



Solutions to
age related issues
in education sector



Co-funded by the
European Union

SOLUÇÕES PARA OS PROBLEMAS RELACIONADOS COM A IDADE NO SECTOR DA EDUCAÇÃO

SOLARIS

“2021-1-CZ01-KA220-VET-000033227”

ProEduca



AdM
ArchiviodellaMemoria



CESUR
Tu Centro Oficial de FP

sbtcc
Danışmanlık
Solution Based Training and Consultancy

Este material foi criado no âmbito de um projeto Erasmus+: SOLUÇÕES PARA QUESTÕES RELACIONADAS COM A IDADE NO SECTOR DA EDUCAÇÃO-SOLARIS, Número do projeto: 2021-1-CZ01-KA220-VET-000033227



Co-funded by the
European Union

Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência de Execução relativa à Educação, ao Audiovisual e à Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas pelos mesmos.

Este material está licenciado sob u



PREFÁCIO

O projeto SOLARIS visava desenvolver uma série de resultados práticos que beneficiassem os professores, os dirigentes escolares e as partes interessadas. Um dos principais resultados do projeto é um material de formação abrangente. Este material fornece directrizes para políticas favoráveis à idade nas escolas, estudos de caso que apresentam as melhores práticas e metodologias inovadoras para promover a aprendizagem intergeracional. O material de formação SOLARIS inclui seis módulos principais que se apresentam de seguida. Além disso, existem seis ferramentas de autoavaliação que estão incorporadas em cada módulo em relação ao conteúdo do módulo. Os formandos podem examinar os seus conhecimentos através da aplicação de questionários.

Módulos	Conteúdo
Módulo 1 Introdução à gestão da idade na educação escolar	O Módulo 1 realça a importância de uma gestão holística da idade na abordagem dos desafios e oportunidades no âmbito da evolução do panorama educativo e da demografia da força de trabalho. Destaca o impacto da gestão da idade na qualidade do ensino, no bem-estar dos professores e na produtividade, e explora medidas para melhorar os resultados dos educadores, incentivando a reflexão e a adaptação para um crescimento sustentado no domínio dinâmico da educação. O Módulo 1 foi preparado pelo CESUR.
Módulo 2 Questões relacionadas com a idade que ocorrem no sector da educação	O Módulo 2 centra-se nas questões educacionais desafiadoras enfrentadas pelos professores seniores, enfatizando a importância de gerir as cargas de trabalho e identificar os factores de stress para os educadores idosos. Introduce novos métodos, incluindo tecnologia, para reduzir o stress, prevenir o esgotamento e melhorar o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal, fornecendo competências e recursos para os educadores abordarem questões relacionadas com a idade e promoverem o bem-estar em contextos educativos. O Módulo 2 foi preparado pela ADM.
Módulo 3 Processo de tomada de decisão na procura de soluções para questões relacionadas com a idade nas escolas	O Módulo 3 oferece uma exploração abrangente da tomada de decisões em contextos educativos relativos a desafios relacionados com a idade, enfatizando a sua importância na abordagem de preocupações relacionadas com o envelhecimento do pessoal e na promoção de ambientes escolares favoráveis à idade. Os participantes adquirem mestria nos processos de resolução de problemas relacionados com a idade, incluindo a identificação de problemas, a recolha de informação, o desenvolvimento de opções, a seleção de acções e a avaliação de resultados, com quadros práticos como a análise SWOT e a análise de custo-benefício introduzidas para abordar as preocupações relacionadas com a idade. O módulo 3 foi preparado pelo PROEDUCA.
Módulo 4 Boas práticas de gestão da idade	O Módulo 4 centra-se nas definições, conceitos e estudos de caso de boas práticas que os professores de um vasto leque de formações educativas podem utilizar para melhorar a eficácia das condições sensíveis à idade e abordá-las no local de trabalho, com destaque para as práticas que são viáveis de implementar a curto prazo com efeitos a longo prazo. O módulo 4 foi preparado pela EIA.
Módulo 5 Estratégias de gestão da idade nas escolas	O Módulo 5 apresenta estratégias eficazes para lidar com os desafios relacionados com a idade encontrados pelos professores em contextos educativos, destacando abordagens como a formação entre pares, programas de tutoria e serviços de aconselhamento para manter o entusiasmo e a motivação na sala de aula. O módulo baseia-se nas experiências e perspectivas dos professores e dos decisores a vários níveis, oferecendo perspectivas sobre o planeamento de acções para a implementação de estratégias de gestão da idade. O módulo 5 foi preparado pela ASIE.
Módulo 6 A implementação de instrumentos de medição favoráveis à idade nas escolas (conhecimentos e instrumentos para facilitar a adoção da gestão da idade nas escolas)	O Módulo 6 centra-se na implementação de ferramentas de medição favoráveis à idade nas escolas, abrangendo conhecimentos e ferramentas para a adoção da gestão da idade. É composto por duas unidades principais: a primeira unidade aborda a adoção da gestão da idade nas escolas, e a segunda unidade fornece informações sobre a gestão de recursos humanos no ambiente escolar, com o objetivo de aumentar a sensibilização e oferecer estratégias acionáveis aos educadores e líderes escolares para criarem instituições educativas inclusivas, colaborativas e de apoio no meio de mudanças demográficas dinâmicas. O módulo 6 foi preparado pela SBTC.

Módulo 2

Questões relacionadas com a idade que ocorrem no sector da educação

Conteúdo

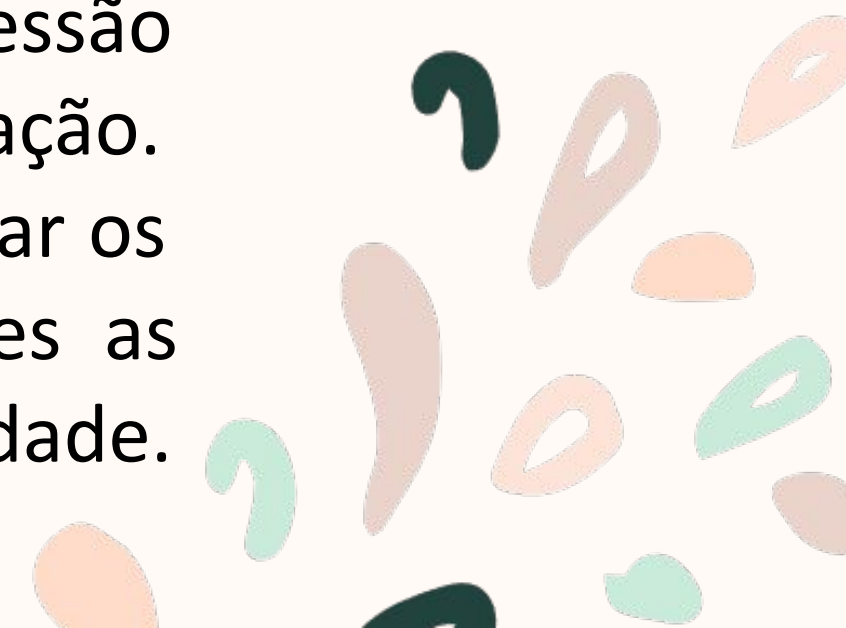
- Introdução
- Objectivos de aprendizagem
- Resultados da aprendizagem
- Descrições das unidades
- Conteúdo da unidade
- Principais conclusões
- Conclusão
- Autoavaliação



