

# O BEM-ESTAR DOCENTE: UM ESTUDO EXPLORATÓRIO COM ESCOLAS PORTUGUESAS NO ESTRANGEIRO

Ana Costa \*

Paulo César Dias \*\*

**RESUMO:** O bem-estar dos docentes é um tema particularmente relevante e tem vindo a receber um interesse crescente. Contudo, são escassos os estudos em escolas no estrangeiro, motivo pelo qual se apresenta este trabalho que pretende explorar do bem-estar destes professores, em particular, descrever o seu bem-estar subjetivo e o bem-estar na escola, explorando o papel de variáveis pessoais e profissionais no bem-estar dos professores. Para isso, participaram neste estudo exploratório quantitativo uma amostra de 58 docentes a lecionar em escolas portuguesas no estrangeiro, na sua maioria mulheres, com idades entre os 27 e os 69 anos que responderam a questionários relativos às variáveis em estudo. Os resultados sugerem um bem-estar subjetivo globalmente positivo, acima do ponto médio, e relações significativas com variáveis organizacionais. Aspectos que são discutidos. Ainda sugeridas novas investigações neste domínio.

**PALAVRAS-CHAVE:** Bem-estar subjetivo; bem-estar docente; escolas no estrangeiro.

## TEACHERS' WELLBEING: AN EXPLORATORY STUDY WITH PORTUGUESE SCHOOLS ABROAD

**ABSTRACT:** The well-being of teachers is a particularly relevant topic and is receiving increasing interest. However, studies on schools abroad are scarce, which is why this study aims to explore the well-being of these teachers, in particular, to describe their subjective well-being and well-being at school, exploring the role of personal and professional variables in teacher well-being. To this end, a sample of 58 teachers teaching in Portuguese schools abroad participated in this quantitative exploratory study, most of them women, aged between 27 and 69, answering questionnaires related to the variables under study. The results suggest an overall positive subjective well-being, above the midpoint, and significant relationships with organizational variables. These aspects are discussed. Further research in this area is also suggested.

**KEYWORDS:** Subjective well-being; teacher well-being; schools abroad.

---

\* Professora Auxiliar Convidada na Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais da Universidade Católica Portuguesa e membro integrado do Centro de Estudos Filosóficos e Humanísticos. E-mail: [ancosta@ucp.pt](mailto:ancosta@ucp.pt)  
Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-5225-3059>

\*\* Professor Associado da Universidade Católica Portuguesa, Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais, Centro de Estudos Filosóficos e Humanísticos, Portugal. Coordenador da Área Científica de Psicologia, Serviço Social e Gerontologia. Tem participado e coordenado projectos de investigação, atuando nas áreas de Ciências Sociais com ênfase em Psicologia e Ciências da Educação. E-mail: [pcdias@ucp.pt](mailto:pcdias@ucp.pt) / Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-6876-3723>

## 1. Introdução

O bem / mal-estar, a (in)satisfação com o trabalho são das variáveis mais estudadas em contexto social e organizacional, mesmo num contexto emergente e digital como o que vivemos hoje (Parker, & Grote, 2020). E isso é particularmente importante porque as características dos locais de trabalho individuais, os recursos e factores de stress, mas também os factores interpessoais, de trabalho em equipa, a liderança e os comportamentos específicos dos trabalhadores contribuem para a sua saúde e o bem-estar (Sonnetag, Tay, & Shoshan, 2023). Importa, assim, encontrar modelos de avaliação robustos e com boas propriedades, que nos permitam uma avaliação mais completa e concreta do bem-estar dos professores. No presente estudo, adoptamos modelos de bem-estar subjectivo, modelos que estão organizados num quadro que estabelece uma diferença entre a satisfação global com a vida e a satisfação em domínios específicos da vida. Há estudos que destacam tanto o papel de fatores individuais (como a satisfação com a vida ou a felicidade) como de fatores estruturais (como a melhoria das condições económicas do indivíduo ou a qualidade das instituições públicas ou a melhoria da democracia) no bem-estar das pessoas (Bradshaw, Martorano, Natali, & De Neubourg, 2013). Estes indicadores permitem aceder a informação relevante, em estudos de larga escala, sobre a perspetiva das condições de vida do indivíduo e do seu contexto ecológico, que por sua vez podem ser a base para o desenvolvimento de políticas (Cummins, 2018). De acordo com Diener, Suh, Lucas e Smith (1999), a experiência de satisfação da maioria das pessoas inclui o apoio da família e dos amigos, a satisfação consigo próprio, a vida religiosa ou espiritual, a aprendizagem e o crescimento e o lazer e a saúde.

