos aborda a importância da incluirmos a segurança e saúde no trabalho nos sistemas de educação, e torná-la foco de investigação. Uma das novas medidas veio demonstrar a necessidade desta

temática ser trabalhada a partir do ensino básico, e ao longo do percurso escolar dos alunos. Desta forma, torna-se possível que os alunos comecem desde cedo a ter uma atenção especial pela cultura de prevenção. Além desta medida, foi indicada a produção de conteúdos e diferentes materiais pedagógicos sobre a segurança e saúde no trabalho. As formações para professores, dando o devido destaque aos conteúdos que devem ser abordados nas licenciaturas, também são importantes (Autoridade para as Condições do Trabalho, 2008).

O apoio que os professores novos recebem dos outros professores e da instituição também é essencial para o futuro da sua carreira (UNESCO & TTF, 2024). Programas que apelem a conscientização sobre os riscos psicossociais e programas que promovem a meditação, podem abrir uma porta para uma avaliação mais rápida sobre alguns sinais psicossociais que os professores possam apresentar (Agyapong et al., 2022).

Segundo o relatório “Occupational safety and health and education: a whole school approach” (Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2013), para desenvolvermos uma boa gestão de saúde e segurança nas escolas, podemos oferecer formação aos professores sobre a área, permitindo o seu envolvimento na mesma, dando oportunidade de adquirirem competências para ensinar os alunos sobre esta. No mesmo relatório é mencionada a participação dos alunos e outros não docentes nesta gestão, incentivando os mesmos a, por exemplo, procurarem e perceberem novos riscos no ambiente escolar, assim como soluções para os mesmos. Formações sobre a saúde e a segurança no trabalho elaboradas pelas autoridades competentes e destinadas aos professores ou outros profissionais não docentes, podem ser também uma boa ferramenta nesta gestão (Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2011). Assim, devemos dar destaque à informação, formação e qualificação nesta área, para conseguirmos prevenir os riscos profissionais (Ramos & Patrício, 2018).

Ademais, são necessários mais estudos que abordem e investiguem o bem-estar dos professores do 1.ºCiclo, focando-se nos fatores inerentes às suas funções como, por exemplo, a composição da sala de aula (Nwoko et al., 2023) ou outras formas de promover a redução do número de lesões musculoesqueléticas (Ng et al., 2019).

3. Metodologia e Recolha de Dados

A metodologia utilizada na elaboração desta dissertação, para além da revisão da literatura, centrou-se numa pesquisa quantitativa, recorrendo ao inquérito por questionário. Uma abordagem quantitativa garante a possibilidade de se medir e quantificar objetivamente fenómenos (Rangel, 2025), e ainda a possibilidade de através de resultados numéricos conseguirmos construir informações mais objetivas (Lamattina et al., 2024).

Como já foi mencionado, a recolha de dados foi realizada através de um inquérito por questionário, sendo que este se baseia num conjunto de perguntas que podem abordar uma ou mais variáveis (Rangel, 2025) dependendo das questões a investigar.

Recorremos à aplicação de um questionário online, pois trata-se de uma forma mais rápida de se alcançar a amostra necessária e sem custos (Lamattina et al., 2024). A plataforma utilizada na elaboração e aplicação do questionário foi o Microsoft Forms, onde inicialmente foi apresentado o objetivo da investigação, as características da amostra necessária, as informações sobre a confidencialidade dos dados, e o consentimento do participante. Este questionário destinou-se apenas a professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico que desempenhem funções em Portugal e esteve disponível do dia 25 de julho de 2025 a 13 de agosto de 2025, sendo divulgado maioritariamente através de diversas redes sociais, sendo que nestas recorremos a grupos privados e públicos de professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico, mas também através de mensagem direta com alguns participantes.

No total, dentro do período mencionado anteriormente, obtivemos 150 respostas, sendo 1 delas inválida, pois respondeu que não queria participar do inquérito. Na seção de informações gerais, onde eram questionadas características da amostra como, por exemplo, na pergunta sobre a idade ou tempo de serviço, existiu alguma relutância a responder. Nas outras seções existiram também algumas perguntas onde nem todos os inquiridos responderam, provavelmente devido à não concordância com as opções fornecidas ou à falta de conhecimento sobre a área. Desta forma, na análise das respostas, e em apenas algumas, existirá uma percentagem referente a pessoas que não responderam. Apesar disso, todas as outras informações gerais permitem a elaboração de uma boa caracterização da amostra e dos outros pontos abordados.

O questionário foi dividido em 5 partes. Começamos com as informações gerais de caracterização da amostra, onde elaboramos perguntas sobre a idade, género, grau de escolaridade, entre outras.

Na segunda parte, elaboramos perguntas mais gerais sobre a profissão de docente e sobre os fatores que mais afetam o desempenho e bem-estar destes profissionais. Na terceira e quarta parte abrangemos os riscos psicossociais e promotores de lesões musculoesqueléticas. Na última e sexta parte, focamo-nos na prevenção dentro das instituições de ensino e sobre a visão que os participantes têm sobre o governo e a sua preocupação com a saúde ocupacional dos professores.

De uma forma simplificada, na análise dos dados recolhidos iremos focar-nos numa análise de dados univariada, onde iremos analisar uma variável (pergunta) de cada vez (Freitas & Moscarola, 2002), e seguiremos um desenho mais descritivo (Lamattina et al., 2024). Este método permite-nos recorrer à observação de dados para descrição de uma realidade ou questão estudada (Lamattina et al., 2024).

4. Análise dos resultados

4.1. A amostra

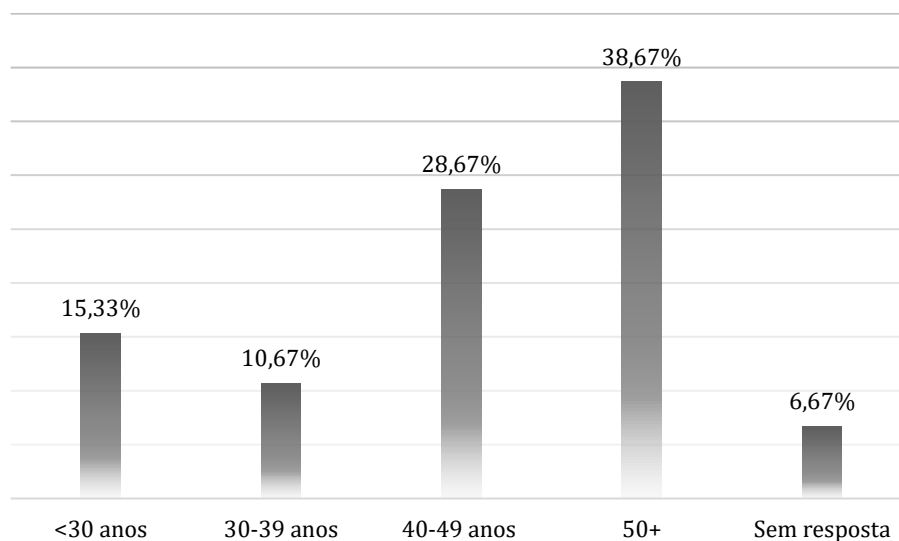
Para começar a análise dos resultados obtidos, torna-se essencial primeiramente realizar uma breve caracterização da amostra obtida.

Na primeira pergunta, dos 150 professores inquiridos, apenas 140 professores responderam à mesma, representando um total de 93,3% da amostra. No gráfico da Figura 3, podemos observar as percentagens referentes ao total de respostas obtidas nesta pergunta, mas também a percentagem de professores que não responderam.

Primeiramente, podemos perceber que grande parte da amostra é constituída por pessoas com idade superior a 40 anos, representando um total de 67,34% da amostra. Compreendemos, também, que a faixa etária dos 30 aos 39 anos é a menos representada, contando apenas com uma percentagem de 10,67%.

Como foi referido anteriormente, uma das principais características referente à atual realidade dos professores do 1.º Ciclo é o envelhecimento da profissão. Este gráfico (Figura 3) vem representar exatamente esta questão, sendo que 38,67% da amostra enquadra-se na faixa etária dos 50 anos ou mais. Mesmo não sendo a menor percentagem, a faixa dos <30 anos representa 15,33% da amostra. Por sua vez, 6,67% da amostra não respondeu a esta pergunta.

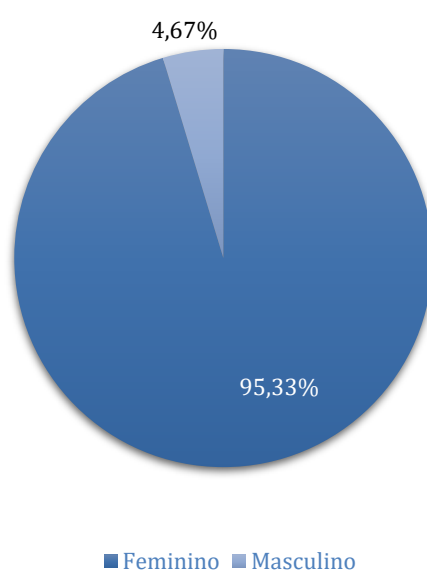
Figura 3 - Divisão etária dos Professores Inquiridos



Fonte: Elaboração própria

A nível do género dos inquiridos, podemos observar uma grande disparidade entre os resultados. Todos os inquiridos responderam a esta pergunta, resultando num total de 150 respostas. Como podemos observar na Figura 4, 95,33% dos inquiridos são do género feminino, havendo apenas um total de 4,67% de inquiridos do género masculino. Mais uma vez, estes resultados vão ao encontro do que já foi mencionado no capítulo anterior, onde se constatou a feminização da profissão (Direção-Geral de Estatística da Educação e Ciência, 2024).

Figura 4 - Género dos professores inquiridos

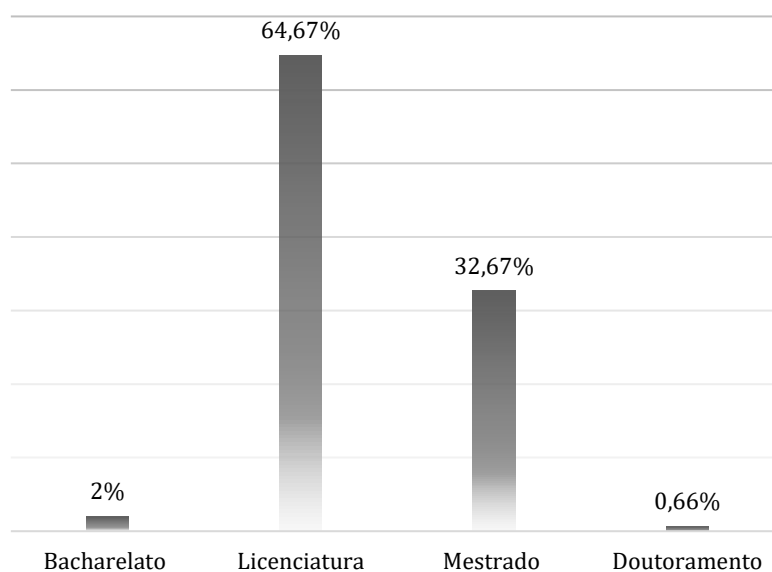


Fonte: Elaboração própria

Entrando no âmbito da sua formação, obtivemos por parte de todos os inquiridos resposta à questão sobre o seu grau de escolaridade. Como conseguimos observar no gráfico da Figura 5, a maior parte dos professores que fizeram parte deste estudo apresentam a licenciatura como o último nível académico alcançado. Este resultado foi obtido porque a maioria da amostra representa uma faixa etária dos 40 ou mais anos, tendo-se formado no período pré Bolonha. Neste período podia-se lecionar sem ser necessário obter um mestrado de habilitação para a docência.

Podemos ainda perceber que só 0,66% da amostra, representando apenas 1 professor (ver anexo II), possui o grau de Doutoramento. Além destas informações, podemos observar que nesta amostra, apenas 2% dos inquiridos possuem bacharelato, e 32,67% têm como último grau obtido o mestrado.