Introdução



O **módulo 2** examina os desafios educacionais dos professores seniores. O programa reconhece a importância de gerir as cargas de trabalho administrativas, lectivas e não lectivas. Identifica potenciais factores de stress, especialmente para os educadores idosos. Os educadores utilizam novos métodos, como a tecnologia, para reduzir o stress, evitar o esgotamento e melhorar o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal. A segunda componente examina a relação complexa entre a idade do professor, o desempenho profissional e as tarefas diárias, incluindo a prestação de cuidados, para além da carga de trabalho. O programa examina como a perda do Sentido de Coerência (SoC) afecta o risco de burnout dos professores. A sessão termina com tarefas específicas para os professores e uma ferramenta de avaliação. Estes exercícios encorajam a participação ativa e permitem aos educadores avaliar os seus conhecimentos e aplicação do módulo. O Módulo 2 dá aos educadores as competências e os recursos para abordar questões relacionadas com a idade. Promove o bem-estar e a satisfação profissional em contextos educativos.



Objectivos de aprendizagem

- Para saber como a carga de trabalho pode ser um fator de stress para professores em envelhecimento, gestores escolares, formadores de CPD e conselheiros escolares;
- Adquirir conhecimentos sobre o modo como a carga administrativa, as funções docentes e não docentes podem influenciar negativamente e aumentar a carga de trabalho, conduzindo ao burnout;
- Compreender de que forma um SoC mais baixo e o aumento das responsabilidades dos professores mais velhos podem contribuir para o esgotamento e descobrir estratégias para gerir estes problemas.



Resultados da aprendizagem

- Enquanto professores, gestores escolares e conselheiros, os formadores do CPD estão conscientes de como a carga administrativa e as funções docentes e não docentes contribuem para aumentar a sua carga de trabalho e os seus níveis de stress, e adquirem instrumentos úteis (incluindo a utilização de Edtech) para os gerir e diminuir.
- Os formadores de DPC de professores idosos, gestores escolares e conselheiros são informados sobre a importância de melhorar o seu sentido de coerência para evitar o esgotamento dos professores idosos. Ficam a conhecer estratégias úteis para evitar problemas relacionados com a idade e, especialmente, o burnout.



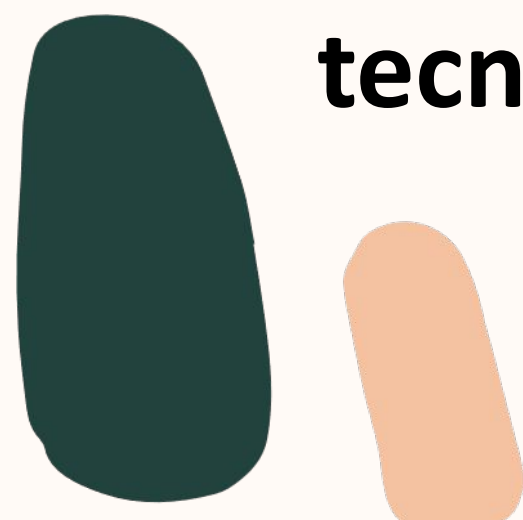
Descrição das unidades

Na **Unidade 1**, vamos conhecer o conceito de carga de trabalho dos professores e a forma como este afecta o seu desempenho profissional e o seu bem-estar à medida que envelhecem. Analisaremos todos os elementos e tarefas que contribuem para aumentar a carga de trabalho dos professores, tais como tarefas administrativas, tarefas lectivas e não lectivas, bem como os seus possíveis efeitos negativos no bem-estar dos professores, especialmente à medida que envelhecem. Por fim, sugerimos algumas estratégias para ajudar a prevenir o burnout, reduzir a carga de trabalho ou lidar com ele.

Na **Unidade 2**, veremos como um SoC mais baixo ou em declínio pode contribuir diretamente para o burnout. Descreveremos os três elementos que fazem parte do Sentido de Coerência de um professor (compreensibilidade, capacidade de gestão e significado). Por fim, descobriremos algumas estratégias - muitas das quais envolvem a utilização de tecnologia - para manter um SoC elevado, ajudando os professores mais velhos, os directores de escolas e os gestores a evitar problemas relacionados com a idade e o esgotamento.

2.1. Panorama das questões comuns relacionadas com a idade com que se confrontam os professores e outro pessoal escolar, incluindo os encargos administrativos, carga de trabalho e compreensão das novas

tecnologias



Carga de trabalho dos professores

Os professores têm um dos trabalhos mais exigentes do sistema educativo. As expectativas das partes interessadas são cada vez maiores: administração, pais, alunos - cada um tem o seu conjunto único de exigências.

Os professores podem ter de trabalhar muitas horas, preparar aulas para várias turmas, efetuar avaliações e classificações, participar em reuniões e seminários e prestar apoio adicional aos alunos fora do horário normal de aulas. Todas estas responsabilidades podem levar a uma elevada carga de trabalho, o que pode influenciar o **esgotamento**.

O que é a carga de trabalho? A carga de trabalho refere-se geralmente à quantidade de trabalho ou tarefas que se espera que um indivíduo ou um grupo realize num determinado período.

O que é o Burnout? O burnout é uma condição que ocorre quando as exigências de um trabalho se tornam demasiado intensas e os indivíduos não conseguem lidar com elas de forma eficaz.

