

DGEEC

DIREÇÃO-GERAL DE ESTATÍSTICAS DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA



SAÚDE PSICOLÓGICA E BEM-ESTAR

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

EQUIPA

Equipa Aventura Social: Margarida Gaspar de Matos (Coord. Científica), Cátia Branquinho, Catarina Noronha, Bárbara Moraes

& Tânia Gaspar (**ISAMB/ Faculdade de Medicina/ Universidade de Lisboa**)

Colaboração: Osvaldo Santos, Marina Carvalho, Celeste Simões, Adilson Marques, Gina Tomé, Fábio B. Guedes, Ana Cerqueira, Rita

Francisco (**ISAMB/ Faculdade de Medicina/ Universidade de Lisboa**)

Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência: Nuno Neto Rodrigues

Direção-Geral da Educação: José Vítor Pedroso

Programa Nacional de Promoção do Sucesso Escolar: José Verdasca

Colaboração: Sofia Ramalho/ Ordem dos Psicólogos Portugueses e Pedro Cunha/ Fundação Calouste Gulbenkian

Na sequência da pandemia por Covid-19, e do grupo de trabalho **Recuperação das Aprendizagens Escola 2123+** este estudo pretende:



Conhecer o panorama da saúde psicológica e bem-estar **das crianças e adolescentes em idade escolar;**

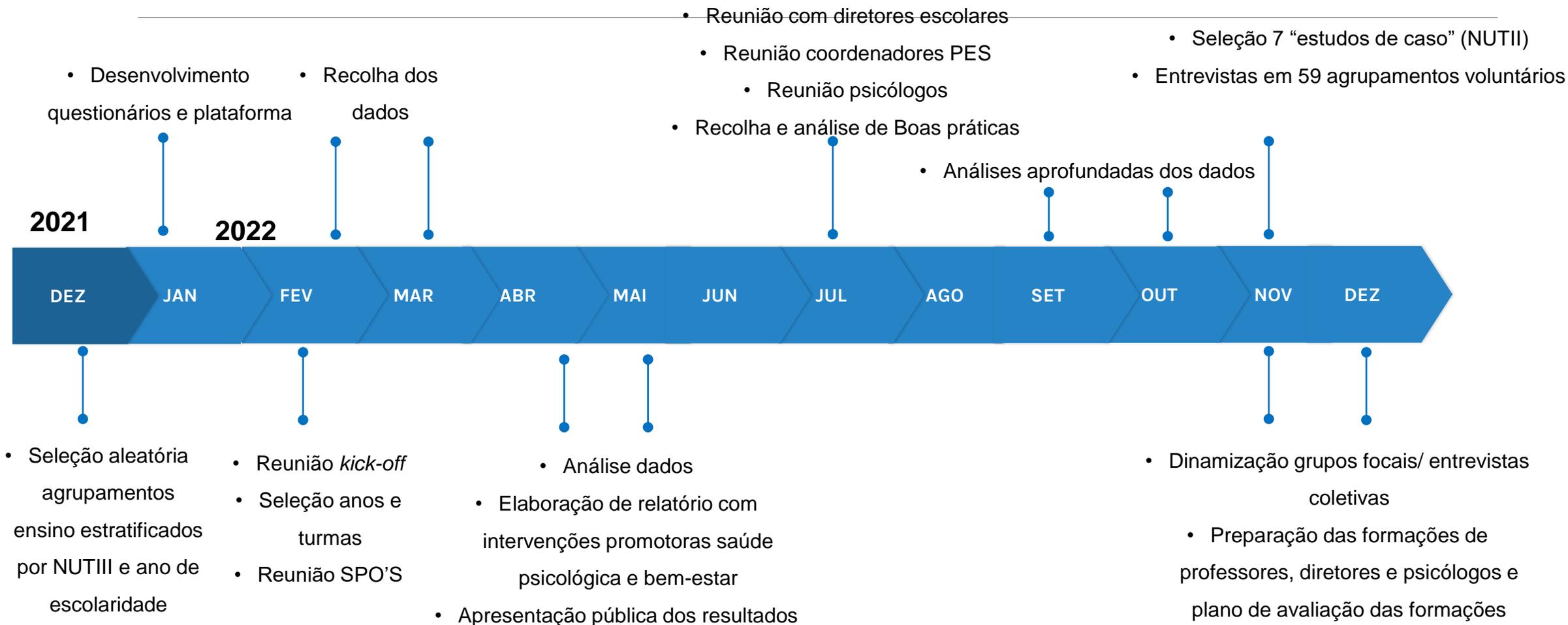


Conhecer o panorama da saúde psicológica e bem-estar **dos seus docentes/educadores**, como indicador geral do bem-estar do Ecosystema Escolar;



Elaborar recomendações de intervenção promotoras da saúde psicológica e do bem-estar, com base nos resultados obtidos em função do género, grupos etários e região geográfica.

PROCEDIMENTOS



PARTICIPANTES – ALUNOS

- Amostra aleatória e representativa por NUT III – agrupamentos e turmas sorteados, participação voluntária
- **8067 respostas**
- Dos 5 anos aos 18 anos / da Pré ao 12º ano.
- 49,7% do género feminino
- 4,9% alunos da educação pré-escolar e 1.º ciclo do ensino básico, 15% a alunos do 2.º ciclo do ensino básico e 40,1% a alunos do 3.º ciclo do ensino básico e ensino secundário;
- 36,1% dos alunos do Norte, 34,7% do Centro, 7,2 da AMLisboa, 18% do Alentejo e 4% do Algarve.

PARTICIPANTES – DOCENTES

- **1453 respostas**
- Idade = 51 anos (22-66 anos);
- **Amostra de conveniência**, recolhida de entre os agrupamentos de Portugal Continental que foram sorteados por NUTIII e que se disponibilizaram a participar no estudo;
- 81,8% do género feminino;
- Tempo de serviço *Média* = 26 anos (0- 47 anos).

