

# Saúde Psicológica e bem-estar em contexto escolar

Relatório técnico-científico do estudo

Relatório técnico-científico do estudo

Margarida Gaspar de Matos, PhD



**Clinical and Health Psychologist**

**Full Professor and Research leader G2 (Supportive Environments)  
ISAMB/ School of Medicine, University of Lisboa  
SC/ EMCDDA**

[margaridagasparmatos@medicina.ulisboa.pt](mailto:margaridagasparmatos@medicina.ulisboa.pt)

**Aventura Social**

<https://aventurasocial.com/>



Relatório técnico-científico do estudo

## Níveis de bem-estar em contexto escolar

**A Escola é um cenário curioso:**



- **Todos passamos pela escola:**

(pais, alunos, professores, psicólogos,  
outros agentes educativos)

- **Todos tivemos uma “carreira na escola”**

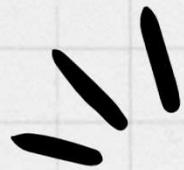
(Fomos felizes?, competentes? populares?)

**OU**

(Fomos infelizes?, mal sucedidos? impopulares?)

**A Escola é um espaço promotor de bem-estar? :**





# **Níveis de bem-estar em contexto escolar**

DGEEC

DIREÇÃO-GERAL DE ESTATÍSTICAS DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA



FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN

# ESTUDO “SAÚDE PSICOLÓGICA E BEM-ESTAR” /DGEEC

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

[relatório técnico-científico do estudo](#)



## **Como ficaram após a COVID-19:**

- **As Pessoas** (“os habitantes do Ecosistema” Escolar)
- **Os Contextos / o Ecosistema Escolar**



## **Quem participou (2022)?**

- **23 NUTS – 1 agrupamento por NUT**
- **8067 alunos (pré ao 12º ano)**
- **1453 professores**



# *Saúde Psicológica e bem-estar nas escolas Portuguesas*

## ➤ ALUNOS

- **8067 respostas** ( $M$  idade = 10,63 anos;  $DP$  = 3,69; Min = 5; Max = 18) dos 5/6 anos ao 12.º ano;
- **49,7% do género feminino;**
- 4,9% foram de 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.

A vertical image of a sunflower on the left side of the slide, with its head in focus and rays of yellow petals extending outwards. The background is a soft, out-of-focus green and yellow.

# *Saúde Psicológica e bem-estar nas escolas Portuguesas*

## ➤ **DOCENTES**

- **1453 respostas** ( $M$  idade = 51 anos;  $DP$  = 7,53; Min = 22; Max = 66);
- **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  $M$  = 26 anos** ( $DP$  = 9,33; Min = 0; Max = 47).

X

# INSTRUMENTOS

- O estudo incluiu **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

The logo for DN (Diário Notícias) in a stylized, black, gothic font.

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

The logo for TSF Rádio Notícias, featuring the letters 'TSF' in a bold, blue, sans-serif font above the words 'RÁDIO NOTÍCIAS' in a smaller, blue, sans-serif font.

**Um em cada três alunos tem sinais de sofrimento psicológico**

A large, yellow, stylized double quote mark.The logo for Público.pt, featuring a large, red, serif letter 'P' with the text 'Público.pt' written vertically in white inside the left side of the 'P'.