Figura 5 - Grau de escolaridade dos professores inquiridos



Fonte: Elaboração própria

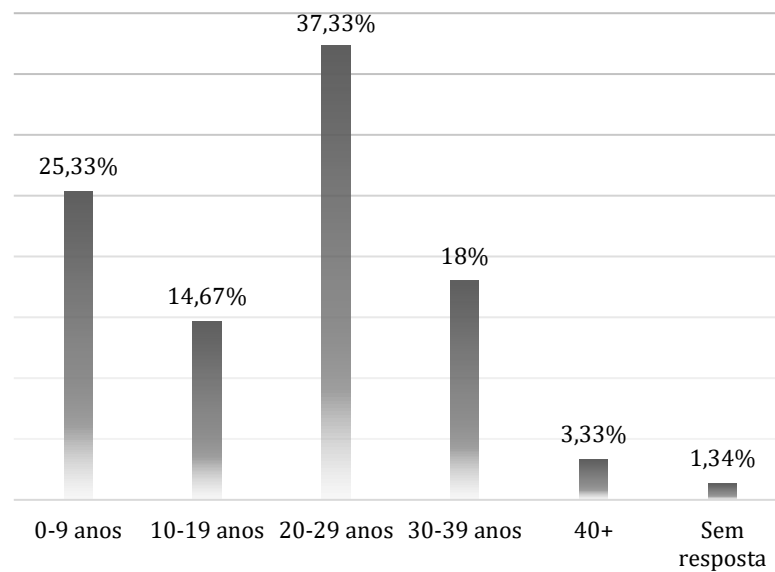
É bastante relevante também perceber o tempo de serviço que cada inquirido apresenta. Nesta pergunta apenas 98,67% da amostra total respondeu, dando um total de 148 respostas (ver anexo II).

A primeira informação que podemos retirar do gráfico da Figura 6, é que a maioria dos inquiridos já apresenta 20 ou mais anos de serviço nesta profissão, representando um total de 59,46% do total de respostas obtidas nesta questão.

Como observamos no gráfico sobre a idade dos professores inquiridos (Figura 3), a maioria da amostra apresenta mais de 40 anos, ou seja, a informação que retiramos deste novo gráfico (Figura 6) é consolidada com o facto da maioria da amostra apresentar mais de 20 anos de serviço. Apesar destas observações, apenas 3,38% dos professores possuem mais de 40 anos de serviço.

É importante referir que o gráfico permite-nos observar uma representação significativa em todos os períodos de tempo definidos. Observamos que 25,33% apresenta um tempo de serviço entre 0 e 9 anos, e 14,67% dos inquiridos encontram-se entre os 10 e os 19 anos de serviço.

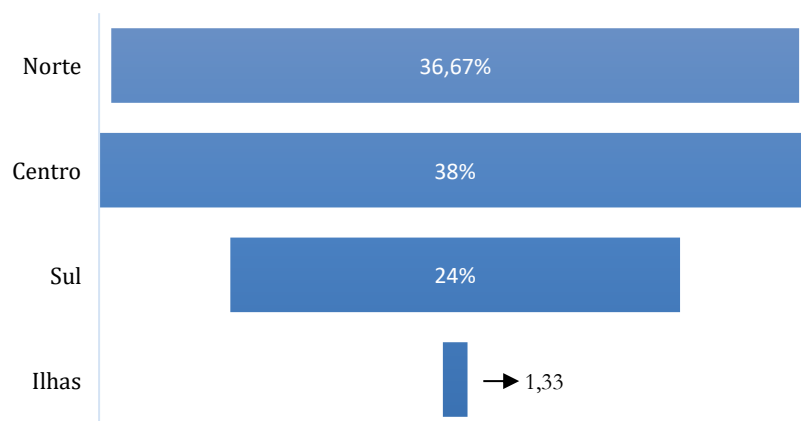
Figura 6 - Tempo de serviço dos professores inquiridos



Fonte:Elaboração própria

Para terminar a caracterização da amostra, é importante perceber se existe uma representação de professores que lecionem no Norte, no Centro, no Sul e nas Ilhas. O gráfico apresentado (Figura 7), mostra-nos que a maioria dos inquiridos lecionam no Norte e Centro de Portugal, resultando num total de 36,67% e 38% respetivamente. Também podemos observar uma percentagem que, apesar de menor, ainda significativa, no Sul, sendo esta de 24%. As Ilhas representam a menor percentagem, sendo que apenas 1,33% dos inquiridos lecionam nas mesmas, dando um total de 2 professores (ver anexo II).

Figura 7 - Zona do País onde os professores inquiridos lecionam



Fonte: Elaboração própria

4.2. Saúde Ocupacional dos Professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico em Portugal

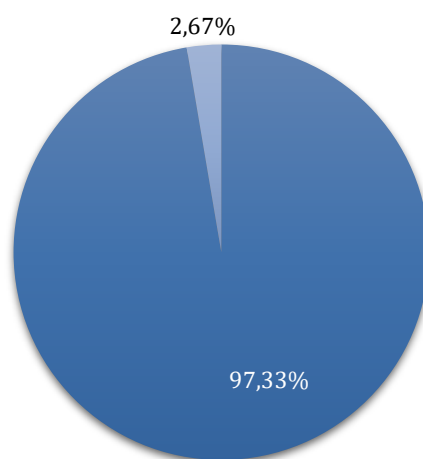
4.2.1. A atração da profissão

Segundo McCallum et al. (2017), existe uma preocupação com a pequena quantidade de pessoas que ponderam ser professores, realçando também que das pessoas que já estão a exercer esta carreira, muitas acabam por desistir da profissão em algum momento.

Desta forma, tentamos perceber se os professores do 1.º ciclo do Ensino Básico acreditam que a profissão é pouco atrativa, e alguns dos motivos que provocam esta pouca atração.

Como podemos observar no gráfico seguinte (Figura 8), 97,33% dos inquiridos responderam sim à questão “Acredita que a docência é cada vez mais uma profissão pouco atraente em Portugal, sendo que apenas 2,67% responderam não. Desta forma, podemos concluir que até os próprios professores sentem que esta profissão é pouco atraente em Portugal, podendo este fenómeno resultar em falta de professores no país.

Figura 8 - Acredita que a docência é cada vez mais uma profissão pouco atraente em Portugal?



Fonte: Elaboração própria

■ Sim ■ Não

Os inquiridos responderam também sobre as principais causas da pouca atração da profissão em Portugal (Tabela 3). De entre as cinco opções apresentadas, o excesso de trabalho foi o motivo mais escolhido, com um total de 86%. O salário foi o segundo motivo

mais escolhido, com um total de 75,33%, seguido das baixas expectativas de progressão na carreira, tendo um total de 61,33% professores escolhido esta opção. A segurança no trabalho e os contratos inferiores a 1 ano foram escolhidos por 44,67% e 11,33%, respetivamente. Isto demonstra que os contratos inferiores a 1 ano entre os professores inquiridos não é um motivo tão significativo na falta da atração da profissão, ao contrário do excesso de trabalho.

Tabela 3 - Algumas condições de trabalho dos professores

Dos fatores apresentados, quais acredita serem os principais causadores deste fenómeno?

Excesso de Trabalho	86%
Salário	75,33%
Baixas expectativas de progressão na carreira	61,33%
Segurança no trabalho (p.e. violência por parte dos alunos)	44,67%
Contratos inferiores a 1 ano	11,33%

Fonte: Elaboração própria

Para finalizar a secção sobre as informações mais gerais, os inquiridos tiveram a oportunidade de escolher os motivos, segundo a sua experiência pessoal, que mais afetam o seu bem-estar e desempenho (Tabela 4). Os três motivos que foram escolhidos por mais de 50% da amostra foram: as necessidades apresentadas por turmas cada vez mais diversificadas, o stress e o excesso de trabalho. Apesar de os três motivos já mencionados serem os mais escolhidos, o mau comportamento e as expectativas e pressão por parte dos alunos e pais foram escolhidos por 48% e 42% dos professores, respetivamente, apresentando percentagens bem significativas.

Tabela 4 - Condições de trabalho que afetam o bem-estar e o desempenho

Dos fatores apresentados, quais são os que mais afetam o seu desempenho e bem-estar durante o dia de trabalho?

Necessidades apresentadas por turmas cada vez mais diversificadas	78%
Stress	74,67%
Excesso de trabalho	64,67%
Mau comportamento por parte dos alunos	48%
Expectativas/Pressão por parte dos alunos e dos pais	42%

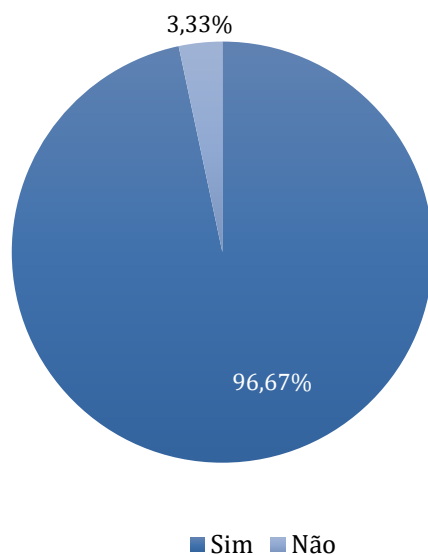
Fonte: Elaboração própria

4.2.2. Riscos psicossociais

Durante o exercício das suas funções, os professores lidam com elevados níveis de stress, podendo ter como consequência um quadro de depressão e/ou burnout, levando, desta forma, a uma descida no seu nível de desempenho (Agyapong et al., 2022).

Segundo o gráfico da Figura 9, 96,67% dos professores inquiridos sentem que no seu dia-a-dia vivem com ansiedade e stress, sendo que apenas 3,33% sentem que estes dois riscos não estão presentes no seu quotidiano.

Figura 9 - Sente que o stress e a ansiedade estão presentes no seu dia-a-dia?

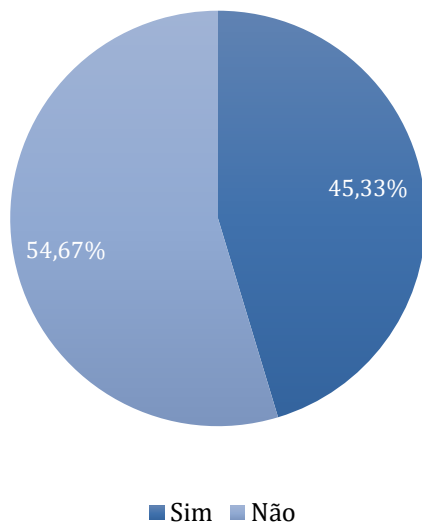


Fonte: Elaboração própria

Por sua vez, uma percentagem significativa dos inquiridos diz já ter sido diagnosticado com depressão ou burnout, representando 45,33% da amostra (Figura10). Apesar de não chegar aos 50% dos inquiridos, não deixa de ser uma percentagem bastante elevada, especialmente sendo associada ao diagnóstico destes dois problemas.

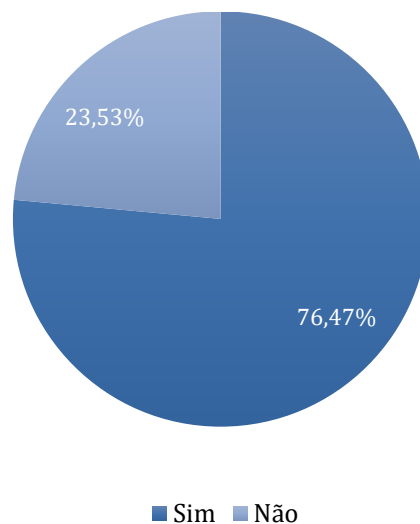
Para complementar esta informação, dos 45,33% dos inquiridos que responderam que sim à questão sobre o diagnóstico da depressão e do burnout, 76,47% acreditam que este foi impulsionado pelo seu trabalho (Figura 11).

Figura 10 - Em algum momento da sua vida já foi diagnosticado(a) com depressão ou burnout?



Fonte: Elaboração própria

Figura 11 - Acredita que o seu trabalho foi o principal fator para o seu aparecimento?



Fonte: Elaboração própria

Para conseguirmos uma conclusão mais sólida sobre a análise dos últimos dados, foi apresentada uma pergunta sobre os fatores que os professores acreditam serem os principais a afetar o seu bem-estar psicológico. De todas as opções apresentadas (ver anexo II), as 5 mais escolhidas englobam as turmas cada vez mais diversificadas (66%), o excesso do trabalho (62,67%), o mau comportamento dos alunos (44,67%), a falta de apoio a diferentes níveis (30%) e a dificuldade de conciliação trabalho-família (30%).