A Teoria da Homeostase do Bem-Estar Subjectivo (SWB) (Cummins, 2010) tem como premissa que a maioria das pessoas parece estar feliz e satisfeita com as suas vidas quando as suas necessidades físicas e sociais básicas são satisfeitas (Cummins, 1995, 1998). A teoria postula que o BES é normalmente mantido dentro de um intervalo estreito de pontos de referência positivos, através de um conjunto ativo de dispositivos psicológicos e factores de personalidade, o que significa que a homeostase regula o BES tanto de experiências fortes positivas como negativas, através de amortecedores internos (por exemplo, mecanismos de defesa cognitivos) e externos (por exemplo, dinheiro e relações sociais). Assim, a homeostase tem como função primária evitar interações ambientais adversas (Cummins, 2009). Isto não significa que o BES não flutue num indivíduo. De facto, em condições de vida normais, as flutuações da BES são causadas por experiências de mudança de vida, embora as adaptações cognitivas actuem para que a BES regresse ao intervalo normal. No entanto, em condições adversas, pode haver uma derrota homeostática que conduz e mantém a BES abaixo do intervalo normal (Tiliouine, Cummins, & Davern, 2006). Uma variável importante é também o humor, que segundo Davern, Cummins e Stokes (2007) domina o BES, sob a forma de um Humor Homeostaticamente Protegido - HPMood (Cummins, 2009). Isto significa que o BES não varia livremente no intervalo de 0 a 100, mantendo-se de uma forma

relativamente constante, tal como outros processos físicos homeostáticos. Para as populações ocidentais, o intervalo normativo para as pontuações médias de amostras populacionais é de 70-80 pontos numa distribuição de escala de 0-100, com uma média de 75 (Lau, Cummins, & Mcpherson, 2005) e, na Austrália, este intervalo é de apenas três pontos percentuais, de 73,4 a 76,4 pontos (Cummins, 2009).

Embora esta seja uma teoria a ganhar cada vez maior atenção, urgem estudos centrados no bem-estar dos professores. No entanto, esta temática é particularmente relevante. E, nos últimos anos, tem-se verificado um interesse crescente na saúde mental e bem-estar dos professores (Jerrim et al., 2021). Face aos desafios sociais e conflitos em contexto educativo, todas discussões de carreira, de motivação de retenção e de atração de novos professores para a carreira tem sido particularmente discutido nos últimos anos (e.g., Arthur & Bradley, 2023; Foster, 2019; Perryman & Calvert, 2020). O reconhecimento e a promoção de relações positivas na escola, seja com alunos, entre professores e com a comunidade, em geral são particularmente relevantes (Arthur & Bradley, 2023). A criação de um contexto que favoreça a realização e o bem-estar dos docentes é um motivo essencial para a retenção, particularmente em escolas desafiantes. Até porque o bem-estar dos professores se relaciona com resultados positivos para as escolas e os alunos. Como refere em revisão Dreer (2023), o bem-estar dos docentes relaciona-se com diversos resultados desejáveis, entre outros, a qualidade do sono dos professores, a sua retenção em contexto profissionais, as relações professor-aluno e mesmo os resultados dos alunos. Embora o bem-estar esteja inerente à avaliação da saúde, na definição da WHO (1948), que a entende como um “estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade” (World Health Organization [WHO], 1948, p. 1), a verdade é que uma parte significativa da investigação tem estado centrado na doença. Para isso muito contribuíram alguns estudos, como o que realizaram investigadores alemães (DeHeus & Diekstra, 1999), com mais de 13.000 profissionais, e apontam os professores como profissionais em maior risco de burnout do que outras profissões no âmbito social, de saúde mental, de saúde física, enfermagem, domésticas ou cuidados pessoais e gestores. No entanto, investigação posterior tem encontrado resultados diferentes. Por exemplo, no Reino Unido, um inquérito com mais de 25.000 profissionais (Johnson et al., 2005), de 26 profissões, identificou seis que apresentam piores indicadores: ambulance, teachers, social services, customer services – call centres, prison officers and police. Em particular, salientam o valor atribuído à carga emocional do trabalho, ameaça de violência e sobrecarga. E mais tarde, Jerrim e colaboradores (2020), com base em 11 diferentes social bases de dados. Foi possível perceber que os professores parecem ter resultados de saúde mental e bem-estar muito semelhantes aos de outros profissionais.