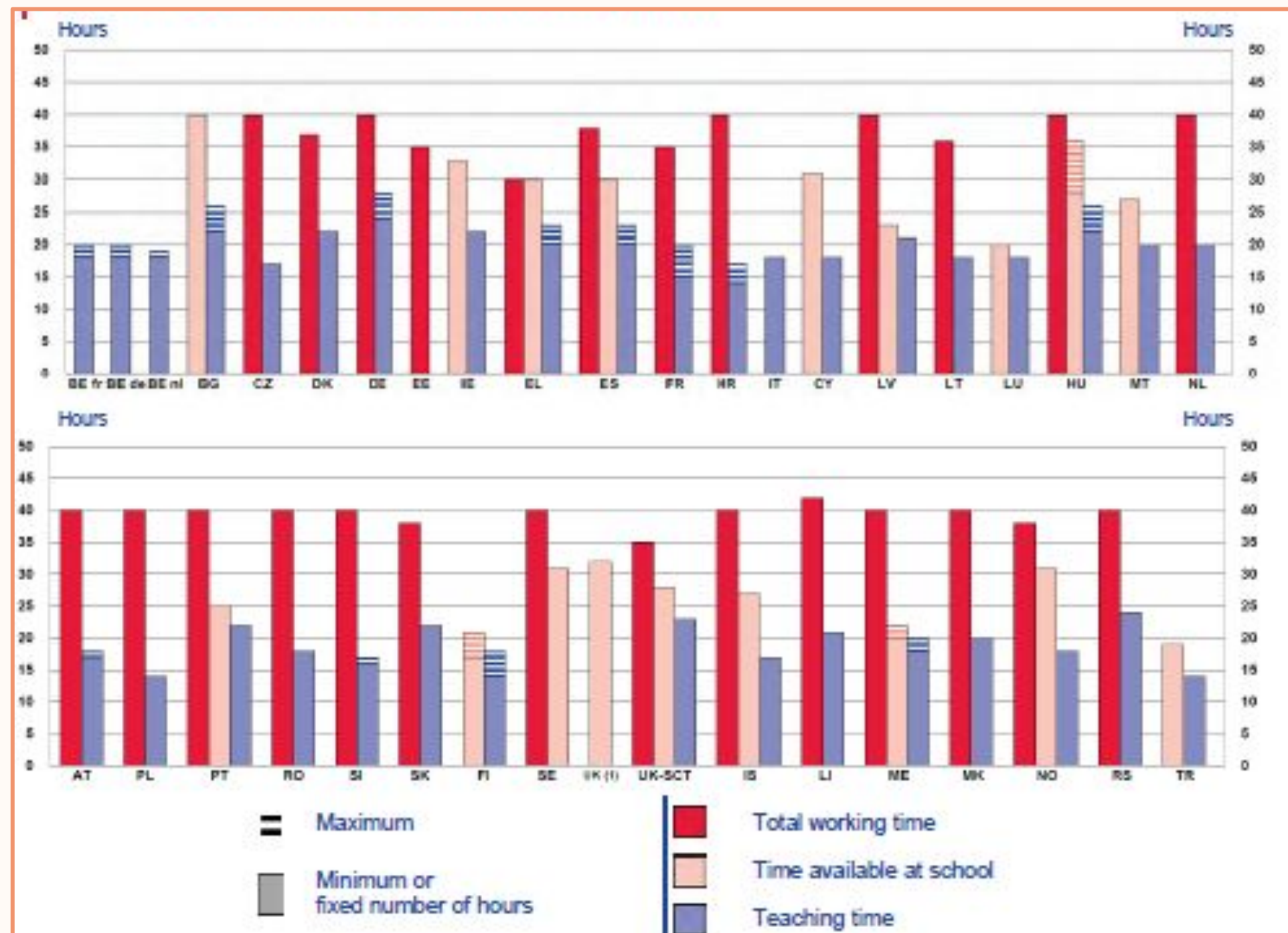
Os professores que sofrem de elevados níveis de carga de trabalho podem sentir-se emocional e fisicamente exaustos. Podem também experimentar sentimentos de cinismo e distanciamento em relação ao seu trabalho, o que pode levar a um fraco desempenho e insatisfação profissional.

Estes factores podem fazer com que se sintam desmotivados e desiludidos, o que pode levá-los a abandonar a profissão mais cedo do que o previsto.



Foram efectuados vários estudos sobre a relação entre a carga de trabalho dos professores e o burnout. Uma investigação efectuada por Klassen e Chiu (2010) concluiu que uma carga de trabalho elevada estava positivamente associada ao esgotamento dos professores. O estudo também concluiu que o nível de apoio administrativo recebido das escolas estava negativamente associado ao burnout. Isto sugere que as escolas podem reduzir o burnout entre os seus professores, fornecendo-lhes mais apoio.

Definição oficial da carga de trabalho semanal (em horas) dos professores a tempo inteiro no ensino secundário inferior geral, de acordo com o regulamento central 2013/14



As escolas devem rever as suas políticas e procedimentos para garantir que os professores não sejam sobrecarregados com responsabilidades. Devem apoiar os professores com os recursos e a formação necessários para gerir a sua carga de trabalho. Os professores devem também procurar apoio como: aconselhamento, orientação ou colaboração em equipa para reduzir a carga de trabalho e evitar o esgotamento.



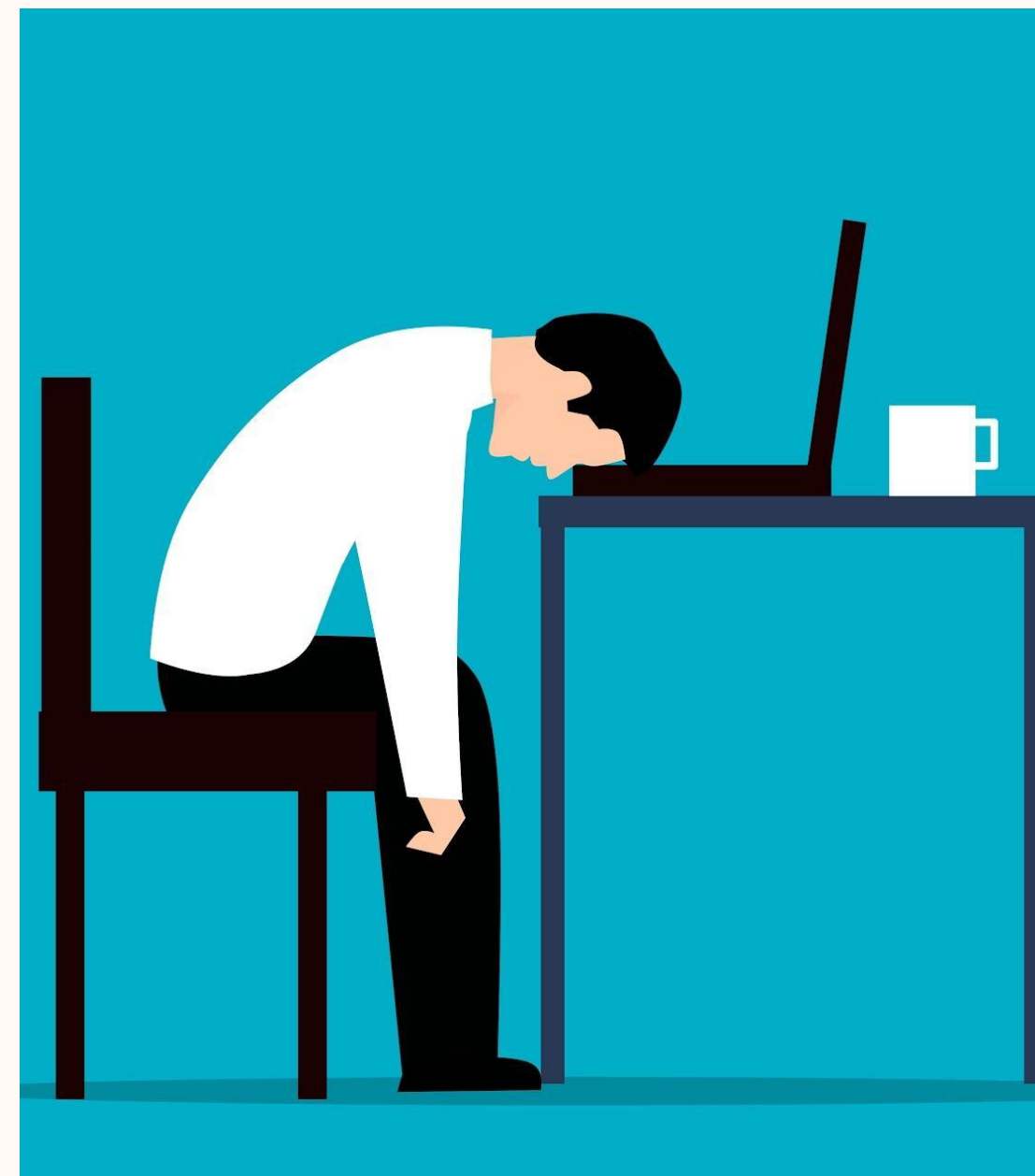
O esgotamento dos professores pode ter um impacto direto nos alunos, influenciando o seu desempenho académico, o seu bem-estar emocional e a sua experiência global de aprendizagem. Eis algumas maneiras pelas quais o esgotamento dos professores pode afetar os alunos:

- Os professores esgotados podem ter dificuldade em planear e dar aulas de elevada qualidade, tornando mais difícil para os alunos compreenderem e reterem a informação.
- Os professores em situação de esgotamento podem ter dificuldade em envolver os alunos no processo de aprendizagem.
- O esgotamento pode afetar a capacidade do professor de gerir eficazmente a sala de aula ou de prestar o apoio necessário aos alunos com necessidades de aprendizagem diversas.
- Quando os professores estão emocionalmente exaustos, podem ter dificuldade em estabelecer uma ligação com os alunos a nível pessoal, o que pode dificultar o desenvolvimento de um ambiente de aprendizagem positivo e solidário.
- Os alunos das salas de aula afectadas pelo esgotamento dos professores podem não ter um desempenho académico tão bom devido a um ambiente de aprendizagem menos propício e a uma menor eficácia pedagógica.

Encargos administrativos para professores idosos

Refere-se à quantidade de tempo e esforço despendidos em tarefas administrativas que não estão diretamente relacionadas com o ensino, como a papelada, a introdução de dados e a manutenção de registos. Esta sobrecarga pode ter um impacto negativo no moral, na produtividade e na satisfação profissional dos professores.

A carga administrativa dos professores pode ter um impacto significativo na sua capacidade de ensinar eficazmente e pode levar ao esgotamento e à insatisfação. A redução desta carga pode melhorar o moral e a satisfação profissional dos professores, o que, por sua vez, pode conduzir a melhores resultados para os alunos.



Alguns exemplos de tarefas administrativas que podem sobrecarregar os professores incluem:

- 1. Testes e avaliação:** Os professores são responsáveis pela administração e classificação dos testes, pela recolha de dados e pela elaboração de relatórios sobre o desempenho e os progressos dos alunos.
- 2. Planeamento e avaliação das aulas:** Os professores devem criar planos de aula, dar feedback sobre o trabalho dos alunos e avaliar a sua própria eficácia de ensino.
- 3. Introdução de dados e elaboração de relatórios:** Os professores devem introduzir informações sobre os alunos nos sistemas electrónicos, preencher formulários administrativos e elaborar relatórios sobre o desempenho e a assiduidade dos alunos.
- 4. Comunicação:** Espera-se que os professores comuniquem com os pais, administradores escolares e outros professores sobre assuntos relacionados com o desempenho dos alunos, comportamento e outras tarefas administrativas.

Redução dos encargos administrativos

Algumas estratégias para reduzir a carga administrativa dos professores incluem a prestação de apoio administrativo, a racionalização da papelada e a utilização da tecnologia para automatizar as tarefas administrativas.

Planeamento

- Planeie eficazmente
- Crie uma aprendizagem centrada no aluno
- Não reinvente a roda
- Colabore com outros professores

Feedback

- Automatize o feedback
- Conferência com os alunos
- Promova o feedback de si próprio e dos seus pares
- Não classifique tudo

Classificação

- Utilize o teste de autoavaliação
- Utilize os portefólios dos alunos
- Classifique-o em direto
- Utilize comentários pré-definidos

Deveres pedagógicos dos professores

As responsabilidades específicas do ensino podem ter um impacto significativo na carga de trabalho dos professores e contribuir para o esgotamento se não forem geridas de forma eficaz. Eis alguns aspectos do ensino que podem influenciar a carga de trabalho:

1. **Preparação de planos de aula:** os professores devem desenvolver e preparar planos de aula para os seus alunos. Estes planos devem garantir que a aula seja cativante, se enquadre no *currículo* e seja adequada à idade e ao nível académico dos alunos.
2. **Dar aulas:** os professores devem dar as aulas aos alunos de uma forma clara e concisa, assegurando que todos os alunos compreendem a informação.
3. **Avaliação de trabalhos e testes:** os professores devem ler e corrigir as avaliações e os trabalhos de casa dos alunos para verificar a sua compreensão da matéria.
4. **Dar feedback aos alunos:** Os professores devem dar feedback aos seus alunos sobre o seu trabalho e progresso, destacando as áreas em que se saíram bem e as que precisam de melhorar.
5. **Criar avaliações:** Os professores devem criar e administrar avaliações para medir o progresso da aprendizagem dos alunos e a sua compreensão do material.

Funções não lectivas dos professores

As funções não lectivas, tais como as tarefas administrativas, as atribuições de comissões e as responsabilidades extracurriculares, podem contribuir significativamente para a carga de trabalho dos professores e podem conduzir ao esgotamento se não forem geridas de forma eficaz. As funções não lectivas dos professores incluem:

1. **Gestão da sala de aula:** Os professores devem criar e manter um ambiente de aprendizagem positivo e propício para os seus alunos.
2. **Comunicação com os pais e encarregados de educação:** Os professores devem comunicar com os pais ou encarregados de educação dos seus alunos para discutir os progressos e as expectativas dos seus filhos.
3. **Desenvolvimento profissional:** Os professores devem participar em actividades de desenvolvimento profissional para se manterem actualizados sobre novas estratégias e



4. **Acompanhamento dos alunos:** Os professores devem orientar os alunos fora da sala de aula para os ajudar com as dificuldades que possam estar a enfrentar.
5. **Tarefas administrativas:** Os professores também desempenham tarefas administrativas, como a manutenção de registos, a preparação de relatórios e a gestão dos dados dos alunos.