Tabela 5 - Riscos psicossociais

Dos fatores apresentados, seleccione os 3 que, segundo a sua experiência, mais afetam o bem-estar psicológico dos professores:

Necessidades apresentadas por turmas cada vez mais diversificadas	66%
Excesso de Trabalho	62,67%
Mau comportamento por parte dos alunos	44,67%
Falta de apoio (p.e. por parte da direção ou outros pares)	30%
Dificuldade de conciliação trabalho-família	30%

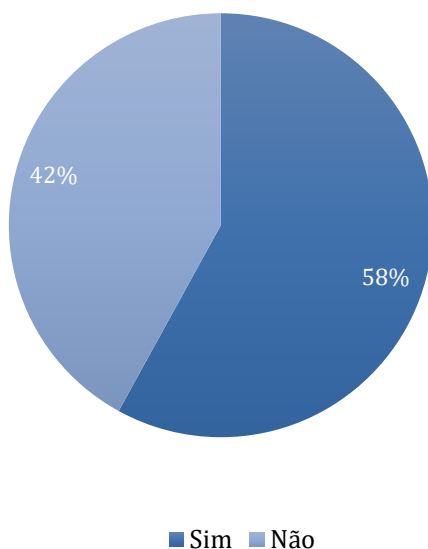
Fonte: Elaboração própria

4.2.3. Lesões musculoesqueléticas

Durante o seu dia, os professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico realizam atividades e tarefas que podem levar ao surgimento de problemas físicos (Alias et al., 2020).

Na realidade, como podemos observar no gráfico da Figura 12, dos inquiridos, 58% sofrem de algum distúrbio musculoesquelético, sendo esta uma percentagem bastante elevada.

Figura 12 - Atualmente, apresenta algum problema relacionado com os distúrbios musculoesqueléticos?



Fonte: Elaboração própria

Dos 58% de professores que responderam terem algum distúrbio musculoesquelético, 64,37% responderam que uma das zonas do corpo afetada foi a lombar, seguido do pescoço e dos ombros, ambos com uma percentagem de 43,53%.

Os joelhos e os tornozelos foram escolhidos por uma percentagem bem menor, representando 16,09% e 9,20%, respetivamente.

Os 17,42 % que responderam outra zona, apresentaram zonas do corpo como os braços, as mãos, os pulsos, as ancas e os pés.

A fibromialgia foi também identificada em 1,15% dos professores que responderam sim à pergunta anterior (ver anexo II).

Tabela 6 - Zonas do corpo mais afetadas

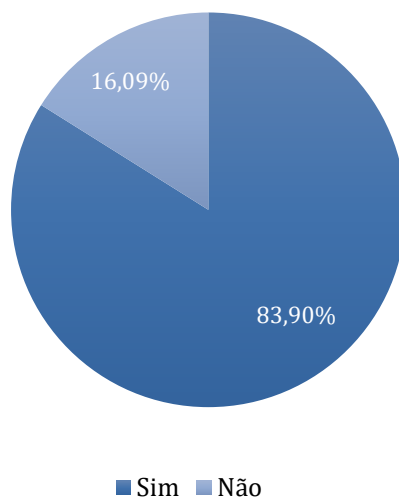
Se respondeu sim à pergunta anterior, qual a zona do seu corpo que foi mais afetada?

Lombar	64,37%
Pescoço	42,53%
Ombros	42,53%
Outra	17,24%
Joelhos	16,09%
Tornozelos	9,20%

Fonte: Elaboração própria

O gráfico apresentado abaixo vem constatar que dos inquiridos que possuem algum distúrbio musculoesquelético, 83,90% acreditam que este foi intensificado pelo seu trabalho., sendo, mais uma vez, uma percentagem bastante significativa.

Figura 13 - Acredita que esse problema foi intensificado pelas condições do seu trabalho?



Fonte: Elaboração própria

De todos os fatores apresentados como causadores destes distúrbios, como podemos observar na Tabela 7, os cinco mais escolhidos foram: necessidade de curvar-se regularmente (75,33%), necessidade de ficar muitas horas de pé (62,67%), adoção de uma postura incorreta (45%), movimentos repetitivos (36,67%) e mobiliário desadequado (29%). Todas as outras opções foram também escolhidas, mas por uma percentagem de inquiridos menos significativa (ver anexo II).

Tabela 7 - Riscos promotores de lesões musculoesqueléticas

Dos fatores apresentados, selecione os 3 que, segundo a sua opinião, são os principais causadores destes distúrbios em professores:

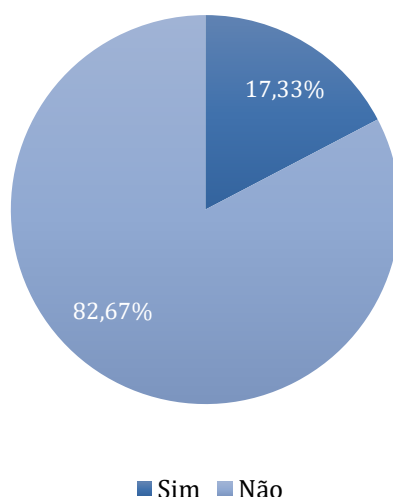
Necessidade de curvar-se regularmente (p.e. ajudar os alunos no lugar)	75,33%
Muitas horas em pé	62,67%
Adoção de uma postura incorreta	45%
Movimentos repetitivos	36,67%
Mobiliário desadequado	29%

Fonte: Elaboração própria

4.2.4. Prevenção

A prevenção nas escolas é essencial para melhorar as condições de trabalho dos professores. Como podemos observar pelo gráfico da Figura 14, apenas 17,33% dos inquiridos estudaram na sua formação de base sobre saúde e segurança no trabalho, sendo esta realidade bastante preocupante quando falamos sobre esta temática.

Figura 14 - Na sua formação de base, estudou sobre a saúde e segurança no trabalho?

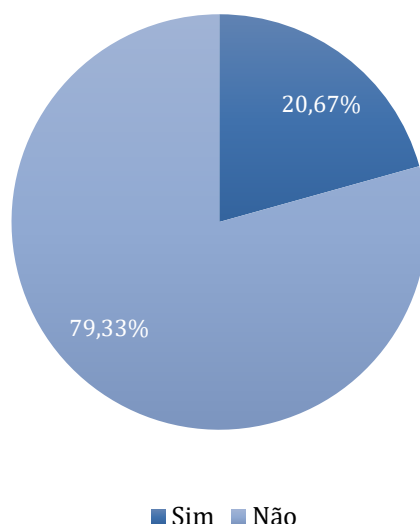


Fonte: Elaboração própria

No mesmo âmbito, e também com um valor muito elevado, 79,33% dos inquiridos afirmam que na sua instituição de ensino não existe uma preocupação com a saúde e segurança dos trabalhadores.

Como podemos observar na Figura 15, apenas 20,67% afirmam que esta preocupação é uma realidade na instituição onde leciona.

Figura 15 - Sente que na sua instituição de ensino existe uma preocupação com a saúde e segurança dos trabalhadores?



Fonte: Elaboração própria

Dos inquiridos, 40% afirmaram que a sua instituição de ensino incentiva os professores em relação às formações de desenvolvimento profissional e 12,67% oferecem workshops e formações sobre estas temáticas. Não menos importante, mas com uma percentagem menor, está o incentivo à participação dos professores e alunos no reconhecimento de novos riscos e criação de novas soluções (9,33%) e a existência de programas de apelo a conscientização sobre os riscos psicossociais (5,33%).

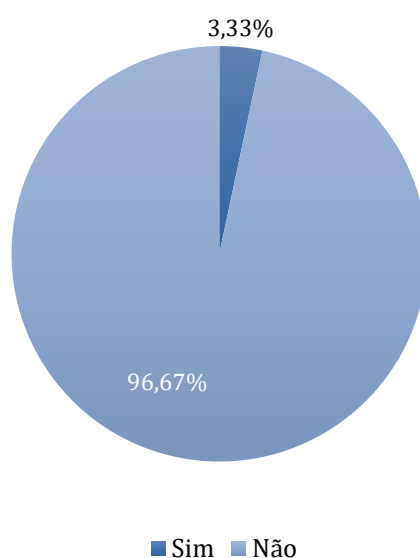
Tabela 8 - Iniciativas de prevenção

Das iniciativas apresentadas, quais são as utilizadas na sua instituição de ensino?	
Incentivo às formações de desenvolvimento profissional	40%
Workshops e formações sobre Segurança e Saúde no Trabalho	12,67%
Participação dos professores e dos alunos no reconhecimento de novos riscos e na criação de novas soluções para os mesmos	9,33%
Programas de apelo à conscientização sobre os riscos psicossociais	5,33%

Fonte: Elaboração própria

Os inquiridos foram também questionados sobre a preocupação do Governo com as condições de trabalho dos professores. Segundo a sua perspetivas e experiência, 96,67% dos professores inquiridos não acreditam que esta preocupação existe, sendo que apenas 3,33% responderam que sim a esta pergunta. Estes dados podem ser observados no gráfico abaixo (Figura 16).

Figura 16 - Na sua perspetiva, e segundo a sua experiência profissional, acredita que em Portugal, mesmo por parte do Governo, existe uma preocupação com as condições de trabalho dos professores?



Fonte: Elaboração própria

Na quarta parte do questionário, os inquiridos, segundo a sua vontade, tiveram a oportunidade de responder a 2 questões abertas. A questão “Se não assinalou nenhuma das opções anteriores, ou se existem outras iniciativas referentes à saúde e segurança na sua instituição de ensino, por favor, escreva resumidamente a(s) mesma(s)”, não obteve muitas respostas, sendo que das 20 obtidas, só 4 apresentam iniciativas diferentes. As restantes 16 apenas vieram reforçar que na sua instituição de ensino não existe nenhuma iniciativa.

Nas 4 respostas diferentes surgiram novas iniciativas, como a realização de formações específicas na área da saúde, as consultas de medicina no trabalho, outras formações que ajudem no melhor desempenho da prática letiva e os primeiros socorros (Ver anexo II).

A última pergunta do questionário “No âmbito deste tema, e tendo em atenção futuras investigações que possam vir a realizar-se, gostaria de salientar outras informações

ou factos importantes?” obteve 32 respostas (ver anexo II). Muitas respostas vieram apenas confirmar as informações obtidas na revisão da literatura e na análise dos resultados:

“A ditadura que existe por parte das direções, a falta de humanidade, a violência física/verbal/psicológica, trabalho que se traz para casa desnecessário, papelada inventada que para nada serve, perseguição da direção/de chefes de funcionários/de colegas que são orientados pelas direções para fazer esse tipo de perseguições quer a professores quer a funcionários.”

“Ao longo dos anos o professor tem perdido estatuto e os pais pressionam e querem "mandar", é muito desgastante psicologicamente.”

Por sua vez, observamos novamente nas respostas a falta de preocupação por parte do governo:

“A falta de preocupação com a educação por parte dos sucessivos governos e dos sindicatos.”

Outras respostas trouxeram alguma novidade aos dados já analisados. Um dos inquiridos, por exemplo, afirma que:

“O cansaço dos professores e a exigência da aposentação especial para os profs do 1 ciclo. Os professores não estão a aguentar.”

Esta resposta vem trazer um novo tema a abordar dentro desta temática da saúde ocupacional, referindo a importância do tema sobre a aposentação especial para os professores do 1.º Ciclo. Além desta resposta, muitas outras trouxeram pontos importantes, nomeadamente sobre a capacidade mental para exercer funções letivas a partir dos 60 anos, sobre a chegada e integração de alunos estrangeiros nas turmas sem o governo fazer adaptações, ou o fato de que a vida de um professor está muitas vezes dependente de uma colocação, algo que nos casos em que os dois cônjuges são professores pode ser ainda mais problemático.

4.3. Discussão dos Resultados

Os dados recolhidos e analisados têm o objetivo de confirmar, ou contrariar, algumas informações retiradas da literatura. Como foi já mencionado durante este estudo, mesmo em países desenvolvidos, tem havido uma grande dificuldade em atrair novos profissionais para a docência (UNESCO & TTF, 2024). Como as notícias alertam, todos os anos em Portugal existe uma grande preocupação com a escassez de professores, tanto no presente, como no futuro. No nosso estudo comprovamos que mesmo dentro da comunidade docente, a maioria acredita que esta é uma profissão pouco atraente no nosso país, sendo que de 150 inquiridos, 146 responderam a favor desta conclusão. Com as perguntas elaboradas no restante questionário, focamo-nos em identificar realmente os motivos deste fenómeno.