Embora exista já alguma investigação sobre o bem-estar subjectivo em contexto escolar no nosso contexto, especialmente junto de estudantes (e.g., Dias, 2023; Dias & Bastos, 2014), importa aprofundar o conhecimento junto dos professores. Neste estudo, analisamos dados junto de professores portugueses em escolas no estrangeiro, um grupo deslocado, que pode dar indicadores interessantes para a compreensão do fenómeno e para as políticas públicas.

## 1.1. O presente estudo

O objetivo deste trabalho prende-se com a exploração do bem-estar dos professores de escolas portuguesas no estrangeiro. Em particular, pretende-se descrever o bem-estar subjetivo e o bem-estar na escola dos docentes, bem como explorar o papel de variáveis pessoais e profissionais no bem-estar dos professores.

## 2. Método

### 2.1. Participantes

A amostra compreende um total de 58 docentes a lecionar em escolas portuguesas no estrangeiro, na sua maioria do género feminino (74,1%) com idades compreendidas entre os 27 e os 69 anos ( $M=50,12$ ;  $DP=10,51$ ). No que diz respeito às habilitações académicas dos docentes, 44,8% possui a licenciatura, 29,3% mestrado, 19% completou uma pós-graduação, e 6,9% o doutoramento.

Relativamente à experiência profissional, em média os professores lecionam há cerca de 25 anos ( $M=24,55$ ;  $DP=11,12$ ) e há cerca de 6 anos fora de Portugal, em escolas no estrangeiro ( $M=6,16$ ;  $DP=6,45$ ). Os professores referiram que em média, por semana, dedicam cerca de 21 horas de trabalho à componente letiva ( $M=21,40$ ;  $DP=6,55$ ) e cerca de 19 horas ao planeamento letivo e/ou outros assuntos relacionados com escola ( $M=19,02$ ;  $DP=10,46$ ). Os docentes lecionam em escolas que se localizam na sua maioria na zona urbana/suburbana (89,7%) e correspondem a um NSE médio (55,2%), seguido de nível alto (31%) e por último nível baixo (13,8%).

### 2.2. Medidas

#### 2.2.1. Escala de Bem-estar do Professor (Afonso, 2019)

A Escala de Bem-estar do Professor foi adaptada e validada ao contexto português por Afonso (2019), a partir do original Teacher Well-Being Scale-TWBS de Collie et al. (2015). O instrumento de 16 itens, solicita aos professores que avaliem como os diferentes aspetos do seu trabalho docente influenciam o seu bem-estar enquanto professor. É composto por 3 dimensões de bem-estar: o bem-estar da carga de trabalho, relacionado a problemas associados à carga de trabalho e à pressão associada (por exemplo “Trabalho administrativo relacionado com o ensino”); O bem-estar organizacional, que se relaciona com as perceções dos professores sobre a escola como uma organização, incluindo perceções da liderança escolar e a cultura em relação aos professores e ao ensino (por exemplo “Apoio prestado pela direção da escola”); bem-estar de interação do aluno, relacionado com as interações dos professores com os alunos (perceções do comportamento do aluno, motivação, etc., por exemplo “Relacionamento com os alunos nas minhas aulas”). Os itens são avaliados numa escala de 7 pontos, sendo que 1 corresponde a “Muito