INSTRUMENTOS

O protocolo contempla **4 tipos de questionários**:

pré-escolar e 1.º ciclo
do ensino básico

2.º ciclo do ensino
básico

3.º ciclo do ensino
básico e ensino
secundário

docentes



Um terço dos alunos e metade dos professores com sinais de sofrimento psicológico



Um em cada três alunos tem sinais de sofrimento psicológico



Ministério da Educação quis saber o estado da saúde psicológica dos alunos. O estudo não revela 'uma catástrofe', mas exige actuação urgente e mobilização de recursos

Educação pré-escolar e 1.º ciclo

Idade

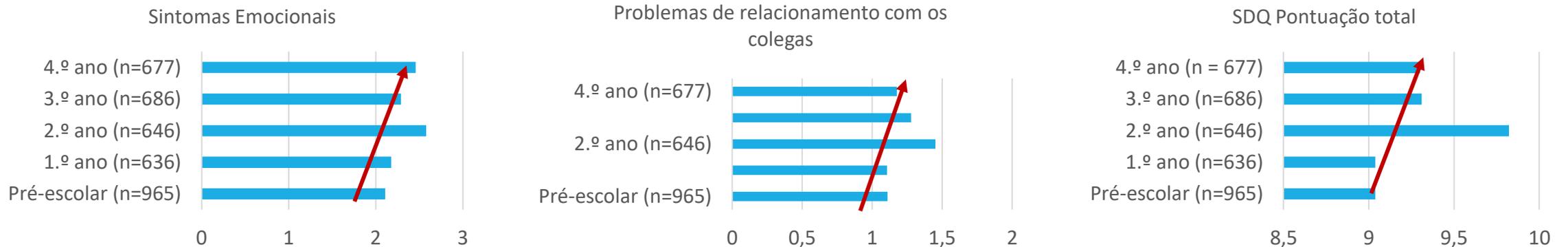
Os alunos da educação pré-escolar são descritos pelos educadores como apresentando **menos problemas emocionais, e também menos competências prossociais, comparativamente com os alunos do 1.º ciclo do ensino básico.**

Os **problemas emocionais aumentam** à medida que passam da educação pré-escolar para o 1.º ciclo do ensino básico e nos anos de escolaridade dentro do próprio 1.º ciclo do ensino básico, **à medida que a escolaridade vai avançando.**

Educação pré-escolar e 1.º ciclo

Idade

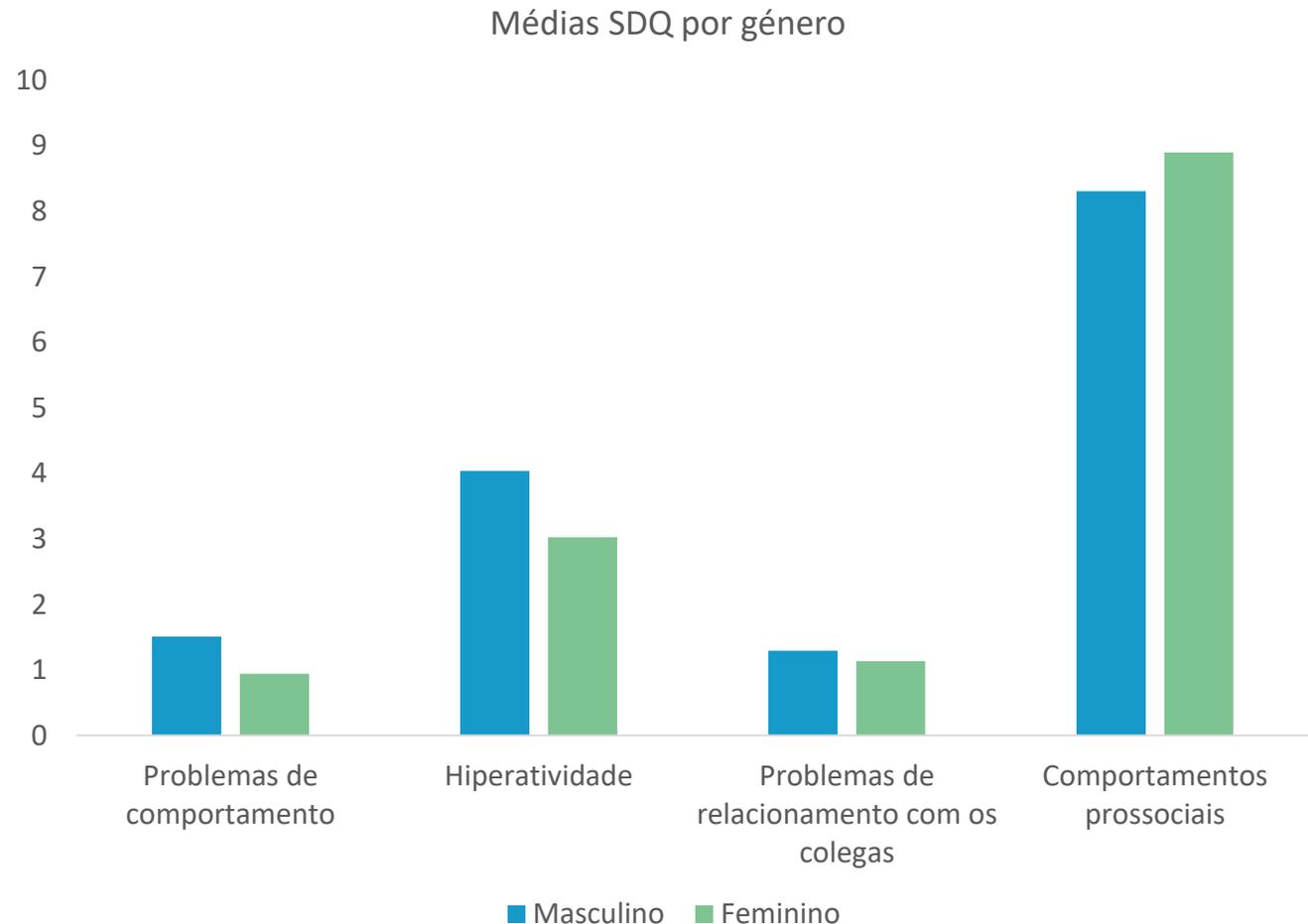
Os alunos do **2.º ano** são referidos como tendo **mais problemas emocionais, mais problemas de relação com os colegas e mais problemas no total** (sendo justamente os alunos que transitaram da educação pré-escolar com a pandemia)



Educação pré-escolar e 1.º ciclo

Género

O **género masculino** é descrito pelos docentes como tendo mais problemas de comportamento, mais hiperatividade, mais problemas de relacionamento com os colegas, e menos comportamentos prossociais



ALUNOS

ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO

Entre um terço e um quarto dos alunos refere sentir várias vezes por semana ou quase todos os dias tristeza (25,8%), irritação ou mau humor (31,8%) e nervosismo (37,4%).