Dez estratégias para os gestores escolares reduzirem carga de trabalho dos professores nas escolas

1. CRIE UMA CULTURA SAUDÁVEL NO LOCAL DE TRABALHO

Muitos professores não se sentem capazes de pedir ajuda quando estão com dificuldades. Os directores escolares podem ajudar a mudar a cultura da escola.

3. AVALIAR A CARGA DE TRABALHO ESCOLAR E OS SENTIMENTOS DOS PROFESSORES

Desta forma, os gestores escolares podem ter uma visão mais pormenorizada de como o seu pessoal se sente, de eventuais queixas e criar um plano de ação mais personalizado.

2. DÊ UM BOM EXEMPLO

Promover um equilíbrio saudável entre a vida profissional e a vida privada é uma coisa, mas modelar este comportamento também pode ser benéfico.

Isto pode envolver qualquer coisa, desde admitir quando está stressado, ser vulnerável em frente dos membros da sua equipa ou ter conversas sobre actividades não relacionadas com o trabalho na sala dos funcionários.

4. CRIE FRONTEIRAS "SUAVES" ATRAVÉS DA COMUNICAÇÃO

Criar limites "suaves" na comunicação pode evitar que os professores se sintam sobrecarregados. Tente não enviar actualizações importantes da escola à noite e aos fins-de-semana. Isto ajudará os professores a compreender que não têm de estar "ligados" 24 horas por dia, 7 dias por semana.

Dez estratégias para os gestores escolares reduzirem carga de trabalho dos professores nas escolas

5. REDUZIR A MARCAÇÃO

A avaliação é uma das principais actividades que consomem tempo e que contribuem para a elevada carga de trabalho dos professores. Em vez disso, é preferível utilizar a autoavaliação e a avaliação pelos pares ou o feedback verbal durante as aulas.

7. ESTABELEÇA OBJECTIVOS CLAROS

Estabelecer objectivos claros para monitorizar os progressos pode permitir que os professores compreendam em que é que se devem concentrar e porquê.

6. RACIONALIZE AS REUNIÕES DO PESSOAL

Se os professores já têm muito trabalho para fazer, não vão estar envolvidos numa longa reunião que só lhes vai tirar tempo para outras actividades. Há muitas formas de tornar uma reunião mais eficaz, por exemplo: considere se precisa mesmo da reunião, estabeleça uma ordem de trabalhos e esteja atento ao relógio.

Dez estratégias para os gestores escolares reduzirem carga de trabalho dos professores nas escolas

8. GERIR EFICAZMENTE A MUDANÇA

Envolvendo o pessoal nestas decisões sempre que possível, planeando com antecedência e trabalhando em conjunto num calendário, é possível conseguir uma maior adesão e evitar que o pessoal se sinta sobrecarregado.

9. A COERÊNCIA É FUNDAMENTAL PARA A GESTÃO DO COMPORTAMENTO

Se os funcionários souberem exatamente o que fazer, onde se dirigir para obter apoio e quando devem resolver os problemas, poderão passar menos tempo a ponderar as diferentes opções.

10. INVESTIR EM SOFTWARE ADAPTADO ÀS SUAS NECESSIDADES

Um software que automatize os processos manuais e acompanhe o progresso dos alunos pode ajudar todos os membros da escola: directores, professores, pais e alunos.

Utilizar a tecnologia para prevenir ou resolver problemas relacionados com a idade e o esgotamento nas profissões docentes

Como referimos no diapositivo anterior, uma das estratégias dos gestores escolares para reduzir a carga de trabalho dos professores nas escolas é a utilização da tecnologia. De facto, a utilização da tecnologia pode ajudar a reduzir a carga de trabalho dos professores e pode trazer vários benefícios, melhorando a eficiência e permitindo-lhes concentrarem-se em actividades mais significativas e interactivas.

Mas integrar a tecnologia para otimizar o trabalho dos professores nem sempre é fácil, como mostra o estudo intitulado "**Get Ready To Be Techy: Struggles of Senior Citizen Teachers in the Utilization of Technology in the Classroom**" (As dificuldades dos professores seniores na utilização da tecnologia na sala de aula). O objetivo deste estudo foi determinar as dificuldades dos professores seniores durante o ano letivo de 2021 - 2022. Foi utilizado o método qualitativo descritivo como desenho de investigação e foi utilizada uma entrevista em profundidade na recolha de dados.

O estudo revelou que a maioria dos inquiridos não tem outra opção senão acompanhar a utilização da tecnologia no seu ensino, para não ficar para trás. Nesta época de mundo digital em que vivemos, é importante utilizar e integrar a tecnologia no ensino, para captar a atenção dos alunos, agora chamados nativos digitais.

A investigação mostra que a integração da tecnologia no processo de ensino-aprendizagem beneficiará os alunos, uma vez que estes compreenderão facilmente as aulas com a utilização de vídeos e outros suportes tecnológicos. Quanto mais sentidos utilizarem, melhor será a compreensão e a retenção das suas aulas. Também reduzirá o tempo e o esforço dos professores na elaboração de materiais

Utilizar a tecnologia para prevenir ou resolver problemas relacionados com a idade e o esgotamento nas profissões docentes

Outro artigo interessante sobre o assunto é "[Como utilizar a tecnologia para ajudar os professores a serem melhores e para melhorar a vida dos professores](#)".

David Evans apresentou exemplos práticos de seis formas como os sistemas educativos estão a utilizar a tecnologia para apoiar os professores no seu trabalho e ajudá-los a evitar uma carga de trabalho excessiva, o esgotamento e outros problemas relacionados com a idade.

A tecnologia pode ser utilizada para:

- Orientar e treinar professores: nos EUA, a orientação virtual de professores tem um desempenho semelhante ao da orientação presencial; na África do Sul, a orientação virtual de professores tem um desempenho semelhante a curto prazo, embora a orientação presencial tenha tido um melhor desempenho ao longo do tempo (um modelo misto pode fazer mais sentido);
- Complementar o conhecimento do conteúdo e as competências pedagógicas dos professores: os tablets são um instrumento eficaz para fornecer aos professores planos de aulas com guião e outros auxiliares de ensino, embora apenas se os professores continuarem a utilizá-los ao longo do tempo; os cursos em linha abertos e maciços e a microcredenciação podem ajudar a aumentar o conhecimento e as competências pedagógicas dos professores, facilitando o seu trabalho.
- Crie comunidades virtuais de prática para professores: estes grupos podem proporcionar uma responsabilização positiva entre pares.