negativamente” e 7 a “Muito Positivamente”. O estudo de validação da escala para o contexto português evidenciou boas qualidades psicométricas do instrumento, nomeadamente níveis adequados de consistência interna e bons índices de ajustamento (Afonso, 2019).

### 2.2.2. Índice de Bem-estar Pessoal (Ribeiro & Cummins, 2008)

O Índice de Bem-estar Pessoal, adaptado ao contexto português por Ribeiro e Cummins (2008), a partir do original Personal Wellbeing Index (PWI -A; Cummins & Lau, 2005) é uma medida de autorrelato de 7 itens que avalia a satisfação com a vida em diferentes domínios: qualidade de vida, saúde, realização, segurança, sentimento de pertença a um grupo, segurança para o futuro, e as relações interpessoais. Este instrumento está adaptado e validado em diferentes contextos culturais, tendo evidenciado boas qualidades psicométricas (Pais Ribeiro & Cummins, 2008).

## 2.3. Procedimento

Antes da sua participação, os professores foram informados sobre os objetivos do estudo e o carácter voluntário do mesmo. Foi recolhido o consentimento informado de todos os participantes e respeitados os pressupostos éticos postulados na Declaração de Helsínquia. As condições de anonimato e de confidencialidade dos dados foram também asseguradas. Os instrumentos foram administrados através de uma plataforma online *Microsoft Forms*, e preenchidos individualmente, durante uma sessão de formação ministrada por videoconferência. O tempo de preenchimento dos questionários foi em média de 6 minutos.

## 2.4. Análise de dados

Inicialmente foram conduzidas análises preliminares para obter as estatísticas descritivas das variáveis de bem-estar subjetivo e bem-estar docente em estudo, bem a caracterização sociodemográfica e profissional da amostra. Dado o número limitado de participantes, e assumindo a possibilidade de distribuição não normal das variáveis, optou-se por estudos de correlação não paramétricos com o teste de correlação Rô de Spearman. As análises estatísticas foram conduzidas no programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 28.

## 3. Resultados

### 3.1. Análise descritiva

As análises descritivas das variáveis em estudo são apresentadas na tabela 1. Globalmente, é possível verificar que a pontuação média mais elevada para o bem-estar subjetivo (Índice de bem-estar geral) dos docentes diz respeito à dimensão "relações pessoais" ( $M= 7,16$ ,  $DP= 2,62$ ), e a mais baixa ao bem-estar relacionado com a "segurança no futuro" ( $M= 5,64$ ,  $DP= 2,02$ ). No que concerne, aos níveis de bem-estar docente da amostra verificou-se que a pontuação mais elevada foi para a dimensão de "bem-estar organizacional" ( $M= 28,66$ ,  $DP= 7,21$ ), sendo que a mais baixa verificou-se para o bem-estar de "interação com o aluno" ( $M= 21,66$ ,  $DP= 3,61$ ).

Tabela 1 – Análises descritivas ( $M$ ,  $DP$ ,  $min$ ,  $max$ ) das variáveis de bem-estar.