Na escala de perceção da **qualidade de vida**, destaca-se que 71,4% dos alunos refere sentir-se calmo e tranquilo pelo menos metade do tempo.

Mais de metade dos alunos se **preocupam muitas vezes com as coisas (58,7%)**, 42,7% ficam muito **tensos quando estudam para um teste**; 20,5% têm **dificuldades em fazer amigos**

COVID-19

Relativamente ao impacto negativo da pandemia por COVID-19, os alunos relatam que **a vida ficou pior ou muito pior após a pandemia** no contexto da **escola** (68,6%) e com os **amigos** (70,1%).

Um pouco mais de metade refere que **a vida em família ficou na mesma após a pandemia** (52,6%), assim como **a sua vida consigo mesmo** (47,6%).

2.º e 3.º ciclo do ensino básico e ensino secundário

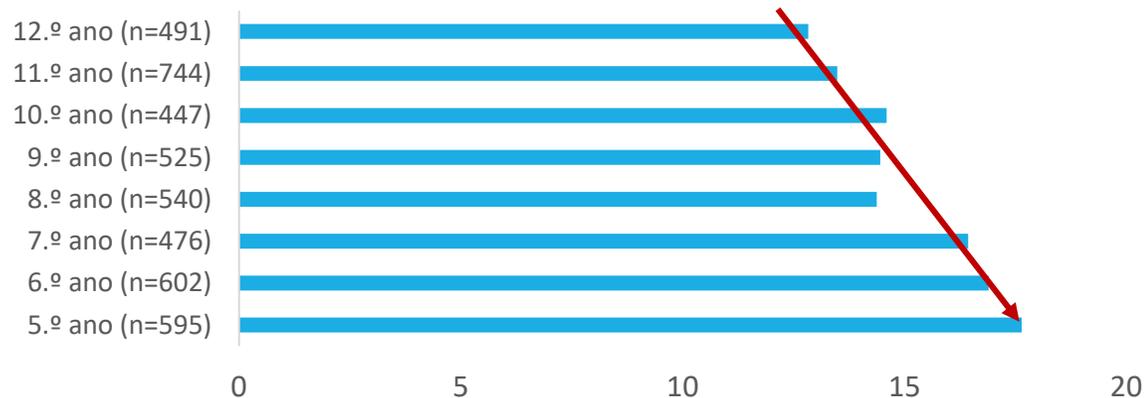
Idade

Bem estar e sintomas de mal-estar psicológico

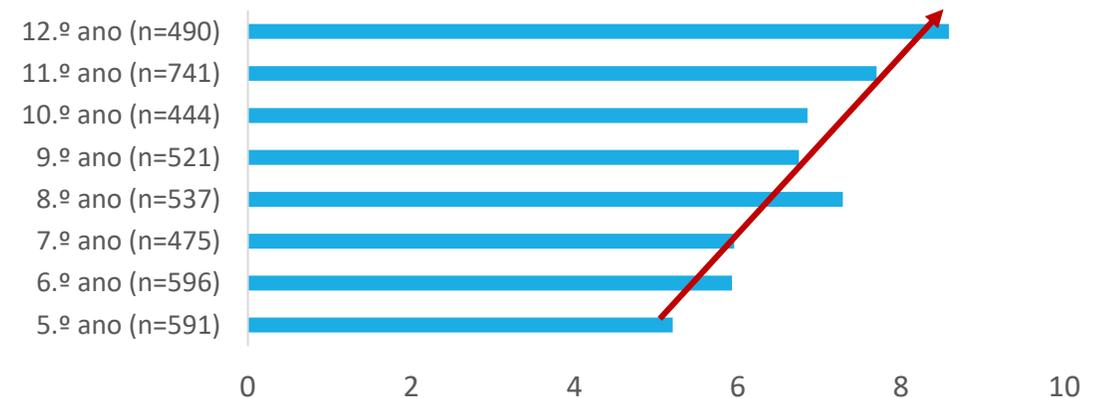
No geral, as **dificuldades agravam-se à medida que a escolaridade vai avançando**. Globalmente, o **8.º ano** revela uma situação ainda menos favorável (os alunos que iniciaram o 2.º ciclo do ensino básico com a pandemia)

Os alunos do **5.º ano** de escolaridade **apresentam melhores índices de bem-estar e menos sintomas**, comparados com os alunos do **12.º ano**