Como já inferimos, a realidade dos professores, dando destaque aos do 1.º Ciclo do Ensino Básico, tem sido muito complexa, envolvendo fatores de risco tanto a nível físico, como a nível psicossocial. De uma forma mais generalizada, fatores como o salário, a segurança no trabalho, englobando tanto o controlo da violência por parte dos alunos, como a existência de contratos inferiores a 1 ano (OCDE, 2025), ou o excesso de trabalho têm influenciado o bem-estar dos professores. A preocupação com a progressão na carreira, ou falta dela, é também um ponto central quando se menciona as condições de trabalho atuais dos professores (FNE & AFIET, 2024). A literatura já tinha apresentado estes fatores, mas o nosso inquérito veio comprovar que o salário, o excesso de trabalho e as baixas expectativas de progressão na carreira são os três principais fatores que promovem esta situação, sendo que cada um dos destes foi escolhido por mais de 60% dos inquiridos.

A saúde ocupacional dos professores é algo que tem de ser mais investigado para conseguirmos melhorar a sua realidade. Para além de algumas condições de trabalho diminuírem a atração por esta profissão, outras prejudicam diariamente o bem-estar e o desempenho dos professores. Muitos são os fatores que podemos mencionar, como o uso excessivo da voz, algo que é um problema comum entre este grupo de profissionais (Munier & Farrel, 2016), ou o barulho constante fora e dentro da sala, mas como conseguimos apurar através dos resultados apresentados, e não os distinguindo entre riscos físicos ou psicossociais, os que apresentam uma tendência para serem os mais preocupantes são as turmas grandes e que apresentam uma grande variedade de necessidades, o stress, o excesso de trabalho, o mau comportamento dos alunos e as expectativas dos pais e dos alunos. O excesso de trabalho, que como vamos poder observar é algo central quando falamos de riscos

psicossociais e promotores de lesões musculoesqueléticas, pode-se definir pela falta de conhecimento sobre o que deve ser realizado em tempo letivo e não letivo, levando muitas vezes à utilização do tempo não letivo para funções letivas, pelos apoios regulares, pela necessidade de substituição de professores, pelas diversas reuniões, pelo trabalho burocrático (Ramos, 2016), e ainda pela necessidade de se realizar horas extras (UNESCO & TTF, 2024). Em contrapartida, os resultados que obtivemos não demonstraram que o uso do giz é um problema atual. Segundo Mbazima et al. (2024), apesar dos avanços tecnológicos, ainda existem muitas escolas que recorrem ao tradicional quadro de giz, sendo o uso do mesmo prejudicial à saúde. Nos nossos resultados, apenas 1 pessoa admitiu ter problemas com o uso do giz, não sendo uma percentagem significativa para este estudo.

Como se pode concluir, muitos dos fatores já mencionados pertencem ao grupo de riscos e fatores psicossociais. A depressão e o burnout são muitas vezes promovidos ou intensificados pelo exercício de certas funções. Os professores sofrem muito de stress, sendo este um dos principais motivos para o aparecimento destes problemas do foro psiquiátrico.

Como foi possível apurar nos resultados obtidos, 45,33% dos inquiridos já foi diagnosticado com depressão ou burnout, sendo que destes, 76,47% dizem que este diagnóstico foi fomentado pelo seu trabalho. Isto significa que das 150 pessoas inquiridas, 52 duas sofrem, ou sofreram, de burnout ou depressão, e que a causa foi o seu trabalho. Torna-se essencial tentar combater esta realidade, através da identificação dos riscos que levam a estes problemas, tentando assim refletir sobre novas soluções. Através da literatura foi possível encontrar os principais riscos, como, por exemplo, o excesso de trabalho, o baixo interesse dos alunos pelas aulas, mas também os conflitos entre pares, entrando desta forma nos riscos relacionais (McCallum et al., 2017), e na dificuldade de conciliação entre o trabalho e a família. A realidade, é que existem muitos mais riscos. Tal como referimos anteriormente, o problema que as turmas de grande dimensão, e com necessidades cada vez mais diferenciadas, trazem para o bem estar socio-emocional dos professores (Sohail et al., 2023), o excesso de trabalho, que já mencionamos ser um dos riscos que mais afeta o bem-estar tanto físico, como psicológico, dos professores, o mau comportamento dos alunos, a falta de apoio por parte dos colegas e/ou das direções e a dificuldade de conciliar a família e o trabalho, algo dificultado pelo excesso de trabalho regular, demonstraram ser os principais fatores e riscos psicossociais. Todos os outros fatores apresentam uma percentagem inferior a 30%.

As lesões musculoesqueléticas são também uma realidade no grupo docente, sendo que representam uma parte importante nos resultados deste estudo. Segundo Alias et al. (2020), a literatura defende que os professores são um grupo que tende a desenvolver este tipo de problemas, e que quando falamos sobre os professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico, este é pouco estudado. Os resultados do nosso inquérito vieram demonstrar que muitos professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico em Portugal sofrem com lesões e distúrbios musculoesqueléticos. Dos nossos inquiridos, mais de 50% (87 inquiridos) sofrem com este tipo de lesões, sendo que desses 87 professores, 73 afirmam que estas são derivadas do seu trabalho. Como podemos constatar, este problema demonstrou ser ainda mais comum que a depressão ou o burnout, que apresentaram uma percentagem de 45,33%. Mesmo os dois tipos de problemas têm uma incidência bastante significativa, as lesões musculoesqueléticas demonstraram ser as mais comuns. De todas as opções de resposta, sendo que estas derivam das informações da literatura apresentada, o pescoço, a zona lombar e os ombros são as zonas mais afetadas. Com o nosso questionário surgiram novas zonas que também são necessárias mencionar quando falamos desta tipologia de problema, como os braços, as mãos, a coluna, a anca e os pés. Estas últimas zonas apresentaram percentagens bastante baixas, sendo que as zonas indicadas pela literatura foram as escolhidas como mais problemáticas. Vários fatores podem promover estes distúrbios.

Tendo em atenção o relatório da Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (2010b), o trabalho repetitivo, a adoção de postura incorretas e a necessidade de ficar longos períodos de tempo sentado ou de pé são fatores prejudiciais e que levam ao surgimento destas lesões. Não obstante, e no caso dos professores, a necessidade de se curvarem regularmente, a falta de mobiliário adequado dentro da sala, o excesso de peso, o calçado desadequado e a falta de exercício físico (Alias et al., 2020) são também fatores que prejudicam a sua saúde física. Todos estes fatores apresentaram percentagens elevadas, exceto o calçado desadequado e a altura do quadro, risco que surge no âmbito do mobiliário adequado. A realidade, é que mesmo alguns destes riscos e fatores não serem exclusivos desta profissão, todos eles afetam de alguma forma a saúde física dos professores.

Apesar de realizarmos inicialmente uma análise separada destes problemas de saúde, na realidade existe uma ligação entre ambos. Ng et al. (2019) descrevem a ligação entre os riscos psicossociais e as lesões musculoesqueléticas, afirmando que estes riscos não só apresentam perigo para a saúde mental, mas também para a saúde física. Os mesmos autores vêm ainda explicar que o stress e a depressão, por exemplo, criam uma tensão elevada nos

indivíduos e, como consequência, levam ao surgimento de dores musculares. Mencionam ainda que muitos estudos comprovaram que normalmente a depressão e as dores crónicas surgem ao mesmo tempo. No nosso estudo, 34,67% dos inquiridos sofrem simultaneamente destes dois problemas (ver anexo II). Ou seja, dos 68 (45,33% da amostra) professores que responderam sofrer de depressão ou burnout, 52 (76,47%) sofrem também de algum distúrbio musculoesquelético. Apesar de não ser possível generalizar esta ligação para toda a população de professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico em Portugal, a percentagem é bastante significativa. Futuros estudos podem dar especial atenção a esta ligação, de forma a conseguir-se criar soluções para ambos os problemas.

Como última questão deste estudo, surge o papel das instituições de ensino e do Governo na prevenção dos riscos a que os professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico em Portugal estão expostos. O conceito de prevenção torna-se fundamental quando falamos do respeito pela legislação vigente. O perigo surge quando os profissionais sentem que nem o Governo, nem as instituições em que lecionam se preocupam com o seu bem-estar. O cenário fica ainda mais preocupante quando, para além de não terem ajuda externa, os professores sentem que nem na sua formação de base lhes foi fornecido conhecimento sobre a saúde ocupacional no exercício das suas funções. Como conseguimos observar anteriormente, 82,67% dos professores inquiridos afirmam não ter estudado sobre esta questão na sua formação de base, e 79,33% sente que na sua instituição de ensino não existe uma preocupação real com a saúde e a segurança dos trabalhadores. A esta realidade podemos acrescentar ainda o facto de que 96,67% dos inquiridos não acreditam na preocupação por parte do Governo em relação às condições de seu trabalho. Tendo em atenção esta percentagem, se os professores sentem que nem o Governo se preocupa com as suas condições, podemos imaginar que dentro de algumas instituições isto também acontece, algo que os nossos resultados vieram comprovar.

Para aprofundarmos mais esta questão, apresentamos algumas escolhas sobre estratégias que as instituições de ensino podem implementar, mas também oferecemos espaço para nos apresentarem novas opções. Das 4 opções apresentadas, apenas o incentivo às formações de desenvolvimento pessoal (Nwoko et al., 2023) obteve um número significativo de inquiridos a confirmar que esta é uma estratégia adotada na sua instituição de ensino. A existência de workshops e formações sobre Segurança e Saúde no Trabalho, os programas de apelo à conscientização sobre os riscos psicossociais (Agyapong et al., 2022) e o incentivo à participação dos professores e dos alunos no reconhecimento de novos riscos

e na criação de novas soluções para os mesmos, não foram escolhidos por muitos inquiridos, sendo que todas elas representam menos que 13% destes. Como Ramos e Patrício (2018) salientam, para se promover a saúde e segurança no trabalho, é essencial que tanto as direções, como os trabalhadores, participem da mesma. Das 20 respostas que obtivemos na pergunta sobre outras iniciativas, apenas 4 responderam com outras iniciativas. As restantes 16 respostas foram apenas para confirmar a falta de implementação de estratégias na sua instituição de ensino (ver anexo II). Na literatura já existe a discussão sobre a importância da oferta de formações a professores relativamente a esta área (Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2013), principalmente com a colaboração de autoridades e instituições competentes (Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2011). Um dos nossos inquiridos mencionou exatamente esta iniciativa, sendo algo já implementado na sua instituição de ensino. As consultas de medicina no trabalho e os primeiros socorros foram também identificados nos nossos resultados.

Como se pode observar no anexo II, 32 inquiridos responderam, de uma forma mais extensa, sobre as suas opiniões referentes a este tema, mencionando simultaneamente alguns pontos para investigações futuras. Na análise desta última pergunta foram encontradas informações importantes sobre todas as temáticas estudadas neste trabalho. Foram mencionados vários riscos analisados anteriormente, desde a relação com os colegas, com a direção, pais e alunos, a violência vivida dentro dos estabelecimentos, o excesso de trabalho e o burnout. Conseguimos adquirir informações referentes aos riscos a que os professores estão expostos, consolidando tudo o que foi estudado e apresentado anteriormente. A saúde ocupacional na docência apresenta um cenário bastante complexo, onde os riscos a que os professores são expostos não são identificados corretamente, e as soluções para uma prevenção não são uma preocupação por parte de várias instituições.

5. Conclusão

Os professores sempre foram uma peça fundamental na nossa sociedade. Quando falamos dos professores do 1.º Ciclo, devemos salientar o facto de que são estes que transmitem os primeiros conhecimentos e valores essenciais para toda a vida escolar e profissional das crianças (Alias et al., 2020). O Objetivo 4 - “Educação de Qualidade” dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável apresentadas pela ONU, veio fortificar esta ideia, já que para oferecermos uma educação de qualidade para todos, é essencial termos professores competentes, mas também felizes e saudáveis, que possam desempenhar as suas funções de forma eficaz (Arnold & Rahimi, 2024).