Utilizar a tecnologia para prevenir ou resolver problemas relacionados com a idade e o esgotamento nas profissões docentes

A [mesma investigação](#) sublinha o potencial da utilização da tecnologia como medida proactiva para abordar e prevenir os desafios relacionados com a idade e o esgotamento na profissão docente. Isto indica que a tecnologia pode desempenhar um papel crucial na mitigação dos problemas associados ao envelhecimento da força de trabalho e na promoção do bem-estar dos educadores. Mas, para o conseguir, as escolas devem:

Abraçar a tecnologia

- Aceite que a tecnologia tem um papel a desempenhar na aprendizagem e no apoio ao pessoal
- Aborde a tecnologia com o mesmo entusiasmo que os seus alunos
- Adquira conhecimentos digitais, assuma a responsabilidade
- Construa a infraestrutura técnica que permita a utilização da tecnologia para

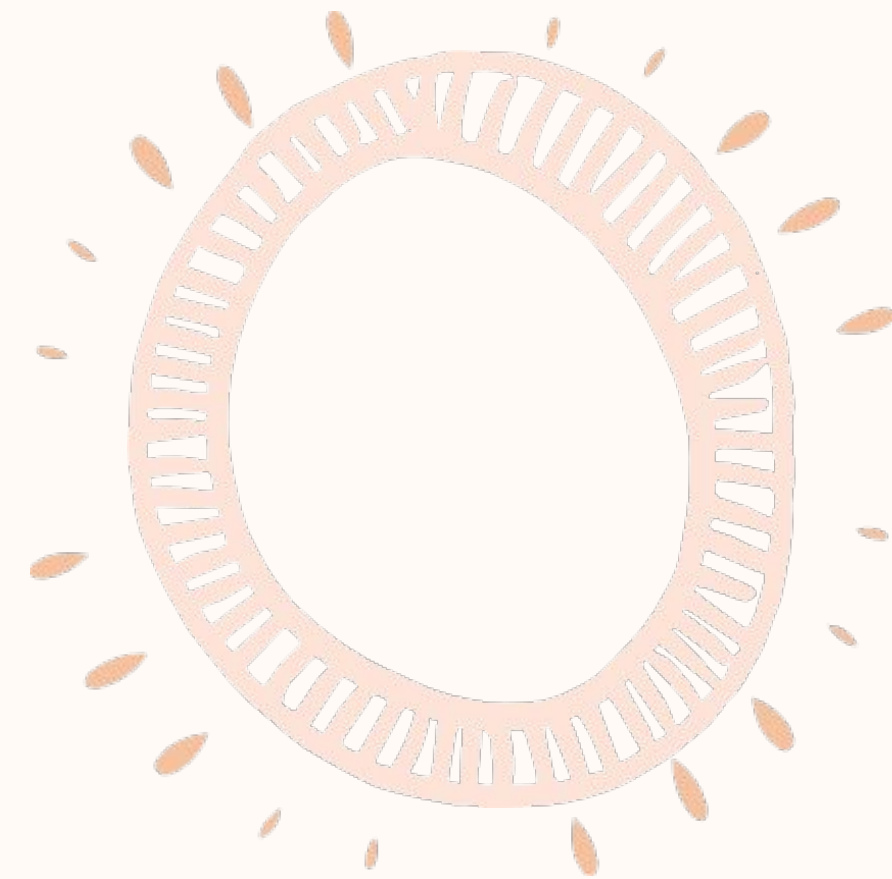
prosperar

Compre com sofisticação

- Não aceite a mediocridade
- O pessoal utilizaria o produto por escolha própria se não precisasse de o utilizar?
- Que problema operacional ou de fluxo de trabalho claro resolve?
- Poupa tempo?
- Integra-se com o software e hardware existentes?
- Qual é o custo de oportunidade e o requisito de desenvolvimento profissional?

Minimizar e otimizar para maximizar

- Nunca introduza dados duas vezes
- Reduza ao mínimo a introdução manual de dados
- Assegure a recolha de dados orientada para a tomada de decisões quando for necessária a introdução manual
- Automatize todos os relatórios sempre que possível
- Condense a comunicação em canais coerentes



**2.2. Estratégias para
identificar questões
relacionadas com a idade no
local de trabalho e abordá-las
eficazmente**



O sentido de coerência dos professores em envelhecimento, capacidade de trabalho e burnout

O "**Sentido de Coerência**" (SOC) é um conceito introduzido pelo sociólogo Antonovsky. É um componente central da sua teoria salutogénica, que se centra na compreensão dos factores que promovem a saúde e o bem-estar, em vez de se concentrar apenas nos factores que causam a doença.

O Sentido de Coerência dos professores refere-se à percepção que têm do seu ambiente de trabalho como **significativo, compreensível e gerível**. O sentido de coerência é uma construção que tem sido amplamente estudada no domínio da psicologia da educação, uma vez que se acredita que é um fator determinante da satisfação no trabalho, do esgotamento e do bem-estar geral.

De acordo com a **Teoria do Sentido de Coerência**, os indivíduos que percebem o seu ambiente como significativo, compreensível e controlável têm um "sentido de coerência" mais forte, o que, por sua vez, os ajuda a lidar com o stress e a manter uma boa saúde mental. Esta teoria tem sido aplicada a vários domínios, incluindo a educação, com a investigação a indicar que **os professores que têm um forte sentido de coerência estão mais bem equipados para lidar com as exigências diárias do seu trabalho**, tais como gerir o comportamento na sala de aula, cumprir os objectivos

O sentido de coerência dos professores em envelhecimento, capacidade de trabalho e burnout

A teoria SoC pode explicar a forma como as pessoas lidam com o envelhecimento físico e mental. De acordo com esta teoria, a condição prévia para um envelhecimento bem sucedido é a seleção, a otimização e a compensação.

A seleção significa que a hierarquia de objectivos é redefinida devido ao declínio físico e mental, e que são escolhidos objectivos que permitem ao indivíduo equilibrar os recursos e as exigências pessoais.

A otimização é o processo de obter, desenvolver e coordenar a utilização dos recursos pessoais para atingir os objectivos seleccionados.

A compensação refere-se à aplicação de meios alternativos ou à utilização de ajudas para compensar as perdas relacionadas com a idade.

As mudanças de desenvolvimento que ocorrem durante o envelhecimento podem causar um desajuste entre a capacidade e as exigências do trabalho, e as estratégias adaptativas incorporadas na teoria SoC podem explicar as diferenças na capacidade de trabalho.

Sentido de coerência dos professores em envelhecimento, capacidade de trabalho e burnout

A investigação demonstrou que um maior sentido de coerência entre os professores está positivamente associado à avaliação da sua competência, ao equilíbrio entre a vida profissional e pessoal e à percepção da sua saúde.