	Análises Descritivas		
	$M$ ( $DP$ )	mi n	ma x
1. Bem-estar subjetivo (IBP)	52,43 (11,91)	13	77
1.1. Nível de vida	6,69 (1,98)	1	10
1.2. Saúde	6,98 (2,01)	2	10
1.3. Realização	6,21 (2,23)	1	10
1.4. Relações pessoais	7,16 (2,62)	0	10
1.5. Segurança	6,21 (2,45)	0	10
1.6. Sentimento de pertença	6,47(1,92)	2	10
1.7. Segurança no futuro	5,64 (2,02)	2	10
2. Bem-estar docente (BD)	76,57 (11,91)	38	102
2.1. interação alunos	21,66 (3,61)	11	28
2.2. organizacional	28,66 (7,21)	13	40
2.3. carga de trabalho	26,26 (7,58)	13	38

### 3.2. Bem-estar subjetivo

A tabela 2 que apresenta os estudos de correlação, com o coeficiente  $R^o$  Spearman, permite-nos confirmar, globalmente, a relação positiva entre o bem-estar subjetivo (Índice de bem-estar pessoal; IBP) e os seus domínios. Verificou-se que todas as dimensões específicas apresentaram correlações elevadas com o IBE, com valores variando de 0,46 a 0,82. Quanto aos domínios específicos a correlação mais elevada foi encontrada entre o "nível de vida" e a "realização" ( $r = 0,84$ ,  $p < 0,01$ ), sendo que não se

verificaram associações entre os domínios “saúde” e “segurança”, “sentimento de pertença” e “segurança no futuro”, nem entre “segurança” e “realização” e “relações pessoais”.

Tabela 2 – Correlações Rô Spearman entre bem-estar subjetivo (IBE) e dimensões.

	Correlação							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Bem-estar subjetivo (IBP)	1							
2. Nível de vida	.78**	1						
3. Saúde	.59**	.55**	1					
4. Realização	.82**	.84**	.47**	1				
5. Relações pessoais	.64**	.39**	.44**	.41**	1			
6. Segurança	.46**	.17	.10	.19	.24	1		
7. Sentimento de pertença	.73**	.40**	.26	.47**	.51**	.34**	1	
8. Segurança no futuro	.78**	.50**	.33*	.59**	.51**	.49**	.67**	1

Nota. \*\* $p < .001$ ; \* $p < .05$ .

a. Bem-estar docente

Os estudos de associação entre o bem-estar subjetivo e o bem-estar enquanto docentes dos professores a lecionar em escolas estrangeiras, demonstrou, globalmente uma associação positiva e moderada ( $r = .49$ ,  $p < .001$ ; cf. Tabela 3). Em particular, verificou-se que o bem-estar subjetivo dos docentes se correlacionou a um nível moderado com o bem-estar organizacional ( $r = .53$ ,  $p < .001$ ), seguido do bem-estar com a carga de trabalho ( $r = .40$ ,  $p < .001$ ). Contudo, não se verificou uma correlação significativa entre o bem-estar subjetivo e o bem-estar relacionado com a interação com os alunos.

Por outro lado, a idade e o género dos professores não influenciou a sua perceção de bem-estar subjetivo nem enquanto professores. No que diz respeito ao tempo de serviço dos professores, quer na função de professor, quer a lecionar no estrangeiro, não se correlacionou com as variáveis de bem-estar. Mais ainda, apenas o n.º de horas de componente letiva dos professores, se associou, negativamente à perceção de bem-estar enquanto docente, nomeadamente, com o bem-estar organizacional ( $r = -.28$ ,  $p < .001$ )

Tabela 3 – Correlações Rô Spearman entre as variáveis de bem-estar (IBE, docente) e variáveis sociodemográficas e profissionais.

	Correlação											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1. Bem-estar subjetivo (IBP)	1											
2. Bem-estar docente (BD)	.49**	1										
3. BE alunos	.22	.55**	1									
4. BE organizacional	.53**	.88**	.36**	1								
5. BE carga	.40**	.91**	.35**	.67**	1							
6. Sexo	-.09	.05	.16	-.02	.03	1						
7. Idade	.17	-.09	-.07	-.06	-.08	.19	1					
8. Tempo de serviço	.24	-.03	-.00	-.02	-.05	.28*	.88**	1				
9. Tempo serviço estrangeiro	.06	-.03	-.01	-.00	.02	.17	.12	.06	1			
10. N.º horas componente letiva	-.17	-.18	-.03	-.28*	-.10	.15	-.06	-.12	.13	1		
11. N.º horas componente outros assuntos Escola	-.15	-.13	-.18	-.10	-.06	.21	.12	.09	.20	.07	1	

Nota. \*\* $p < .001$ ; \* $p < .05$ .