Atualmente, a legislação sobre a saúde e segurança no trabalho tanto a nível europeu, como a nível nacional, defende o bem-estar físico e psicológico dos trabalhadores, incluindo os professores. Por exemplo, o Código do Trabalho defende que todos devem trabalhar com boas condições de saúde e segurança. Por sua vez, a Lei nº102/2009 veio transferir para a ordem jurídica interna a Diretiva nº89/391/CEE, que tem como foco medidas que melhorem a segurança e saúde dos trabalhadores. O Quadro Estratégico da UE para a Saúde e Segurança no Trabalho 2021-2027 define as principais prioridades nesta área, e as ações a serem tomadas para melhorarem a saúde e seguranças dos trabalhadores. Posteriormente, em Portugal, foi implementada a Agenda do Trabalho Digno, que veio adicionar novas medidas ao Código do Trabalho, levando a melhorias nas condições de trabalho dos mais jovens e dos trabalhadores que vivem a parentalidade.

Mesmo existindo legislação, os professores têm enfrentado uma realidade bastante complexa, tornando a sua profissão e a sua carreira em algo difícil de se sustentar (Arnold & Rahimi, 2024). Diariamente, os professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico em Portugal têm de lidar com situações desafiantes, e com muitos riscos que colocam a sua saúde física e psicológica em causa.

A Saúde Ocupacional dos professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico foi o tema central deste estudo, onde respondemos às questões “Qual a situação atual da saúde física e psicológica dos professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico em Portugal?”, “Compreender quais os riscos profissionais que os professores sentem estar a afetar a sua saúde e, por consequência, o seu desempenho”, “Compreender se os riscos psicossociais e promotores de lesões musculoesqueléticas, e suas respetivas consequências, são atualmente uma realidade” e “Compreender se os professores sentem que existe um intensificar de medidas que os ajudam a se prevenir dos mesmos, salvaguardando a sua saúde.”

Respondendo à questão central, podemos afirmar que durante todo o estudo, tanto pela literatura, como pela análise de dados, foi nos demonstrado que a saúde dos professores é afetada diariamente por diversos fatores internos ao ambiente escolar, sendo que os mesmos levam muitas vezes ao surgimento de problemas de saúde (McCallum et al., 2017), tanto a nível físico, como psicológico. Segundo a literatura, os professores do século XXI enfrentam diariamente muitos desafios, sendo que cada vez mais apresentam elevados níveis de stress, e mesmo de exaustão, sendo que os do 1.º Ciclo do Ensino Básico afirmam enfrentar níveis de stress superior aos dos professores de outros ciclos de ensino (Nwoko et al., 2023).

Muitos professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico em Portugal sofrem com problemas de carácter físico e psicológico, algo que conseguimos observar pela análise dos nossos resultados, onde 52 dos inquiridos afirmam terem sido diagnosticados com depressão e/ou burnout, confirmando que foi o trabalho o grande provocador deste diagnóstico, e 73 afirmam sofrer de problemas a nível de distúrbios musculoesqueléticos, e que o trabalho foi, mais uma vez, o grande promotor destes.

Como resposta à questão relativa aos riscos profissionais que os professores sentem estar a afetar a sua saúde, bem-estar e seu desempenho, verificamos na literatura, e na análise dos resultados, fatores como o excesso de trabalho, a dificuldade de conciliação entre trabalho-família (UNESCO & TTF, 2024), o mau comportamento dos alunos, as diversas necessidades que as turmas apresentam e a falta de apoio (Nwoko et al., 2023).

À questão relativa aos riscos psicossociais e promotores de lesões musculoesqueléticas, e às suas respetivas consequências, concluímos que entre os fatores que a literatura relata como sendo riscos de carácter psicossocial, e que podem levar ao surgimento de problemas como a ansiedade, o burnout ou a depressão, os que mostraram ser os principais no dia-a-dia dos professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico em Portugal foram as turmas e as necessidades que as mesmas apresentam, o excesso de trabalho, o mau comportamento por parte dos alunos, a falta de apoio dos seus pares e a dificuldade em conciliar a sua vida profissional e pessoal (Nwoko et al., 2023; Agyapong et al., 2022).

No entanto, quando falamos sobre lesões musculoesqueléticas, os fatores principais para o seu surgimento foram a necessidade de se curvar regularmente, a necessidade de ficar muitas horas de pé, a adoção de uma postura incorreta, os movimentos repetitivos e o mobiliário desadequado (Alias et al., 2020; Arshad et al., 2021; Ramírez-García et al., 2023).

Em relação à última questão, onde abordamos se os professores verificam, ou não, um intensificar de medidas que os ajudam a se prevenir dos riscos ocupacionais, salvaguardando, assim, a sua saúde, podemos concluir que na realidade, e tendo em atenção que as direções das escolas têm um papel fundamental na implementação de ações e estratégias que mantenham o bem-estar dos professores (Sohail et al., 2023; Agyapong et al., 2022), o mesmo nem sempre acontece, sendo que no seu relatório, Sohail et al. (2023), mencionam que também encontraram escolas em que nenhum tipo de intervenção foi implementado. Segundo os nossos resultados, apenas uma pequena percentagem de inquiridos confirmou ter nas suas instituições de ensino algum tipo de medida, os outros inquiridos não só não escolheram alguma das opções apresentadas, como no espaço onde podiam referir novas estratégias, apenas confirmaram a falta de medidas implementadas nas suas instituições. Como verificamos, apenas 4 professores escreveram sobre outras iniciativas. Como foi possível observar anteriormente, apenas a opção referente ao incentivo às formações de desenvolvimento profissional apresentou uma percentagem significativa. Os dados também são congruentes com a literatura, já que foi salientado a importância de todos os trabalhadores participarem na promoção da segurança e saúde no trabalho (Ramos & Patrício, 2018) e a necessidade de realizar formações sobre a área, juntamente com as autoridades competentes (European Agency for Safety and Health at Work, 2011). Iniciativas como as consultas de medicina, e as formações de primeiros socorros, foram também mencionados (ver anexo II). Relativamente à última questão de investigação, surgem também as opiniões dos inquiridos sobre este tema, onde verificamos muitos pontos essenciais para a análise, tais como:

“As funções desempenhadas (DT, supervisão AEC) sem redução no horário; calendário escolar que se prolonga até fim de junho, fazendo da escola ATL; redução da componente letiva apenas aos 60 anos (5h) e que são para apoio educativo e substituições; o elevado número de alunos por turma e a quase ausência de apoios para alunos com necessidades educativas; horários que podem ter AEC pelo meio, ficando o titular de turma com horas ao final do dia em que os alunos estão mais cansados e desmotivados; a burocracia que com a introdução de plataformas digitais parece ter-se intensificado.”

Mas muitas outras respostas poderiam ser apresentadas, já que cada uma traz uma certa novidade para este estudo. Uma das opiniões que melhor caracteriza uma resposta à última questão de investigação será:

“A saúde no trabalho não existe na carreira de professor...”

Ou ainda outra resposta à questão aberta:

“A ausência de medicina do trabalho e regular atenção ao estado de saúde mental”.

(...)

Apesar da contribuição do estudo para este tema, a verdade é que o trabalho apresenta algumas limitações. Teria sido bastante positivo se tivéssemos alcançado uma amostra maior, de uma forma a conseguirmos um número superior de opiniões em relação a todas as questões, e se tivéssemos alcançado mais pessoas a lecionar nos Arquipélagos da Madeira e dos Açores. Os acidentes que ocorrem dentro das escolas também não foram trabalhados, sendo um ponto pertinente dentro da saúde ocupacional. Há também uma limitação na parte da literatura por não existir muita literatura específica sobre a saúde ocupacional dos professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico que lecionem em Portugal.

Sendo o tema principal deste estudo a saúde ocupacional dos professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico, acreditamos que investigações futuras possam abordar questões referentes ao envelhecimento da profissão e as suas implicações, principalmente a nível da incidência de doenças musculoesqueléticas, tentando perceber a relação entre a idade e a ocorrência destas. É também importante investigar sobre a capacidade mental para lecionar dos professores com mais de 60 anos, dando atenção a uma possível aposentação especial para este grupo de profissionais. A necessidade da intervenção do Governo em promover programas de inclusão e adaptação de alunos estrangeiros nas escolas, é um tema também importante para investigação. Para terminar, será interessante investigar a relação entre as doenças psicológicas e as lesões musculoesqueléticas neste grupo de profissionais, tentando compreender de que forma a idade, o género e outras características individuais podem influenciar o surgimento das mesmas.

6. Bibliografia

- Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho. (2010a). *European Survey of Enterprises on New and Emerging Risks. Managing safety and health at work. European Risk Observatory Report. Luxembourg*. <https://osha.europa.eu/pt/publications/european-survey-enterprises-new-and-emerging-risks-managing-safety-and-health-work/view>
- Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho. (2010b). *OSH in figures: Work-related musculoskeletal disorders in the EU- Facts and figures*. Luxembourg: Publications Office of the European Union. <https://osha.europa.eu/en/publications/osh-figures-work-related-musculoskeletal-disorders-eu-facts-and-figures/view>
- Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho. (2011). *Training teachers to deliver risk education – Examples of mainstreaming OSH into teacher training programmes*. Luxembourg: Publications Office of the European Union. https://osha.europa.eu/sites/default/files/teacher-training_en.pdf
- Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho. (2013). *Occupational safety and health and education: a whole school approach*. Luxembourg: Publications Office of the European Union <https://doi.org/10.2802/51709>
- Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho. (2021a). *ESENER 2019. O que nos diz sobre a segurança e a saúde nos locais de trabalho da Europa?* Luxemburgo: Serviço das Publicações da União Europeia. https://osha.europa.eu/sites/default/files/2021-11/ESENER_2019_Policy_brief_PT.pdf
- Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho. (2021b). *Musculoskeletal disorders: association with psychosocial risk factors at work. Literature review*. Luxembourg: Publications Office of the European Union. <https://osha.europa.eu/en/publications/musculoskeletal-disorders-association-psychosocial-risk-factors-work>

- Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho. (2022a). *Education – evidence from the European Survey of Enterprises on New and Emerging Risks (ESENER)*. Luxembourg: Publications Office of the European Union. https://osha.europa.eu/sites/default/files/Educationevidence-ESENER_en.pdf
- Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho. (2022b). *Prevention of musculoskeletal disorders and psychosocial risks in the workplace: eu strategies and future challenges*. Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho. <https://osha.europa.eu/en/publications/prevention-musculoskeletal-disorders-and-psychosocial-risks-workplace-eu-strategies-and-future-challenges>
- Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho. (2022c). *Better Schools by Promoting Musculoskeletal Health A strategic approach for promoting exercise and preventing MSDs in schools*. Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho. [Better_Schools_by_Promoting_Musculoskeletal_Health.pdf](https://osha.europa.eu/en/publications/better-schools-by-promoting-musculoskeletal-health)
- 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>
- Aldasoro, J. C., & Cantonnet, M. L. (2021). The management of the new and emerging musculoskeletal and psychosocial risks by EU-28 enterprises. *Journal of Safety Research*, 77, 277-287. <https://doi.org/10.1016/j.jsr.2021.03.011>
- Alias, A. N., Karuppiah, K., How, V., & Perumal, V. (2020). Prevalence of musculoskeletal disorders (MSDS) among primary school female teachers in Terengganu, Malaysia. *International Journal of Industrial Ergonomics*, 77, 102957. <https://doi.org/10.1016/j.ergon.2020.102957>