Um conjunto crescente de literatura tem confirmado o efeito negativo direto de um baixo sentido de coerência no burnout; por conseguinte, **os indivíduos com um sentido de coerência mais elevado sofrem menos de burnout profissional.**

Os professores idosos com um forte sentido de coerência podem identificar melhor a natureza do fator de stress que enfrentam e selecionar os recursos adequados para a situação específica.

Além disso, verificou-se que o sentido de coerência modera o efeito das exigências do trabalho no burnout e funciona como uma **função**



Sentido de coerência dos professores em envelhecimento, capacidade de trabalho e burnout

Relativamente às associações entre o sentido de coerência e a capacidade de trabalho, na **investigação "Work Ability among Upper-Secondary School Teachers: Examining the Role of Burnout, Sense of Coherence, and Work-Related and Lifestyle Factors" (2020, Universidade de Brno)**, o sentido de coerência é considerado um recurso pessoal que pode afetar positivamente o burnout e a capacidade de trabalho entre os professores do ensino secundário superior.

Uma explicação possível pode ser o facto de o sentido de coerência ser geralmente ativado em vários tipos de situações difíceis relacionadas com a profissão docente, servindo como mecanismo de sobrevivência. Por conseguinte, **os professores com um maior sentido de coerência podem lidar melhor com circunstâncias de trabalho adversas**, bem como identificar e mobilizar recursos internos e externos para evitar o esgotamento profissional e o subsequente declínio da capacidade de trabalho

Factores que contribuem para melhorar Sentido de coerência dos professores

- Ambientes de trabalho favoráveis;
- Expectativas e orientações claras;
- Oportunidades de desenvolvimento e crescimento profissional;
- Relações positivas com alunos e colegas.

Os professores que sentem que têm autonomia e controlo sobre o seu trabalho também tendem a ter um sentido de coerência mais forte.

De um modo geral, a investigação demonstrou que o sentido de coerência dos professores é um fator importante para a sua satisfação profissional e bem-estar geral, e os esforços para apoiar e melhorar este sentido de coerência podem ter implicações positivas tanto para os professores como para as experiências de aprendizagem dos seus alunos.

Reconhecer e gerir eficazmente desafios relacionados com a idade

Três formas de ultrapassar os problemas de envelhecimento da mão de obra nas escolas

- 1. Incentive (alguns) professores mais velhos a ficar:** o sistema educativo dos países mais envelhecidos (como a maioria dos países europeus) está a enfrentar a perspetiva assustadora das "reformas rápidas", com um grande número de professores a sair de uma só vez. Para travar a maré, uma solução poderia ser oferecer programas de reforma faseada que permitissem aos funcionários elegíveis para a reforma trabalhar em horários reduzidos ou desempenhar funções menos stressantes. Muitos professores querem sair devido à carga de trabalho; para os manter, deve ser oferecida uma redução do trabalho ou a partilha de funções.
- 2. Construa uma cultura de tutoria:** a tutoria e o coaching são duas das formas mais eficazes de os professores mais velhos e os profissionais/trabalhadores da escola transferirem os seus conhecimentos e experiência para professores e funcionários mais jovens e menos experientes. As estatísticas mostram que a tutoria pode ter inúmeros benefícios organizacionais: reduz a rotatividade e o abandono do emprego, aumenta a satisfação no trabalho e desenvolve as capacidades dos professores e dos funcionários.
- 3. Invista na formação em software de gestão do tempo dos professores mais velhos,** para diminuir a carga de trabalho, aliviar a sua carga administrativa e evitar o esgotamento.

[Leia mais aqui](#)

Reconhecer e gerir eficazmente desafios relacionados com a idade

O livro "**A Guide to Managing an Aging Workforce**" destina-se a empregadores, gestores e supervisores que estejam interessados em saber mais sobre questões de saúde e segurança no local de trabalho, uma vez que estão a gerir trabalhadores mais velhos. Pode revelar-se útil para directores de escolas que lidam com questões de envelhecimento de profissionais e trabalhadores escolares. Ajuda-os a:

- considere mudanças simples no ambiente de trabalho da sua escola para manter os professores e outros funcionários da escola seguros, saudáveis (também mentalmente) e produtivos;
- aprenda a reduzir a escassez de professores e funcionários escolares experientes, mantendo empregados os profissionais da educação que estão a envelhecer;
- compreenda como um ambiente de trabalho seguro e saudável beneficia os trabalhadores de todas as idades;
- ligue-se a outros recursos e obtenha informações adicionais

[Leia mais aqui.](#)



Reconhecer e gerir eficazmente desafios relacionados com a idade

Estratégias eficazes para lidar com o aumento da carga de trabalho dos professores

Os dados sugerem que os directores das escolas e os professores estão a gastar mais tempo do que nunca em tarefas administrativas. Com pouco ou nenhum tempo livre, o aumento da carga de trabalho coloca um grande número de funcionários escolares em risco de esgotamento. Além disso, as responsabilidades crescentes do ensino não só afectam os que trabalham atualmente nas escolas, como também têm impacto na atratividade da profissão para os que estão fora dela. A carga de trabalho e as tarefas administrativas foram identificadas como as principais causas de stress na maior parte das escolas que inquiriram o seu pessoal.

O recurso abaixo indicado aborda: o que afecta a carga de trabalho dos professores; seis formas de abordar o problema da carga de trabalho na escola; e possíveis soluções para os desafios comuns em matéria de carga de trabalho.

Em particular, de acordo com o autor, eis algumas formas de abordar os nossos problemas de carga horária escolar e as questões relacionadas com a idade:

- Construindo uma cultura saudável no local de trabalho;
- Dando um bom exemplo como líderes e directores;
- Pergunte ao pessoal onde estão os desafios em termos de carga de trabalho;
- Melhorando as competências do pessoal em matéria de gestão do tempo;
- Reduzindo o nosso foco (é fundamental reduzir a escala em vez de tentar fazer tudo ao mesmo tempo);
- Abordando os problemas: uma vez identificados os principais desafios da sua escola em termos de carga de trabalho, cabe-lhe a si e ao seu pessoal decidir em conjunto as melhores estratégias para resolver os problemas que persistem. [Leia mais aqui](#)

Principais conclusões do Módulo 2



PRINCIPAIS CONCLUSÕES 1/2

- Os professores podem ser obrigados a trabalhar muitas horas e todas as suas responsabilidades - tarefas lectivas e não lectivas, tarefas administrativas - podem tornar-se esmagadoras, especialmente para os professores mais velhos que têm de enfrentar novas metodologias de educação digital.
- Uma carga de trabalho pesada e mal gerida para professores idosos pode levar ao esgotamento e à insatisfação com o seu trabalho, bem como ao abandono precoce.
- O software de gestão do tempo pode ser um instrumento útil para ajudar os professores mais velhos a lidar com a sua carga de trabalho. Assim, uma estratégia para os gestores escolares apoiarem os seus professores consiste em proporcionar formação, orientação, aconselhamento e feedback.
- Uma forma de os professores reduzirem a carga de trabalho de avaliação e de correção poderia consistir em mudar para uma estratégia de autoavaliação com os seus alunos.