HBSC WHO-5/ Qualidade de vida percebida



HBSC Sintomas de mal-estar psicológico



2.º e 3.º ciclo do ensino básico e ensino secundário

Idade

SSES: Competências Socioemocionais

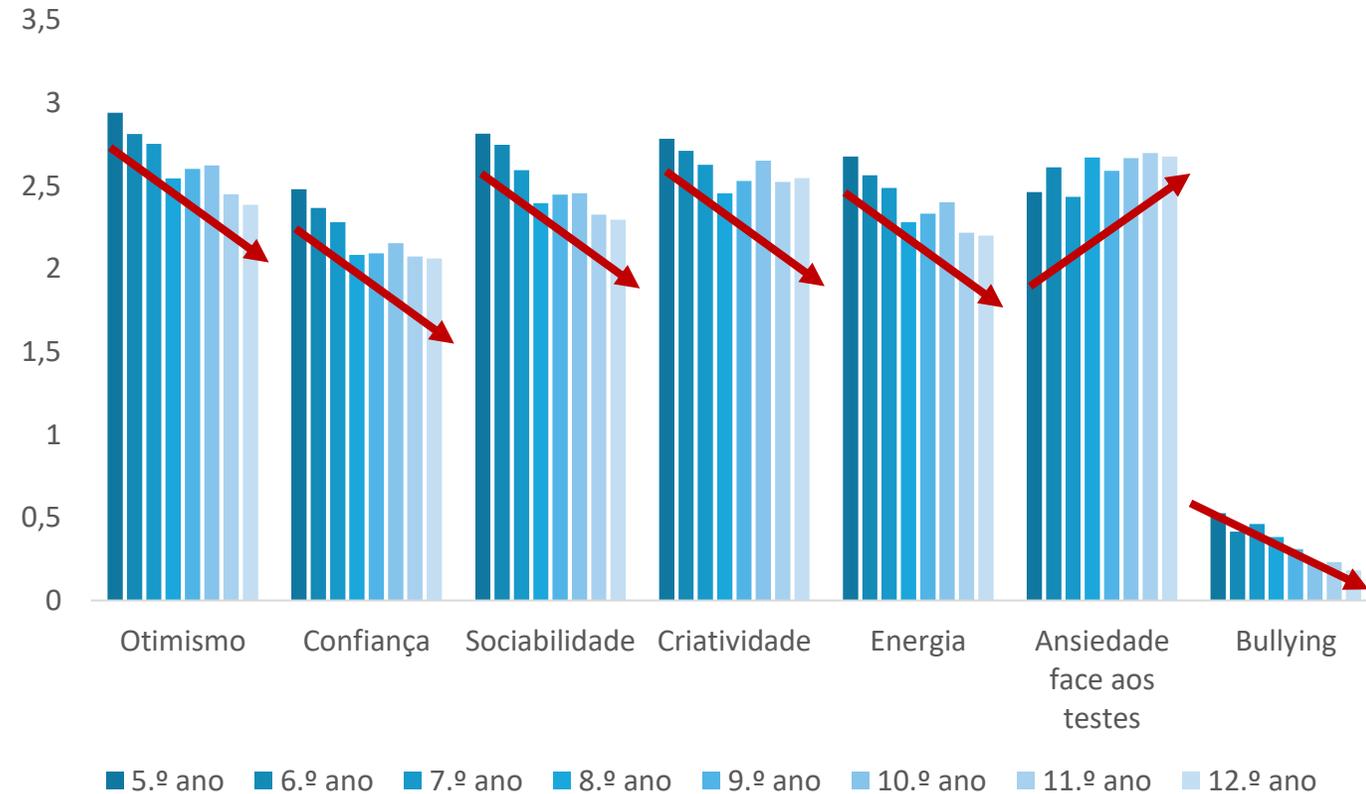
São verificadas diferenças em todas as dimensões das competências socioemocionais avaliadas.

Verifica-se uma predominância do 5.º ano a apresentar maiores índices de **otimismo, confiança, sociabilidade, criatividade, energia e menor ansiedade face aos testes**, em relação ao 12.º ano;

A exceção é o envolvimento em **bullying**, que tende a diminuir com o aumento do nível de escolaridade.

8º ano salienta-se negativamente

Médias por Ano de escolaridade

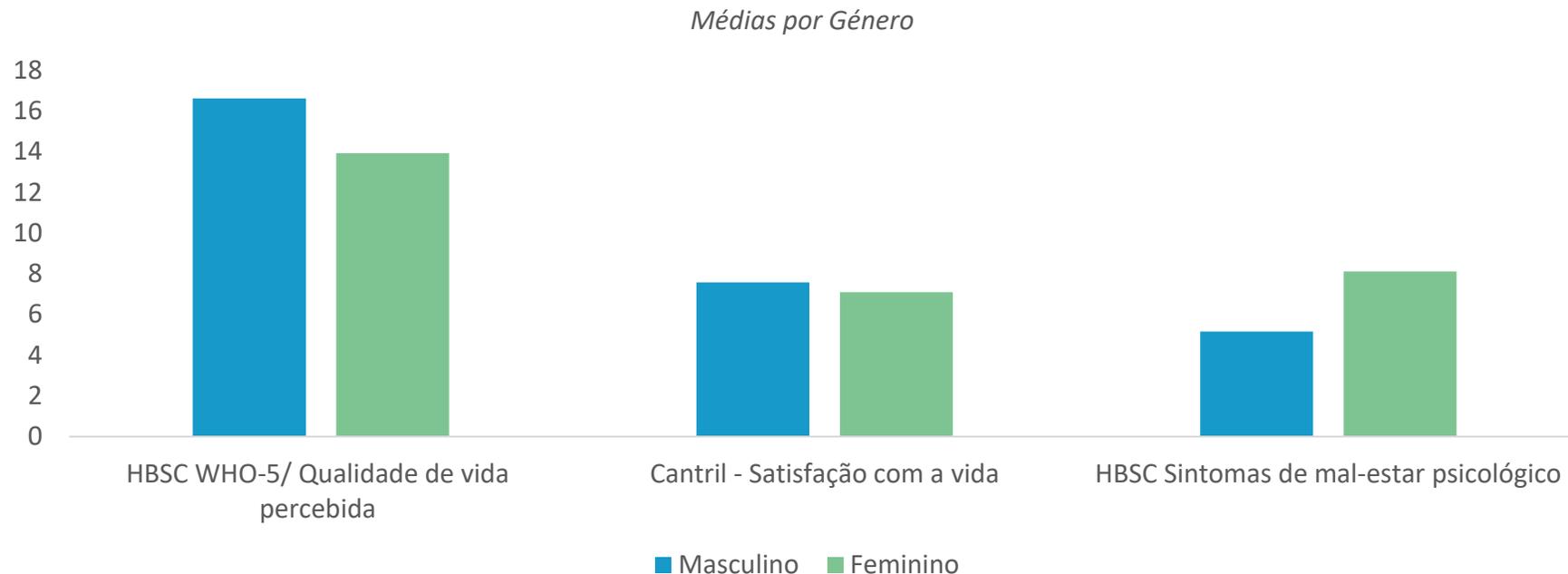


2.º e 3.º ciclo do ensino básico e ensino secundário

Género

Bem estar, sintomas de mal-estar psicológico e satisfação com a vida

É evidente uma melhor perceção de bem-estar, satisfação com a vida e menor relato de sintomas de mal-estar psicológico por parte do **género masculino**.