- Almost, J., M., VanDenKerkhof, E., G., Strahlendorf, P., Tett, L., C., Noonan, J., Hayes, T., Hulle, H., V., Adam, R., Holden, J., Hillis, T., K., McDonald, M., Paré, G., C., Lachhar, K., & Silva, V., S. (2018). A study of leading indicators for occupational health and safety management systems in healthcare. *BMC Health Services Research*, 18, 296. <https://doi.org/10.1186/s12913-018-3103-0>
- Alvarado, L. E., & Bretones, F. D. (2018). New working conditions and well-being of elementary teachers in Ecuador. *Teaching and Teacher Education*, 69, 234–242. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2017.10.015>
- Arnold, B., & Rahimi, M. (2024). *The Global Status of Teachers 2024*. Education International. <https://www.ei-ie.org/en/item/29412:the-global-status-of-teachers-2024>
- Arnold, B., & Rahimi, M. (2025). Teachers’ working conditions, wellbeing and retention: an exploratory analysis to identify the key factors associated with teachers’ intention to leave. *The Australian Educational Researcher*, 52, 1947-1973. <https://doi.org/10.1007/s13384-024-00794-1>
- Arshad, H., Khattak, H. G., Anwar, K., & Bilal, H. (2021). Prevalence, Pattern of Musculoskeletal pain disorders and related factors among female school teachers. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(8), 1923–1926. <https://doi.org/10.53350/pjmhs211581923>
- Autoridade para as Condições do Trabalho (2008). *Estratégia nacional para a segurança e saúde no trabalho 2008-2012*. Lisboa: ACT.
- Bayram, M., & Üngan, M, C. (2020). The relationships between OHS prevention costs, OHSMS practices, employee satisfaction, OHS performance and accident costs. *Total Quality Management & Business Excellence*, 31,12, 1325-1344. <https://doi.org/10.1080/14783363.2018.1480897>

- Borges, S. L., Santos, C., Saraiva, A., & Pocinho, M. T. (2018). Avaliação de fatores de risco psicossociais: estudo com docentes do ensino superior. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*, 4(1), 22-33. <https://doi.org/10.31211/rpics.2018.4.1.54>
- Buckle, P. (2005). Ergonomics and musculoskeletal disorders: overview. *Occupational Medicine*, 55(3), 164-167. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqi081>.
- Bugajska, J., Zolnierczyk-Zreda, D., Góral, A., Gasik, R., Ciupinska, K., Malinska, M., & Bedynska, S. (2013). Psychological factors at work and musculoskeletal disorders: a one year prospective study. *Rheumatology International*, 33(12), 2975-2983. <https://doi.org/10.1007/s00296-013-2843-8>
- Cantonnet, M. L., Aldasoro J. C., & Iradi, J. (2019). New and emerging risks management in small and medium-sized Spanish enterprises. *Safety Science*, 113, 257-263. <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2018.11.032>
- Centro de Informação Regional das Nações Unidas para a Europa Ocidental. (2018). *Guia sobre Desenvolvimento Sustentável: 17 objetivos para transformar o nosso mundo*. ONU. https://e4k4c4x9.delivery.rocketcdn.me/pt/wp-content/uploads/sites/9/2019/01/SDG_brochure_PT-web.pdf
- Chirico, F., Heponiemi, T., Pavlova, M., Zaffina, S., & Magnavita, N. (2019). Psychosocial Risk Prevention in a Global Occupational Health Perspective. A Descriptive Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 16, 2470. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142470>
- Comissão Europeia. (2017). *Condições de trabalho mais seguras e mais saudáveis para todos - Modernização da política e da legislação da UE em matéria de saúde e segurança no trabalho*. Comunicação da comissão ao parlamento europeu, ao conselho, ao comité económico e social europeu e ao comité das regiões. Bruxelas: Comissão Europeia. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/PDF/?uri=CELEX:52017DC0012&from=PT>

- Comissão Europeia (2021). *Quadro estratégico da UE para a saúde e segurança no trabalho 2021-2027. Saúde e segurança no trabalho num mundo do trabalho em evolução*. Comunicação da comissão ao parlamento europeu, ao conselho, ao comité económico e social europeu e ao comité das regiões. Bruxelas. Comissão Europeia. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/PDF/?uri=CELEX:52021DC0323>
- Comunidade Económica Europeia. (1989). *Diretiva 89/391/CEE*. Diretiva do Conselho relativa à aplicação de medidas destinadas a promover a melhoria da segurança, 12-06-1989.
- Dale, C. (1997). Stress-what exactly is it? *In Practice*, 19(3), 159–160. <https://doi.org/10.1136/inpract.19.3.159>
- Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência, Direção de Serviços de Estatísticas da Educação e Divisão de Estatísticas dos Ensinos Básico e Secundário. (2024). *Perfil do Docente 2022/2023*. Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência. <https://www.dgeec.medu.pt/api/ficheiros/66ed89ad081cd43c247ab713>
- Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência e Direção de Serviços de Estatísticas da Educação. (2025). *Estatísticas da Educação 2023/2024*. Lisboa: Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência. <https://www.dgeec.medu.pt/api/ficheiros/685e9f1d8ccf2462af5c5676>
- Direção-Geral da Saúde. (2021). *Guia Técnico N.º3: Vigilância da Saúde dos Trabalhadores expostos a fatores de risco psicossocial no local de trabalho*. Lisboa: Direção-Geral da Saúde. https://www.dgs.pt/ficheiros-de-upload-2013/pnso_guia3-pdf.aspx
- Estratégia Nacional para a Segurança e Saúde no Trabalho 2015-2020. Por um Trabalho Seguro, Saudável e Produtivo (2015). Diário da República n.º 183, Série I de 18-09-2015.

- Feng, S., Weng, C., Cai, S., Yang, Z., Wu, M., & Kang, N. (2022). The prevalence and risk factors for perceived voice disorders in public school teachers. *Laryngoscope Investigative Otolaryngology*, 7(3), 790–798. <https://doi.org/10.1002/lio2.803>
- Fillis, M. M. A., Andrade, S. M. de, González, A. D., Melanda, F. N., & Mesas, A. E. (2016). Frequência de problemas vocais autorreferidos e fatores ocupacionais associados em professores da educação básica de Londrina, Paraná, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, 32(1). <https://doi.org/10.1590/0102-311x00026015>
- Freitas, L. C. (2019). *Manual de Segurança e Saúde no Trabalho*. Lisboa: Edições Sílabo, 4º ed.
- Fundação Europeia para a melhoria das condições de vida e de trabalho. (2019). *Working conditions. Working conditions and workers' health*. Luxembourg: Publications Office of the European Union. https://www.eurofound.europa.eu/sites/default/files/ef_publication/field_ef_documento/ef18041en.pdf
- Gabinete de Estratégia e Planeamento do Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social. (2024). *Livro Verde do Futuro da Segurança e Saúde no Trabalho*. https://www.dgert.gov.pt/wp-content/uploads/2024/11/LivroVerde-SST_17.06.2024.pdf
- Garcia, M., G., Graf, M., & Läubli, T. (2017). Lower limb pain among workers: a cross-sectional analysis of the fifth European Working Conditions Survey. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 90, 575-585. <https://doi.org/10.1007/s00420-017-1220-4>
- Grabara, M. (2023). The association between physical activity and musculoskeletal disorders- a cross-sectional study of teachers. *PeerJ*, 11. <https://doi.org/10.7717/peerj.14872>
- Lei n.º 7/2009, de 12 de fevereiro. Código do Trabalho. Diário da República (2009). Disponível em <https://www.pgdlisboa.pt/>

- Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro. Regime Jurídico da Promoção da Segurança e Saúde no Trabalho. Diário da República. (2009). Portugal. Disponível em <https://www.pgdlisboa.pt/>
- Lei n.º 95/2019, de 04 de setembro. Lei de Bases da Saúde. Diário da República (2019). Portugal. Disponível em <https://www.pgdlisboa.pt/leis>
- Lei n.º 13/2023, de 03 de abril. Altera o Código do Trabalho e legislação conexa, no âmbito da agenda do trabalho digno. Diário da República (2023). Portugal. Disponível em <https://www.pgdlisboa.pt/>
- Lin, C.-C., Lee, M.-K., & Huang, H.-L. (2015). Effects of Chalk Use on Dust Exposure and Classroom Air Quality. *Aerosol and Air Quality Research*, 15, 2596–2608. <https://doi.org/10.4209/aaqr.2015.04.0216>
- Madigan, D. J., Kim, L. E., Glandorf, H. L., & Kavanagh, O. (2023). Teacher burnout and physical health: A systematic review. *International Journal of Educational Research*, 119, 102173. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2023.102173>
- Makin, A., M., & Winder, C. (2008). A new conceptual framework to improve the application of occupational health and safety management systems. *Safety Science*, 46, 935-948. <https://doi.org/10.1016/J.SSCI.2007.11.011>
- Masi, D., Cagno, E., & Micheli, G. J. L. (2014) Developing, Implementing and Evaluating OSH Interventions in SMEs: A Pilot, Exploratory Study. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 20:3, 385-405. <https://doi.org/10.1080/10803548.2014.11077059>
- Mbazima, S. J., Moolla, R., & Joseph, J. S. (2024). Release and health outcomes of exposure to chalk particles in classrooms: a systematic literature review. *International Journal of Environmental Health Research*, 34(10), 3515-3539. <https://doi.org/10.1080/09603123.2024.2311228>

- McCallum, F., Price, D., Graham, A., & Morrison, A. (2017). *Teacher Wellbeing: A review of the literature*. Australia The Association of Independent Schools of New South Wales Limited.
https://www.academia.edu/124031518/Teacher_wellbeing_a_review_of_the_literature
- Moreira, S., & Nogueira, J. R. (2020). *SAÚDE OCUPACIONAL: as vantagens para as empresas – Trabalhadores mais saudáveis, empresas com mais sucesso!*. Lisboa: Direção-Geral da Saúde.
https://www.safemode.pt/Safemode_Docs/Informa%C3%A7%C3%B5es%20gerais/Sa%C3%BAde%20Ocupacional_As%20vantagens%20para%20as%20empresas.pdf
- Moreira, S., Vasconcelos, L. & Santos, C., S. (2017). Sustainability of green jobs in Portugal: a methodological approach using occupational health indicators. *Journal of Occupational Health* 59, 374-384. <https://doi.org/10.1539/joh.17-0045-RA>
- Munier, C., & Farrell, R. (2016). Working Conditions and Workplace Barriers to Vocal Health in Primary School Teachers. *Journal of Voice*, 30(1), 127.e31–127.e41.
<https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2015.03.004>
- Ng, Y. M., Voo, P., & Maakip, I. (2019). Psychosocial factors, depression, and musculoskeletal disorders among teachers. *BMC Public Health* 19(234).
<https://doi.org/10.1186/s12889-019-6553-3>
- Nwoko, J. C., Emeto, T. I., Malau-Aduli, A. E. O., & Malau-Aduli, B. S. (2023). A Systematic Review of the Factors That Influence Teachers' Occupational Wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(12), 6070.
<https://doi.org/10.3390/ijerph20126070>

Organização para a Cooperação e o Desenvolvimento Económico. (2025). *Unlocking High-Quality Teaching*. Paris: OECD Publishing.
<https://fabricacompetenciasfuturo.iscte-iul.pt/wp-content/uploads/2025/04/OECD-Unlocking-High-Quality-Teaching.pdf>

Organização Internacional do Trabalho. (1986). *Psychosocial factors at work: Recognition and control. Report of the Joint ILO/WHO Committee on Occupational Health. Ninth Session*. Geneva: International Labour Office.
https://www.who.int/occupational_health/publications/ILO_WHO_1984_report_of_the_joint_committee.pdf

Organização Internacional do Trabalho. (2003). *ILO standards-related activities in the area of occupational safety and health: An in-depth study for discussion with a view to the elaboration of a plan of action for such activities*. Report VI. Geneva: International Labour Office.
https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/resources-library/publications/WCMS_177455/lang--en/index.htm

Organização Internacional do Trabalho. (2011). *Sistema de Gestão da Segurança e Saúde no Trabalho: Um instrumento para uma melhoria contínua*. Turim: Organização Internacional do Trabalho. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---europe/---ro-geneva/---ilo-lisbon/documents/publication/wcms_721010.pdf

Organização Internacional do Trabalho. (2019). *Segurança e saúde no centro do futuro do trabalho. Tirando partido de 100 anos de experiência* (1ª Ed). Geneva: Organização Internacional do Trabalho. https://oldwww.animardl.pt/site/assets/files/5329/seguranca_no_trabalho.pdf

Organização Internacional do Trabalho. (2024). *United Nations Secretary-General's High-Level Panel on the Teaching Profession*. Organização Internacional do Trabalho.
<https://doi.org/10.54675/OIOH9275>

Organização Mundial da Saúde (2025). CID-11 para Estatísticas de Mortalidade e de Morbidade. <https://icd.who.int/browse/2025-01/mms/pt>