#### 4. Discussão

O presente estudo teve como principal objetivo explorar as dinâmicas do bem-estar subjetivo de docentes a trabalhar em escolas portuguesas no estrangeiro, bem como investigar a relação com os seus níveis de bem-estar enquanto professores.

Globalmente, os resultados indicaram que os valores médios de bem-estar subjetivo dos professores foram globalmente positivos, acima do ponto médio da escala e particularmente mais elevados na dimensão das "relações pessoais". O que suporta, em geral, valores positivos do bem-estar docente (Jerrim et al., 2020). Esta dimensão das relações pessoais poderá ser até mais valorizada por docentes que tenham emigrado e cujas relações pessoais de família e amigos possam ser afetadas pela distância. Por outro lado, os docentes encontravam-se menos satisfeitos com a dimensão "segurança no futuro". Este resultado poderá estar relacionado com a maior incerteza a nível social atualmente vivida, em particular, situações de guerra em contexto europeu, situações económicas exigentes entre outros.

Particularmente, docentes no estrangeiro poderão de alguma forma sentir-se ainda mais vulneráveis a estas condições.

No que diz respeito a associação entre as dimensões de bem-estar subjetivo, os resultados demonstram que para o bem-estar com o seu nível de vida estava altamente correlacionado com o bem-estar da sua realização pessoal. Neste caso, esta maior associação poderá dever-se alguma sobreposição no domínio, uma vez que para alcançar um maior nível de vida há na maior parte das vezes um esforço de realização de objetivos associado.

Tal como acontece com outros estudos junto de adultos (Ribeiro & Cummins, 2008), estes dados sugerem o papel do nível de vida, especialmente, e realização, no bem-estar. É interessante notar a ausência de relações com o bem-estar com a saúde e segurança, sentimento de pertença e segurança no futuro, nem entre segurança e realização e relações pessoais, dados que nos podem dar pistas para a satisfação destes professores no contexto em que trabalham no momento.

No caso do bem-estar docente, verificou-se neste estudo que a dimensão que os docentes consideram influenciar mais o seu bem-estar docente foi a relacionada com o bem-estar organizacional. A literatura tem demonstrado a influência o clima positivo e aberto das organizações bem como lideranças democráticas, processos e praticas organizacionais desenvolvidos com o contributo de todos os agentes como sendo mais vantajosas (McNeven et al., 2023).

No que diz respeito à avaliação específica do bem-estar dos docentes na escola (Collie et al., 2015), é interessante notar que a pontuação mais elevada foi para a dimensão de “bem-estar organizacional”, o que sugere aspectos a analisar do ponto de vista organizativo. E a importância do bem-estar subjetivo e bem-estar docente - bem-estar subjetivo associar-se com o bem estar docente, mais com o organizacional e não tanto com a interação com os alunos. Neste estudo verificou-se a associação positiva e expectável do bem-estar subjetivo e das suas dimensões com o bem-estar docente. A literatura tem demonstrado que existe flutuação, no entanto, os níveis de bem-estar tendem a manter-se consistentes considerando diferentes domínios. Por outro, o bem-estar organizacional parece ter um peso considerável nas perceções de bem-estar dos professores no desempenho da sua função profissional e de forma paralela como um domínio de vida relevante - o trabalho – afetar por inerência as suas perceções do seu bem-estar subjetivo, justificando a mais associação com esta variável.