2.º e 3.º ciclo do ensino básico e ensino secundário

Género

SSES: Competências Socioemocionais

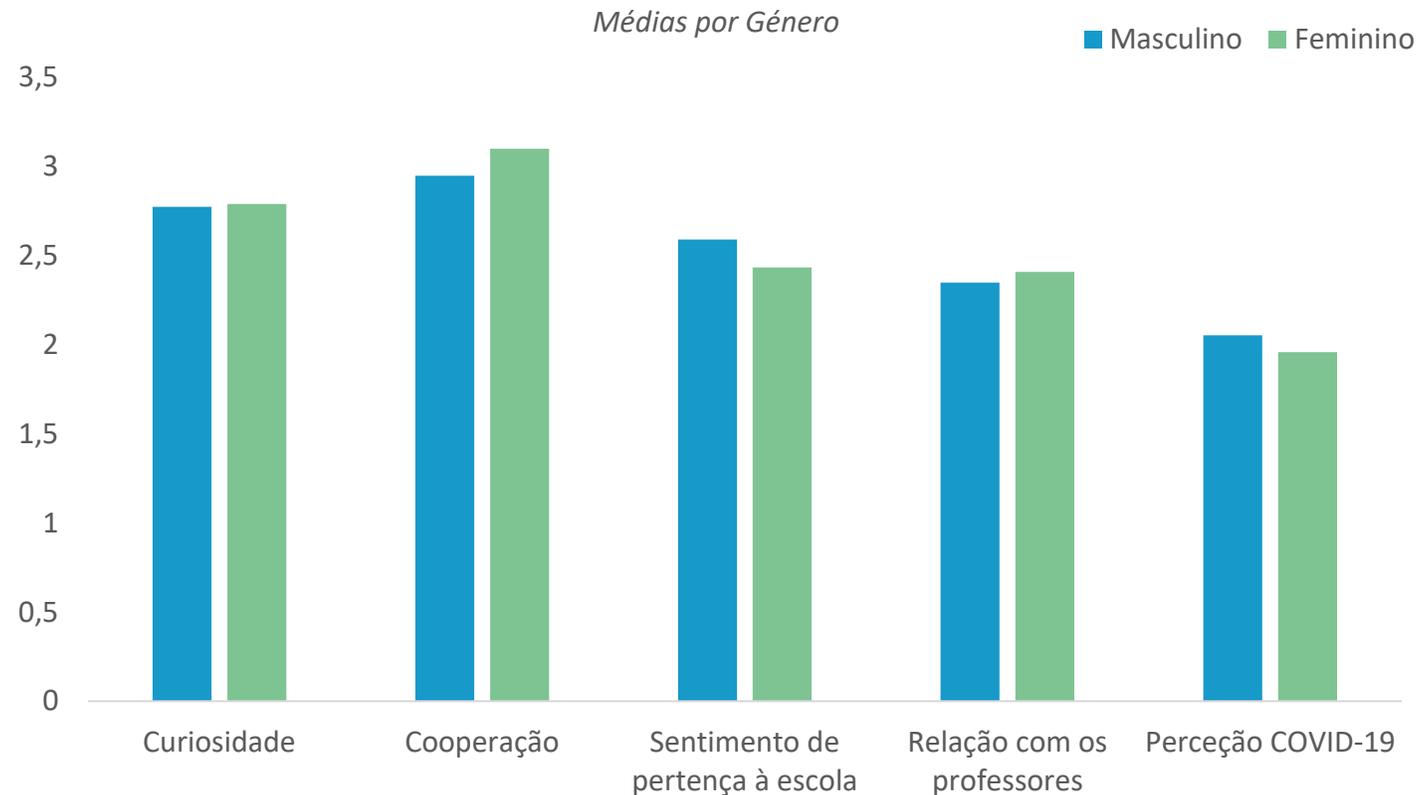
São observadas diferenças estatisticamente significativas em todas as dimensões das competências socioemocionais, destacando-se **pela positiva no género masculino**, o otimismo, controlo emocional, resiliência/resistência, confiança, sociabilidade, persistência/perseverança, criatividade, energia, autocontrolo, e ansiedade face aos testes.

No entanto, o **género masculino** é também quem reporta maior envolvimento em **bullying**.

SSES: Competências Socioemocionais (cont.)

Por outro lado, o **género feminino apresenta melhores resultados na cooperação e relações com os professores**

O **género feminino** reporta uma percepção menos positiva do impacto da pandemia por Covid-19.