- Ramírez-García, C. O., Lluquay-Quispillo, D. J., Inga-Lafebre, J. D., Cuenca-Lozano, M. F., Ojeda-Zambrano, R. M., & Cárdenas-Baque, C. C. (2023). Musculoskeletal Disorders in Primary School Teachers. *Sustainability*, 15(23), 16222. <https://doi.org/10.3390/su152316222>
- Ramos, M. C. C. (2016) *A Condição docente e as políticas educativas*. Conselho Nacional de Educação. https://www.cnedu.pt/content/noticias/CNE/Recomendacao_Condicao_Docente_final.pdf
- Ramos, M. C. P. (2015). Envelhecimento ativo, segurança e saúde no trabalho - desafios contemporâneos. In *The Overarching Issues of the European Space – Spatial Planning and Multiple Paths to Sustainable and Inclusive Development* (pp. 49-66). Porto: FLUP.
- Ramos, M. C. & Patrício, O. (2018). Educação e comunicação na prevenção, segurança e saúde no trabalho. In Rangel, M. L. S. & Ramos, N. (Org.). *Comunicação e saúde: perspectivas contemporâneas* (pp. 245-264). Salvador: EDUFBA.
- Rangel, J. C. (2025). *A metodologia quantitativa como fundamento na construção de teoria científica*. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/391122113_A_METODOLOGIA_QUANTITATIVA_COMO_FUNDAMENTO_NA_CONSTRUCAO_DE_TEORIA_CIENTIFICA
- Redín, C. I., & Erro-Garcés, A. (2020). Stress in teaching professionals across Europe. *International Journal of Educational Research*, 103, 101623. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101623>
- Rickels, K. & Rynn, M. A. (2001). What Is Generalized Anxiety Disorder?. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 62(suppl 11), 4-12. https://www.psychiatrist.com/wp-content/uploads/2021/02/14474_is-generalized-anxiety-disorder.pdf

- Schreibauer, E., Hippler, M., Burgess, S., Rieger, M., & Rind, E. (2020). Work-Related Psychosocial Stress in Small and Medium-Sized Enterprises: An Integrative Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(20), 7446. <https://doi.org/10.3390/ijerph17207446>
- Sekar, A., Varghese, G. K., & Varma, R. M. K. (2021). Occupational exposure to particulate matter during blackboard teaching and its deposition in the airways of human lungs. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 94, 1963–1974. <https://doi.org/10.1007/s00420-021-01713-y>
- Sohail, M. M., Baghdady, A., Choi, J., Huynh, H. V., Whetten, K., & Proeschold-Bell, R. J. (2023). Factors influencing teacher wellbeing and burnout in schools: A scoping review1. *Work* 76(4), 1317-1331. <https://doi.org/10.3233/WOR-220234>
- Toropova, A., Myrberg, E., & Johansson, S. (2021). Teacher job satisfaction: the importance of school working conditions and teacher characteristics. *Educational Review* 73(1), 71-97. <https://doi.org/10.1080/00131911.2019.1705247>
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) & International Task Force on Teachers for Education 2030 (ITTF). (2024). *Global report on teachers: addressing teacher shortages and transforming the profession*. UNESCO. <https://doi.org/10.54675/figu8035>
- Wilpert, B., & Fahlbruch, B. (2004). *Safety Culture: Analysis and Intervention*. Research Center System Safety, Berlin University of Technology. <https://www.nrc.gov/docs/ML0906/ML090640317.pdf>

7. Anexos

7.1 Anexo I - Questionário

O presente questionário é apresentado no âmbito da minha dissertação de Mestrado em Economia e Gestão de Recursos Humanos pela Faculdade de Economia da Universidade do Porto. Este aborda a Saúde Ocupacional na Docência, dando destaque aos docentes do 1.º Ciclo do Ensino Básico em Portugal. Tem como principal objetivo compreender quais os riscos profissionais que mais têm afetado a saúde e o bem-estar destes professores e se, na sua perspetiva, existe uma preocupação por parte do Governo e das Instituições de Ensino em Portugal com a prevenção dos mesmos. Este questionário destina-se apenas a professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico que lecionem em Portugal.

O preenchimento deste questionário não deverá demorar mais que 6 minutos. Os dados recolhidos neste questionário serão somente utilizados para fins académicos, sendo tratados com total confidencialidade e anonimato. A sua participação neste estudo é voluntária, sendo que poderá desistir de participar a qualquer momento.

Consentimento de participação no estudo

Aceita participar deste inquérito?

- Sim
- Não

Primeira parte: Geral

Idade: ____

Género:

- Feminino
- Masculino

Grau de escolaridade:

- Licenciatura
- Bacharelato

- Mestrado
- Doutoramento

Tempo de serviço como professor: _____ anos

Zona do País em que leciona:

- Norte
- Centro
- Sul
- Ilhas

1. Acredita que a docência é cada vez mais uma profissão pouco atraente em Portugal?
 - Sim
 - Não
2. Dos fatores apresentados, quais acredita serem os principais causadores deste fenómeno?
 - Baixas expetativas de progressão na carreira
 - Excesso de trabalho
 - Contratos inferiores a 1 ano
 - Segurança no trabalho (p.e. violência por parte dos alunos)
 - Salário
3. Dos fatores apresentados, quais são os que mais afetam o seu desempenho e bem-estar durante o dia de trabalho?
 - Stress
 - Uso excessivo da voz
 - Utilização de giz
 - Necessidades apresentadas por turmas cada vez mais diversificadas
 - Excesso de trabalho
 - Dificuldade de conciliação trabalho-família
 - Mau comportamento por parte dos alunos
 - Falta de apoio (p.e. por parte da direção ou outros pares)
 - Necessidade de realizar horas extras
 - Expetativas/Pressão por parte dos alunos e dos pais

- Barulho dentro e fora da sala de aula
- Outro_____

Segunda parte: Riscos psicossociais

Os riscos psicossociais provêm das condições de trabalho a que somos sujeitos, sendo que quando a sua exigência é elevada, e se torna superior à capacidade dos trabalhadores, poderá dar-se o surgimento de stress, ansiedade, depressão, burnout...

1. Sente que o stress e a ansiedade estão presentes no seu dia-a-dia?
 - Sim
 - Não
2. Em algum momento da sua vida já foi diagnosticado(a) com depressão ou burnout?
 - Sim
 - Não
3. Se respondeu sim à pergunta anterior, acredita que o seu trabalho foi o principal fator para o seu aparecimento?
 - Sim
 - Não
4. Dos fatores apresentados, selecione os 3 que, segundo a sua experiência, mais afetam o bem-estar psicológico dos professores:
 - Excesso de trabalho
 - Necessidades apresentadas por turmas cada vez mais diversificadas
 - Expetativas/Pressão por parte dos alunos e dos pais
 - Expetativas/Pressão do professor sobre o seu desempenho
 - Mau comportamento por parte dos alunos
 - Falta de apoio (p.e. por parte da direção ou outros pares)
 - Dificuldade de conciliação trabalho-família
 - Baixo interesse dos alunos pelas aulas
 - Horas extras
 - Relação/Conflitos entre pares
 - Outro_____

Terceira parte: Lesões Musculoesqueléticas

As lesões musculoesqueléticas são problemas/distúrbios que surgem no aparelho locomotor. Podem afetar os tendões, os músculos, os ossos, articulações, entre outros.

1. Atualmente, apresenta algum problema relacionado com os distúrbios musculoesqueléticos?
 - Sim
 - Não

2. Se respondeu sim à pergunta anterior, qual a zona do seu corpo que foi mais afetada?
 - Pescoço
 - Lombar
 - Ombros
 - Joelhos
 - Tornozelos
 - Outra_____

3. Acredita que esse problema foi intensificado pelas condições do seu trabalho?
 - Sim
 - Não

4. Dos fatores apresentados, selecione os 3 que, segundo a sua opinião, são os principais causadores destes distúrbios em professores:
 - Trabalho sedentário
 - Muitas horas em pé
 - Necessidade de curvar-se regularmente (p.e. ajudar os alunos no lugar)
 - Mobiliário desadequado
 - Altura do quadro
 - Movimentos repetitivos
 - Adoção de uma postura incorreta
 - Calçado desadequado
 - Excesso de peso
 - Pouco exercício físico

Quarta parte: Prevenção

A prevenção dos riscos profissionais reduz a ocorrência de acidentes e doenças profissionais, sendo o principal meio para alcançar ambientes de trabalho mais seguros e saudáveis.

1. Na sua formação base, estudou sobre a saúde e segurança no trabalho?
 - Sim
 - Não

2. Sente que na sua instituição de ensino existe uma preocupação com a saúde e segurança dos trabalhadores?
 - Sim
 - Não

3. Das iniciativas apresentadas, quais são as utilizadas na sua instituição de ensino?
 - Workshops e formações sobre Segurança e Saúde no Trabalho
 - Programas de apelo à conscientização sobre os riscos psicossociais
 - Participação dos professores e dos alunos no reconhecimento de novos riscos e na criação de novas soluções para os mesmos
 - Incentivo às formações de desenvolvimento profissional

4. Se não assinalou nenhuma das opções anteriores, ou se existem outras iniciativas referentes à saúde e segurança na sua instituição de ensino, por favor, escreva resumidamente a(s) mesma(s).

5. Na sua perspetiva, e segundo a sua experiência profissional, acredita que em Portugal, mesmo por parte do Governo, existe uma preocupação com as condições de trabalho dos professores?
 - Sim
 - Não

6. No âmbito deste tema, e tendo em atenção futuras investigações que possam vir a realizar-se, gostaria de salientar outras informações ou factos importantes?

7.2. Anexo II - Resultados do questionário

Idade		
Resposta	Frequência	Frequência Relativa
<30 anos	23	15,33%
30-39 anos	16	10,67%
40-49 anos	43	28,67%
50+	58	38,67%
Sem resposta	10	6,67%

Gênero		
Resposta	Frequência	Frequência Relativa
Feminino	143	95,33%
Masculino	7	4,67%
Total	150	100,00%

Grau de Escolaridade		
Resposta	Frequência	Frequência Relativa
Bacharelato	3	2%
Licenciatura	97	64,67%
Mestrado	49	32,67%
Doutoramento	1	0,66%
Total	150	100,00%

Tempo de Serviço		
Resposta	Frequência	Frequência Relativa
0-9 anos	38	25,33%
10-19 anos	22	14,67%
20-29 anos	56	37,33%
30-39 anos	27	18%
40+	5	3,33%
Sem resposta	2	1,34%

Zona do País		
Resposta	Frequência	Frequência Relativa
Norte	55	36,67%
Centro	57	38%
Sul	36	24%
Ilhas	2	1,33%
Total	150	100,00%

Acredita que a docência é cada vez mais uma profissão pouco atraente em Portugal?		
Resposta	Frequência	Frequência Relativa
Sim	146	97,33%
Não	4	2,67%
Total	150	100%

Dos fatores apresentados, quais acredita serem os principais causadores deste fenómeno?		
Resposta	Frequência	Frequência Relativa
Baixas expectativas de progressão na carreira	92	61,33%
Excesso de trabalho	129	86,00%
Contratos inferiores a 1 ano	17	11,33%
Segurança no trabalho (p.e. violência por parte dos alunos)	67	44,67%
Salário	113	75,33%

Dos fatores apresentados, quais são os que mais afetam o seu desempenho e bem-estar durante o dia de trabalho?		
Resposta	Frequência	Frequência Relativa
Stress	112	74,67%
Uso excessivo da voz	47	31,33%
Utilização de giz	1	0,67%

Necessidades apresentadas por turmas cada vez mais diversificadas	117	78%
Excesso de trabalho	97	64,67%
Dificuldade de conciliação trabalho-família	56	37,33%
Mau comportamento por parte dos alunos	72	48%
Falta de apoio (p.e. por parte da direção ou outros pares)	56	37,33%
Necessidade de realizar horas extras	46	30,67%
Expetativas/Pressão por parte dos alunos e dos pais	63	42%
Barulho dentro e fora da sala de aula	50	33,33%
Outro	6	4%

Sente que o stress e a ansiedade estão presentes no seu dia-a-dia?		
Resposta	Frequência	Frequência Relativa
Sim	145	96,67%
Não	5	3,33%
Total	150	100%