Analisando os dados em função de características pessoais, assinalar que a idade e o género dos professores não influenciou a sua perceção de bem-estar subjetivo nem enquanto professores. No que diz respeito ao tempo de serviço dos professores, quer na função de professor, quer a lecionar no estrangeiro, não se correlacionou com as variáveis de bem-estar. Mais ainda, apenas o n.º de horas de componente letiva dos professores, se associou, negativamente à perceção de bem-estar enquanto docente, nomeadamente, com o bem-estar organizacional. O que sugere o papel determinante da organização e desta componente no bem-estar do professor (Collie et al., 2015).

## 5. Conclusão

Em jeito de conclusão, importa salientar o papel das dimensões da organização do bem-estar dos professores. Apesar da dimensão da amostra, a ausência de diferenças nas variáveis pessoais, e o papel das organizacionais, suportam esta conclusão. Contudo, importa continuar estudos que nos permitam conhecer com mais detalhe esta relação e os factores específicos nas escolas no estrangeiro, algo que merece novos estudos no futuro. Ao nosso conhecimento, é uma área onde escasseiam estudos e podem dar contributos importantes para o conhecimento do fenómeno e para as políticas públicas e organização das escolas.

Apesar dos avanços, este estudo não está isento de limitações. De facto, a maior limitação prende-se com a reduzida amostra de docentes, que apesar de heterogénea quanto as características socio demográficas e profissionais, limitou a generalização dos resultados e impossibilitou análises mais complexas. Por outro lado, o preenchimento dos questionários com recurso a um formulário online, bem como o facto dos instrumentos escolhidos serem de autorrelato poderá ter introduzido algum viés tal como a maior desejabilidade social. Futuros estudos para além de confirmar os resultados encontrados, deveriam integrar uma abordagem multimétodo possibilitando uma caracterização mais compreensiva deste fenómeno.

O presente estudo de carácter exploratório contribuiu para aprofundar as dinâmicas do bem-estar subjetivo dos professores e explorar a relação que estabelece com o bem-estar no seu exercício profissional, no caso enquanto professores de escolas portuguesas no estrangeiro.

## REFERÊNCIAS

AFONSO, Nelson. *Escala de Bem-Estar dos Professores - Adaptação e validação da Escala TWBS para a língua portuguesa*. [Dissertação de Mestrado]. Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida, 2019.

ARTHUR, Linet; BRADLEY, Simon. Teacher retention in challenging schools: please don't say goodbye. In: *Teachers and Teaching, Theory and Practice*, vol.29, n.7-8, pp.753-771, 2023.

BRADSHAW, Jonathan; MARTORANO, Bruno; NATALI, Luisa; DE NEUBOURG, Chris. Children's subjective well-being in rich countries. In: *Child Indicators Research*, vol.6, n.4, pp.619-635, 2013.

CUMMINS, Robert. A. On the trail of the gold standard for life satisfaction. In: *Social Indicators Research*, vol.35, n.2, pp.179-200, 1995.

CUMMINS, Robert. The second approximation to an international standard for life satisfaction. In: *Social Indicators Research*, vol.43, n.3, pp.307-334, 1998.

CUMMINS, Robert. Measuring population happiness to inform public policy. In: *The 3rd OECD World Forum on «Statistics, Knowledge and Policy»*, 2009. Available at <http://www.oecd.org/site/progresskorea/44118661.pdf> Acessado a 15 de fevereiro de 2024.

CUMMINS, Robert. Subjective wellbeing, homeostatically protected mood and depression: A synthesis. In: *Journal of Happiness Studies*, vol.11, n.1, pp.1–17, 2010.

CUMMINS, Robert. The golden triangle of happiness: Essential resources for a happy family. In: *International Journal of Child, Youth and Family Studies*, vol.9, n.4, pp.12–39, 2018.

CUMMINS, Robert; LAU, Anna. *Personal Well-Being Index—School Children (PWI-SC) Manual* (3rd ed.). Deakin: Deakin University, 2005.