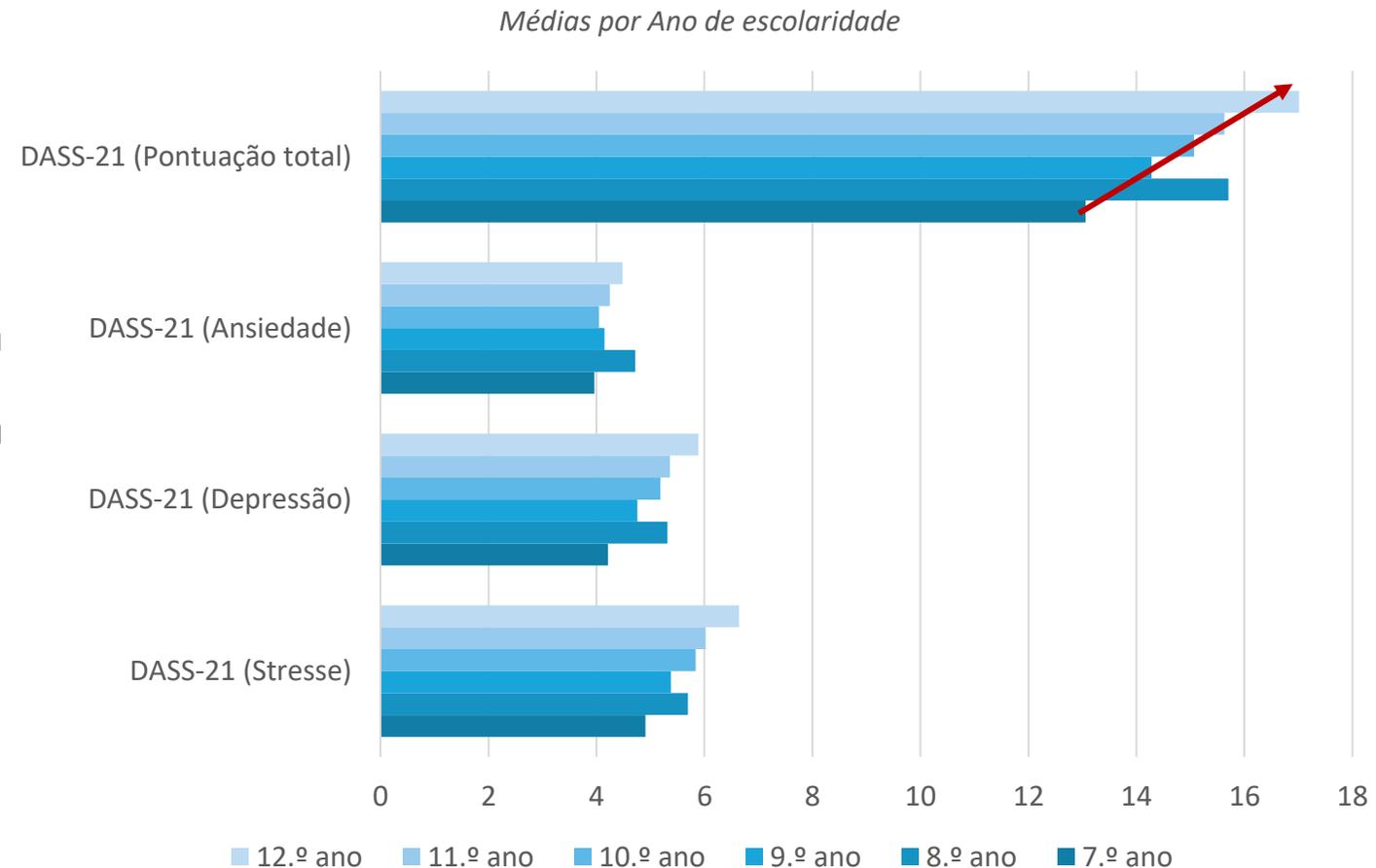
3.º ciclo do ensino básico e ensino secundário

Idade

DASS-21: Stress, ansiedade e depressão

Nas dimensões **stress, ansiedade, depressão e total**, o **12.º ano** com índices mais elevados de mal-estar, a piorar com o avanço na escolaridade.

Com efeito mais negativo no 8º ano.