PRINCIPAIS CONCLUSÕES

2/2

- O Sentido de Coerência dos professores é constituído por três componentes: compreensibilidade, capacidade de gestão e significado.
- Existe uma relação direta entre o sentido de coerência de um professor em envelhecimento, a sua situação profissional e pessoal, a sua capacidade de trabalho, o possível stress e o esgotamento.
- Existem várias acções e estratégias que as escolas e os gestores escolares podem adotar para resolver estas questões e melhorar o bem-estar dos professores idosos e o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal, prevenindo o esgotamento. Uma delas é, por exemplo, investir na formação em software de gestão do tempo dos professores idosos, para diminuir a carga de trabalho, aliviar a sua carga administrativa e evitar o esgotamento, ou criar uma cultura de tutoria na escola.

CONCLUSÃO

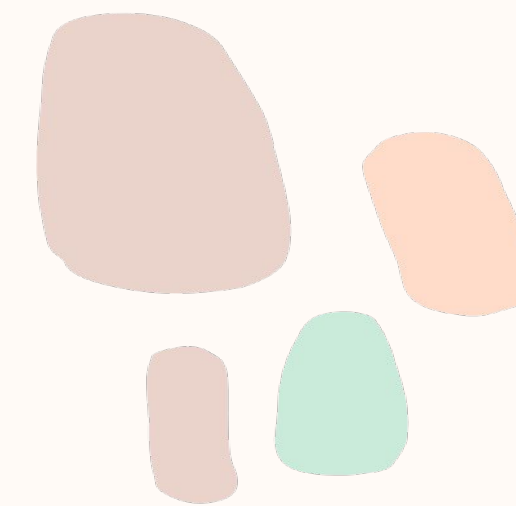
Em conclusão, o **Módulo 2** ilustra as questões complexas que os professores mais velhos têm na gestão de cargas de trabalho pesadas que incluem métodos de ensino tradicionais e digitais. Uma carga de trabalho mal gerida pode sobrecarregar e desgastar os formadores, especialmente os mais velhos, pelo que é fundamental dispor de técnicas eficazes. O software de gestão do tempo ajuda os professores mais velhos a gerir os seus muitos compromissos. O módulo sublinha que os gestores escolares apoiam os professores através de formação, orientação, aconselhamento e feedback construtivo. O módulo fornece soluções criativas como a autoavaliação para reduzir a avaliação e a correção, ajudando os professores a melhorar o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal e a satisfação no trabalho.

Módulo 2 capacita os educadores e as instituições educativas a navegarem pelas questões do envelhecimento dos professores e a criarem um ambiente de ensino mais favorável e sustentável.

Módulo 2 Ferramenta de autoavaliação

Este teste tem como objetivo avaliar a sua compreensão e conhecimentos sobre os conteúdos abordados no Módulo 2. Durante este teste, serão apresentadas questões relacionadas com os materiais de aprendizagem do Módulo 2. Estes recursos abrangem tópicos como a resolução de problemas relacionados com a idade, modelos de tomada de decisão, avaliação dos efeitos das soluções, abordagem da resistência à mudança e criação de regras escolares adequadas a todos os grupos etários. Cada pergunta foi concebida para testar a sua compreensão da informação dada.

Para iniciar a Ferramenta de Auto-Avaliação do Módulo 2, [clique na ligação.](#)



Referências

- "Reduzir a carga de trabalho na sua escola: 10 Estratégias" - <https://www.learningladders.info/blog/reducing-teacher-workload-schools/> (Artigo)
- Fordham, L. "As quatro formas principais de apoiarmos o bem-estar do pessoal" (2021) - <https://teaching.blog.gov.uk/2021/11/17/the-four-key-ways-were-supporting-staff-wellbeing/> (Artigo)
- Crawte, A.(2022) "Supporting wellbeing as part of a multi-academy trust"- <https://teaching.blog.gov.uk/2022/03/31/supporting-wellbeing-as-part-of-a-multi-academy-trust/> (Artigo)
- Levinson, B. (2019) "Five steps to reduce workload and improve wellbeing" -<https://teaching.blog.gov.uk/2019/07/17/5-steps-to-reduce-workload-and-improve-wellbeing/> (Artigo)
- Zydziunaite V., Kontrimiene S., Ponomarenko T., Kaminskiene L. (2020) "Challenges in Teacher Leadership: Workload, Time Allocation, and Self-Esteem". Revista Europeia de Educação Contemporânea . (Investigação)

Referências

- Antonovsky, A. (1979) "Health, stress and coping: New perspectives on mental and physical well-being" - Antonovsky, A. (1979) - São Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1987) "Unraveling the mystery of health. How people manage and stay well" - São Francisco: Jossey-Bass.
- Di Fabio, A. (2014) "A nova consciência identitária propositada para o século XXI: Valorizar-se na Construção da Vida da juventude à idade adulta e à idade adulta tardia", *The Construction of the Identity in 21st Century: A Festschrift for Jean Guichard* (pp. 157-168) - Nova Iorque: Nova Science.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000) "Positive psychology: An introduction" DC: American Psychological Association.
- Tareke Zewude G., Demissew Beyene S., Taye B., Sadouki F. e Hercz M. (2022) "Stress COVID-19 e bem-estar dos professores: The Mediating Role of Sense of Coherence and Resilience" <https://www.mdpi.com/2254-9625/13/1/1> (Investigação)

Referências

- Szczepanska-Klunder Z. e Lipowski M. (2014) "Sense of coherence as a moderator of health- -related behavior of physical education teachers" - *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, Volume 6 Issue 2, 2014 - Universidade de Educação Física e Desporto de Gdansk, Polónia - <https://www.balticsportscience.com/cgi/viewcontent.cgi?article=1474&context=journal>
- Hlad'o P., Dosedlová J., Harváňková K., Novotný P., Gottfried J., Rečka K., Petrovová M., Pokorný B. e Štorová I. (2020) "Capacidade de trabalho entre professores do ensino secundário superior: Examinando o papel do burnout, senso de coerência e fatores relacionados ao trabalho e estilo de vida" - <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/24/9185> (Pesquisa)



Solutions to
age related issues
in education sector



Co-funded by the
European Union

Para mais informações, siga-nos!

[PÁGINA WEB](#)

[FACEBOOK](#)

"Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência de Execução relativa à Educação, ao Audiovisual e à Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas pelas mesmas."

ProEduca



AdM
ArchiviodellaMemoria



CESUR
Tu Centro Oficial de FP

sbtcc
Danışmanlık
Solution Based Training and Consultancy