Em algum momento da sua vida já foi diagnosticado(a) com depressão ou burnout?		
Resposta	Frequência	Frequência Relativa
Sim	68	45,33%
Não	82	54,67%
Total	150	100%

Se respondeu sim à pergunta anterior, acredita que o seu trabalho foi o principal fator para o seu aparecimento?		
Resposta	Frequência	Frequência Relativa
Sim	52	76,47%
Não	16	23,53%
Total	68	100%

Dos fatores apresentados, selecione os 3 que, segundo a sua experiência, mais afetam o bem-estar psicológico dos professores:		
Resposta	Frequência	Frequência Relativa
Excesso de trabalho	94	62,67%
Necessidades apresentadas por turmas cada vez mais diversificadas	99	66%
Expetativas/Pressão por parte dos alunos e dos pais	50	33,33%
Expetativas/Pressão do professor sobre o seu desempenho	34	22,67%
Mau comportamento por parte dos alunos	67	44,67%
Falta de apoio (p.e. por parte da direção ou outros pares)	45	30%
Dificuldade de conciliação trabalho-família	45	30%
Baixo interesse dos alunos pelas aulas	42	28%
Horas extras	22	14,67%
Relação/Conflitos entre pares	20	13,33%
Outro	5	3,33%

Atualmente, apresenta algum problema relacionado com os distúrbios musculoesqueléticos?		
Resposta	Frequência	Frequência Relativa
Sim	87	58%
Não	63	42%
Total	150	100%

Se respondeu sim à pergunta anterior, qual a zona do seu corpo que foi mais afetada?		
Resposta	Frequência	Frequência Relativa
Pescoço	37	42,53%
Lombar	56	64,37%
Ombros	37	42,53%
Joelhos	14	16,09%
Tornozelos	8	9,20%
Outra	15	17,24%

Mãos	7	8,05%
Braço	2	2,30%
Pulso	1	1,15%
Coluna	1	1,15%
Anca	2	2,30%
Pés	1	1,15%
Fibromialgia	1	1,15%

Acredita que esse problema foi intensificado pelas condições do seu trabalho?		
Resposta	Frequência	Frequência Relativa
Sim	73	83,90%
Não	14	16,09%
Total	87	100%

Dos fatores apresentados, selecione os 3 que, segundo a sua opinião, são os principais causadores destes distúrbios em professores:		
Resposta	Frequência	Frequência Relativa
Trabalho sedentário	28	18,67%
Muitas horas em pé	94	62,67%
Necessidade de curvar-se regularmente (p.e. ajudar os alunos no lugar)	113	75,33%
Mobiliário desadequado	43	29%
Altura do quadro	5	3,33%
Movimentos repetitivos	55	36,67%
Adoção de uma postura incorreta	67	45%
Calçado desadequado	3	2,00%
Excesso de peso	15	10,00%
Pouco exercício físico	40	27%
Outro	3	2,00%

Diagnóstico de depressão/burnout e de lesões musculoesqueléticas simultaneamente	
Frequência	Frequência Relativa
52	34,67%

Na sua formação base, estudou sobre a saúde e segurança no trabalho?		
Resposta	Frequência	Frequência Relativa
Sim	26	17,33%
Não	124	82,67%
Total	150	100%

Sente que na sua instituição de ensino existe uma preocupação com a saúde e segurança dos trabalhadores?		
Resposta	Frequência	Frequência Relativa
Sim	31	20,67%
Não	119	79,33%
Total	150	100%

Das iniciativas apresentadas, quais são as utilizadas na sua instituição de ensino?		
Resposta	Frequência	Frequência Relativa
Workshops e formações sobre Segurança e Saúde no Trabalho	19	12,67%
Programas de apelo à conscientização sobre os riscos psicossociais	8	5,33%
Participação dos professores e dos alunos no reconhecimento de novos riscos e na criação de novas soluções para os mesmos	14	9,33%
Incentivo às formações de desenvolvimento profissional	60	40%

Se não assinalou nenhuma das opções anteriores, ou se existem outras iniciativas referentes à saúde e segurança na sua instituição de ensino, por favor, escreva resumidamente a(s) mesma(s).
Respostas obtidas
Desconheço
Articulação com instituições de saúde para realização de formações específicas na área da saúde.
Não existem iniciativas.
Não existe nenhuma.

Nunca houve nenhuma iniciativa.
Não há.
Obrigação de ir à consulta de medicina do trabalho.
Não há nenhuma.
Infelizmente para o meu Agrupamento, e para muitos outros, a medicina do trabalho e a segurança no trabalho são algo que não existe e quem se atreve a fazer pedidos neste âmbito entra para a lista negra de quem manda no agrupamento.
Outras formações que ajudam a melhorar o desempenho na prática letiva.
Nada a referir.
Não existem nenhuma iniciativas, nem nunca em 28 anos de serviço, vi a entidade patronal preocupada com a saúde e segurança dos seus professores.
Não tenho conhecimento de alguma iniciativa assinalada na questão que o meu agrupamento tenha realizado.
Nenhumas
Tema nunca abordado.
Desconheço qualquer iniciativa.
Não existe nada, que eu saiba.
Não tive
Não existem.
Primeiros socorros.

Na sua perspetiva, e segundo a sua experiência profissional, acredita que em Portugal, mesmo por parte do Governo, existe uma preocupação com as condições de trabalho dos professores?		
Resposta	Frequência	Frequência Relativa
Sim	5	3,33%
Não	145	96,67%
Total	150	100%

No âmbito deste tema, e tendo em atenção futuras investigações que possam vir a realizar-se, gostaria de salientar outras informações ou factos importantes?
A ausência de medicina do trabalho e regular atenção ao estado de saúde mental.
Atenção na comunicação positiva e na neurociência.
A ditadura que existe por parte das direções, a falta de humanidade, a violência física/verbal/psicológica, trabalho que se traz para casa desnecessário, papelada inventada que para nada serve, perseguição da direção/de chefes de funcionários/de colegas que são orientados pelas direções para fazer esse tipo de perseguições quer a professores quer a funcionários. ...

Os governos terem noção da dificuldade de um professor do 1º ciclo e educadora de infância trabalhar até aos 67 anos...até fisicamente as pessoas se sentem debilitadas. Saem da escola e vão fazer fisioterapia para no dia seguinte se submeter às mesmas posições que levam às várias dores no esqueleto.
Ao longo dos anos o professor tem perdido estatuto e os pais pressionam e querem "mandar" é muito desgastante psicologicamente.
O cansaço dos professores e a exigência da aposentação especial para os profs do 1 ciclo. Os professores não estão a aguentar.
Os professores monodocentes (principalmente os do 1.ºciclo) estão esgotados e trabalham muito mais horas do que os dos outros ciclos. Daí tantos estarem a mudar de grupo de recrutamento. Ninguém aguenta trabalhar com turmas tão exigentes até aos 67 anos...
Desgaste mental e físico - antecipação de reforma.
A desigualdade da carreira 1º ciclo com os outros ciclos.
A saúde dos professores está muito descuidada. É indigno obrigar um monodocente a trabalhar até aos 60 anos sem redução por idade. No meu caso 39 anos, quando a carreira seria de 32, quando comecei a trabalhar. Se aguentar, espero reformar-me com 46 anos de serviço, a ter atingido o topo da carreira pouco antes. É inacreditável.
Muito stress, ansiedade, cansaço, depressão, esgotada.
Façam investigação real no terreno, venham passar uma semana a tempo inteiro com um docente de primeiro ciclo, com uma turma com alunos de oito ou nove nacionalidades diferentes e cuja língua materna não é o português nem nenhuma outra língua de origem latina. Adicionem a isto, a observação de aulas para progressão na carreira e a supervisão de AEC's e pode ser que aprendam uma ou duas coisas sobre a DURA realidade de ser professor do ciclo em Portugal.
As funções desempenhadas (DT, supervisão AEC) sem redução no horário; calendário escolar que se prolonga até fim de junho, fazendo da escola ATL; redução da componente letiva apenas aos 60 anos (5h) e que são para apoio educativo e substituições; o elevado número de alunos por turma e a quase ausência de apoios para alunos com necessidades educativas; horários que podem ter AEC pelo meio, ficando o titular de turma com horas ao final do dia em que os alunos estão mais cansados e desmotivados; a burocracia que com a introdução de plataformas digitais parece ter-se intensificado.
Adequar o programa e reduzir o número de alunos por turma. Não permitir turmas mistas.
Desgaste físico e psicológico dos docentes.
A falta de preocupação com a educação por parte dos sucessivos governos e dos sindicatos.
Capacidade mental para dar aulas a partir dos 60 anos.
Os encarregados de educação fazem bullying aos professores do primeiro ciclo. É uma vergonha, uma falta de respeito, vale mais a palavra de um miúdo mal-educado, sem limites e mentiroso do que a palavra de uma professora e o ministério de educação não nos defende.
Professores nunca tiveram direito a consultas de saúde no trabalho. Falta de preocupação com as aprendizagens dos alunos. Mesmo com a chegada de alunos estrangeiros, refugiados, o governo não adaptou as turmas para os receber. Não houve qualquer redução de alunos por turma.
Comportamento dos pais e alunos.

Preocupação relativamente ao desgaste físico e psicológico dos professores.
A saúde no trabalho não existe na carreira de professor....
Gostaria de salientar a desmotivação cada vez maior relativamente a todas as situações inerentes à educação. Legisla-se, alteram-se programas, conteúdos, alteram-se políticas sociais..., mas no fundo tudo continua igual, ou seja, o contexto educacional exige mudanças estruturais de fundo, temos de olhar para a realidade das escolas, para os contextos sociais onde estão, inseridas, e então sim, trabalhar, mas sem esquecer as necessidades humanas e materiais para que as coisas funcionem. Não é continuar no faz de conta... teria aqui elementos para uma dissertação...
A dimensão dos Agrupamentos de Escola não possibilita por vezes que as dinâmicas sejam mais centradas nas pessoas, docentes e alunos.
Questões como a carga burocrática excessiva, a falta de estabilidade profissional, a ausência de medidas eficazes de prevenção de burnout e o desinvestimento na saúde ocupacional dos docentes revelam que a preocupação, se existe, raramente se traduz em ações práticas com impacto positivo no quotidiano escolar. A estrutura atual da carreira e da avaliação docente, por exemplo, mais parece desenhada para gerar competição e frustração do que para incentivar boas práticas e o bem-estar profissional.
Professores felizes fazem alunos felizes. Enquanto a saúde dos professores não for levada com respeito muito há para fazer no caminho da educação. Estamos no séc. xxi tempo de valorizar a pessoa humana, os professores ainda são humanos...temos que proteger o saber ser e saber estar mais do que nunca...caso contrário estaremos a preparar máquinas para o futuro e isso não precisamos ...já temos!
Desgaste psicológico dos professores do primeiro ciclo e o desgaste ainda maior em ter turmas com mais de um ano de escolaridade e dentro de cada ano haver uma grande heterogeneidade. Há alunos a entrar para o primeiro ano com cinco anos, muito imaturos e sem saber estar e a impossibilidade de reter um aluno nesse primeiro ano.
A preocupação por parte do Governo, relativamente às condições de trabalho dos professores é recente. Durante muitos anos este não foi um aspeto considerado.
Relação escola família pressão por boas notas mesmo não merecendo, o professor não pode errar, se o aluno não aprende a culpa é do professor.
Alteração da idade para a reforma dos professores, para os 60 anos e reajuste do horário dos profs. E educadores de 25 horas para 22h, tal como os restantes.
As escolas deviam ter apoio psicológico para professores.
Acredito que os professores cada vez se sentem mais desvalorizados, o que começou com uma vocação de grande importância, agora é um trabalho para quem não teve média para mais. O ordenado não corresponde ao trabalho feito e ainda querem tornar o curso gratuito o que nos preocupa ainda mais relativamente ao nosso futuro salário. A nossa vida está sempre pendente de um concurso e se não ficarmos colocados passamos um verão em stress e não em descanso. Para além do facto que a nossa vida está sempre dependente das colocações, imagine que queremos mudar de distrito, temos de ter em conta que podemos não conseguir ficar colocados, ainda por cima o meu cônjuge também é professor, o que dificulta este à-vontade que sinto nos nossos amigos de outros cursos em sair de onde vivem.