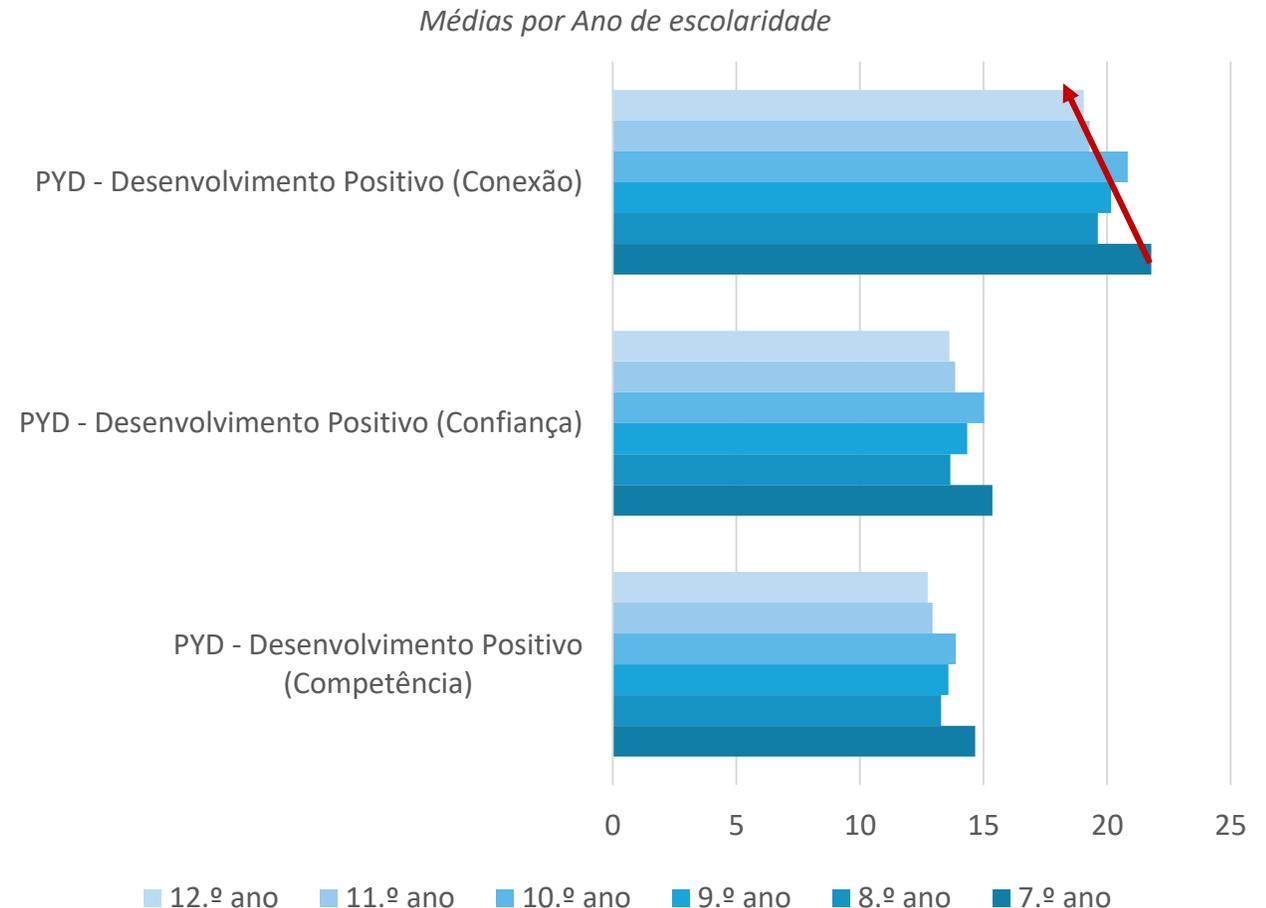


3.º ciclo do ensino básico e ensino secundário

Idade

PYD: Desenvolvimento positivo

Este padrão de variação negativa com a idade/ escolaridade é mantido nas dimensões do desenvolvimento positivo, a **competência, a confiança e a conexão.**

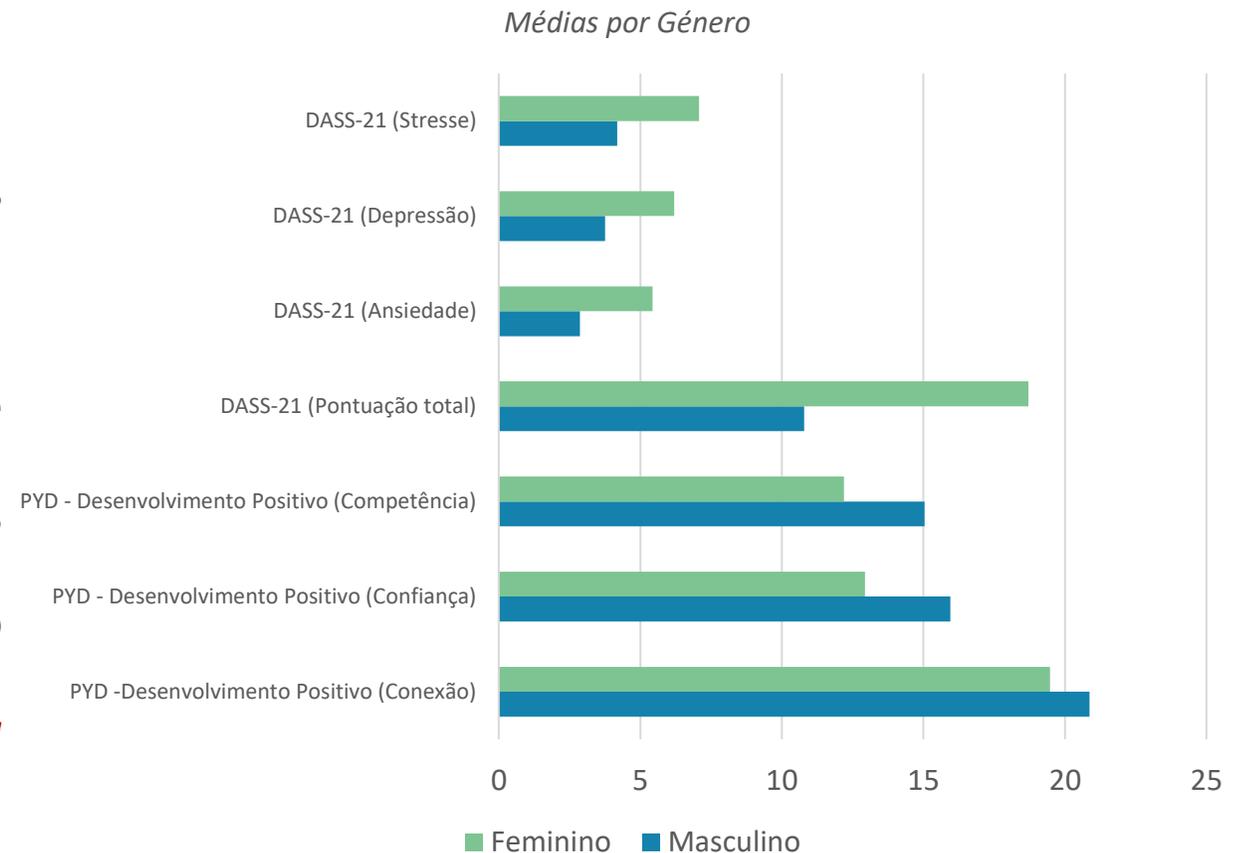


3.º ciclo do ensino básico e ensino secundário

Género

*DASS-21: Stress, ansiedade e depressão e PYD:
Desenvolvimento positivo*

- O **género feminino** obteve valores mais elevados (menos favoráveis) para as dimensões *do stresse, da ansiedade, da depressão e total*, enquanto que o **género masculino** obteve valores mais elevados (mais favoráveis) nas dimensões do *desenvolvimento positivo (competência, confiança e conexão)*.