DAVERN, Melanie; CUMMINS, Robert; STOKES, Mark. Subjective wellbeing as an affective- cognitive construct. In: *Journal of Happiness Studies*, vol.8, n.4, pp.429–449, 2007.

DE HEUS, Peter; DIESKSTRA, René. Do teachers burn out more easily? A comparison of teachers with other social professions on work stress and burnout symptoms. In: VANDENBERGHE, Roland; HUBERMAN, Michael (Eds.). *Understanding and preventing teacher burnout: A sourcebook of international research and practice*. Cambridge: Cambridge University Press, 1999.

DIAS, Paulo César; BASTOS, Ana Sofia. Application of the personal wellbeing index with Portuguese adolescents. In: MICHALOS, Alex (Ed.). *Encyclopedia of quality of life and well-being research*. Genebra: Springer Netherlands, 2014.

DIAS, Paulo César. Application of the Personal Well-being Index (School Children Version) in Portugal. In: MAGGINO, Filomena (Ed.). *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. Genebra: Springer Nature Switzerland, 2023.

DIENER, Ed; SUH, Eunkook; LUCAS, Richard; SMITH, Heidi. Subjective well-being: Three decades of progress. In: *Psychological Bulletin*, vol. 125, n.2, pp.276-302, 1999.

FOSTER, David. Teacher recruitment and retention in England (House of Commons briefing paper 7222). UK Parliament, 2019. <https://dera.ioe.ac.uk/id/eprint/34778/1/CBP-7222%20%281%29.pdf> . Acessado em 13 de fevereiro de 2024.

JERRIM, John; SIMS, Sam; TAYLOR, Hannah; ALLEN, Rebecca. How does the mental health and wellbeing of teachers compare to other professions? In: *Review of Education*, vol.8, n.5, pp.659-689, 2020.

JERRIM, John; SIMS, Sam; TAYLOR, Hannah; ALLEN, Rebecca. Has the mental health and wellbeing of teachers in England changed over time? New evidence from three datasets. In: *Oxford Review of Education*, vol.47, n.6, pp.805-825, 2021.

LAU, Anna; CUMMINS, Robert; MCPHERSON, Wenda. An investigation into the cross-cultural equivalence of the personal wellbeing index. In: *Social Indicators Research*, vol. 72, n.3, pp.403-430, 2005.

MCNEVEN, Sean; MAIN, Katherine; MCKAY, Loraine. Wellbeing and School Improvement: A Scoping Review. In: *Leadership and Policy in Schools*, 2023.

PAIS RIBEIRO, José Luís; CUMMINGS, Robert. O bem-estar pessoal: estudo de validação da versão portuguesa da escala. In: LEAL, Isabel; PAIS-RIBEIRO, José Luís; SILVA, Isabel; MARQUES, Susana (Eds.). *Actas do 7º congresso nacional de psicologia da saúde*. Lisboa: ISPA, 2008.

- PARKER, Sharon; GROTE, Gudela. Automation, algorithms, and beyond: Why work design matters more than ever in a digital world. In: *Applied Psychology*, vol.31, n.4, pp.665–699, 2020.
- PERRYMAN, Jane; CALVERT, Graham. What motivates people to teach, and why do they leave? Accountability, performativity and teacher retention. In: *British Journal of Educational Studies*, vol.68, n.1, pp.3–23, 2020.
- SONNENTAG, Sabine; TAY, Louis; SHOSHAN, Hadar Neshet. A review on health and well-being at work: more than stressors and strains. In: *Personnel Psychology*, vol.76, pp.473–510, 2023.
- TILIOUINE, Habib; CUMMINGS, Robert; DAVERN, Melanie. Measuring wellbeing in developing countries: The case of Algeria. In: *Social Indicators Research*, vol.75, n.1, pp.1–30, 2006.

*Recebido em: 10 de abril de 2024.  
Aprovado em: 25 de junho de 2024.*