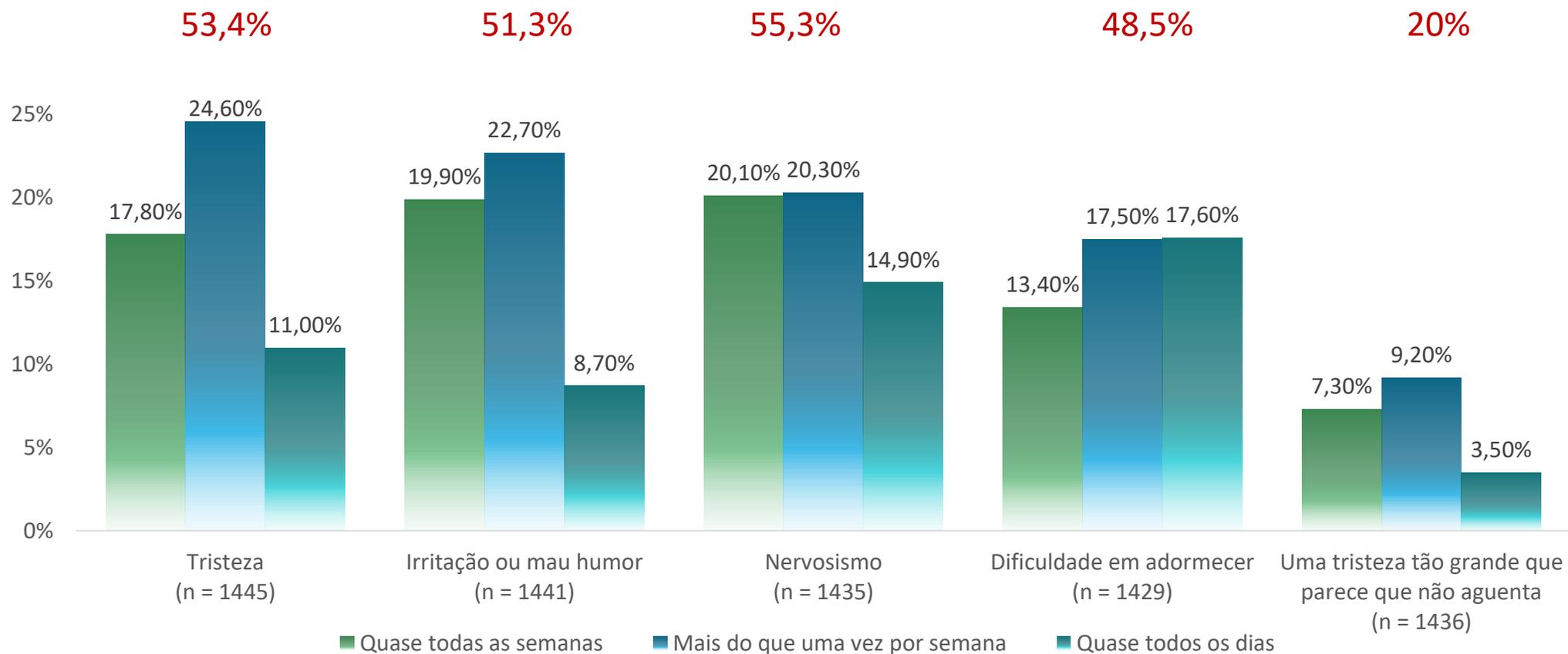


DOCENTES

- $N = 1441$
- Satisfação com a vida $M = 6,4$ ($DP = 1,765$) / escala de 0 a 10)
- **54,7%** refere uma satisfação com a vida ≥ 7 / (escala de 0 a 10)

DOCENTES

HBSC SINTOMAS DE MAL-ESTAR PSICOLÓGICO Últimos 6 meses



DOCENTES

Relativamente à Covid-19, verifica-se:

- Mais de metade dos docentes refere que a sua vida ficou **pior ou muito pior com os amigos** (70,1%) e **na escola** (68,6%).
- Na **vida em família** (52,6%) um pouco mais de metade refere que se **manteve**.
- Um pouco menos de metade (46%), refere que a **vida consigo mesmo ficou pior** com a pandemia.

DOCENTES

- A **idade e o tempo de serviço** estão associados a indicadores menos positivos de **qualidade de vida e de saúde psicológica e bem-estar** e de percepção **menos positiva da qualidade do ambiente da escola e da Direção**
- O **género feminino** com mais fragilidades, fator preocupante por a maioria da população docente ser mulher.
- A **percepção de Satisfação com a vida (Cantril)** correlaciona-se significativa e positivamente com **uma melhor percepção da direção, do ambiente e recursos da escola.**
- A **percepção de Qualidade de vida (WHO/5)** correlaciona-se positiva e significativamente com **uma melhor percepção da direção, do ambiente e recursos da escola**

RECOMENDAÇÕES

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

RECOMENDAÇÕES



Debate alargado nos agrupamentos de escolas, focado nos resultados deste estudo.

Entrevistas coletivas e estudos de caso nos agrupamentos nacionais



Mapeamento nacional (i) dos recursos dos agrupamentos escolares, e de (ii) de ações de promoção de competências socioemocionais no espaço escolar



Sensibilização das direções escolares para a importância da sua ação no clima do agrupamento.



Ações de sensibilização e de formação na área da literacia em saúde psicológica, incluindo a promoção do autocuidado enquanto cultura do ecossistema escolar, participação, liderança, empreendedorismo.

RECOMENDAÇÕES- OBSERVATÓRIO DE SAÚDE PSICOLÓGICA E BEM-ESTAR: MONITORIZAÇÃO E AÇÃO / DGEEC

Implementação de programas de prevenção dos riscos psicossociais e de programas de promoção do auto-cuidado, do bem-estar psicológico e da qualidade de vida dos docentes.

Identificação e otimização de redes de atendimento na área da saúde psicológica a nível regional, e fortalecimento de redes de psicólogos a nível nacional e regional, incluindo o recurso a plataformas digitais.

Promoção dos agrupamentos enquanto *“locais de trabalho saudáveis”* e respetivos requisitos, com amplo envolvimento e participação da comunidade educativa/ ecossistema escolar

A atenção e ações específicas promotoras de um ambiente favorável na escola, numa perspetiva inclusiva de *“escola toda”*

Até 2024

Monitorização da implementação destas recomendações a nível dos agrupamentos, com levantamento de forças e constrações regionais ou locais, e repetição deste estudo no prazo de 2 anos (2024).

QUESTÕES?

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