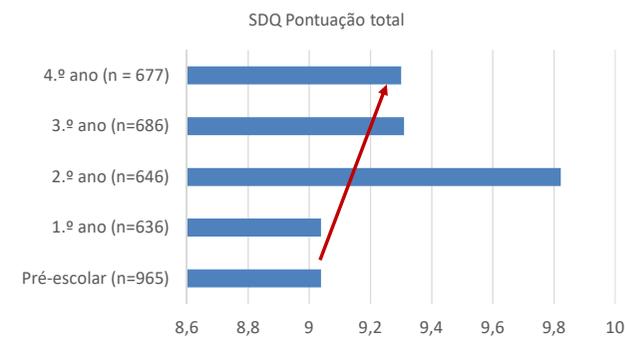
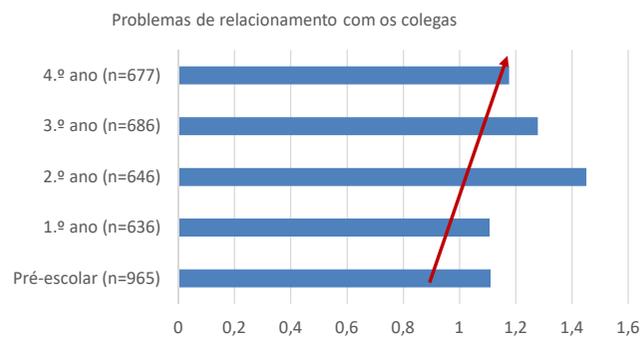
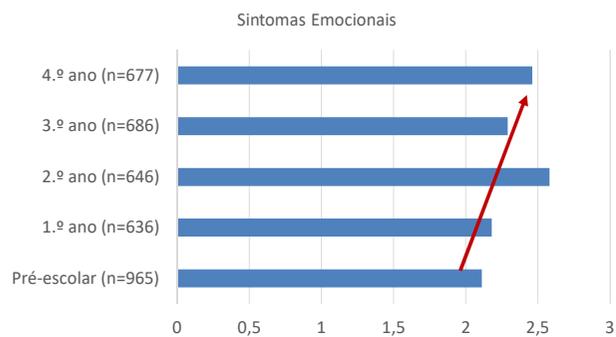
**Ministério da Educação quis saber o estado da saúde psicológica dos alunos. O estudo não revela 'uma catástrofe', mas exige actuação urgente e mobilização de recursos**



# **Alunos**

# Educação pré-escolar e 1.º ciclo

- A situação agrava-se com a 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.
- Diferenças de género





## **Pré e primeiro ciclo**

- **Menos bem os rapazes e os mais velhos**
- **Menos bem o 2ºano (em 2022)**
- **Escolaridade da mãe**
- **Desempenho académico associado ESE (não ter apoio social)**
- **Desempenho académico associado ao comportamento social: atenção, concentração**

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

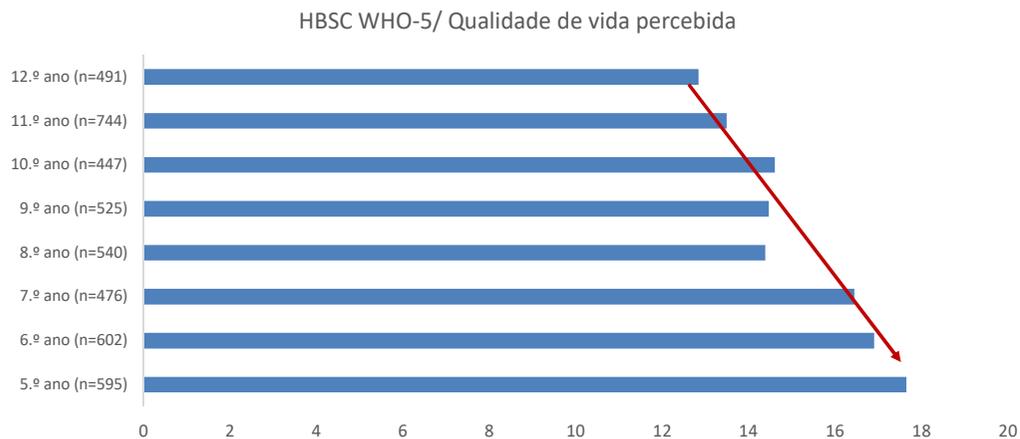
- Bem estar e sintomas de mal-estar psicológico*

No geral, as **dificuldades agravam-se à medida que a escolaridade vai avançando**.

Globalmente, o **8.º ano** apresenta uma exceção a esta evolução, revelando uma situação, ainda menos favorável (os alunos que iniciaram o 2.º ciclo do ensino básico (transição) com a pandemia)

Diferenças de género.

Os alunos do **5.º ano** de escolaridade **apresentam melhores índices de bem-estar e menos sintomas**, contrariamente aos alunos do **12.º ano**, que **reportam menor índice de bem-estar e maior sintomatologia**.



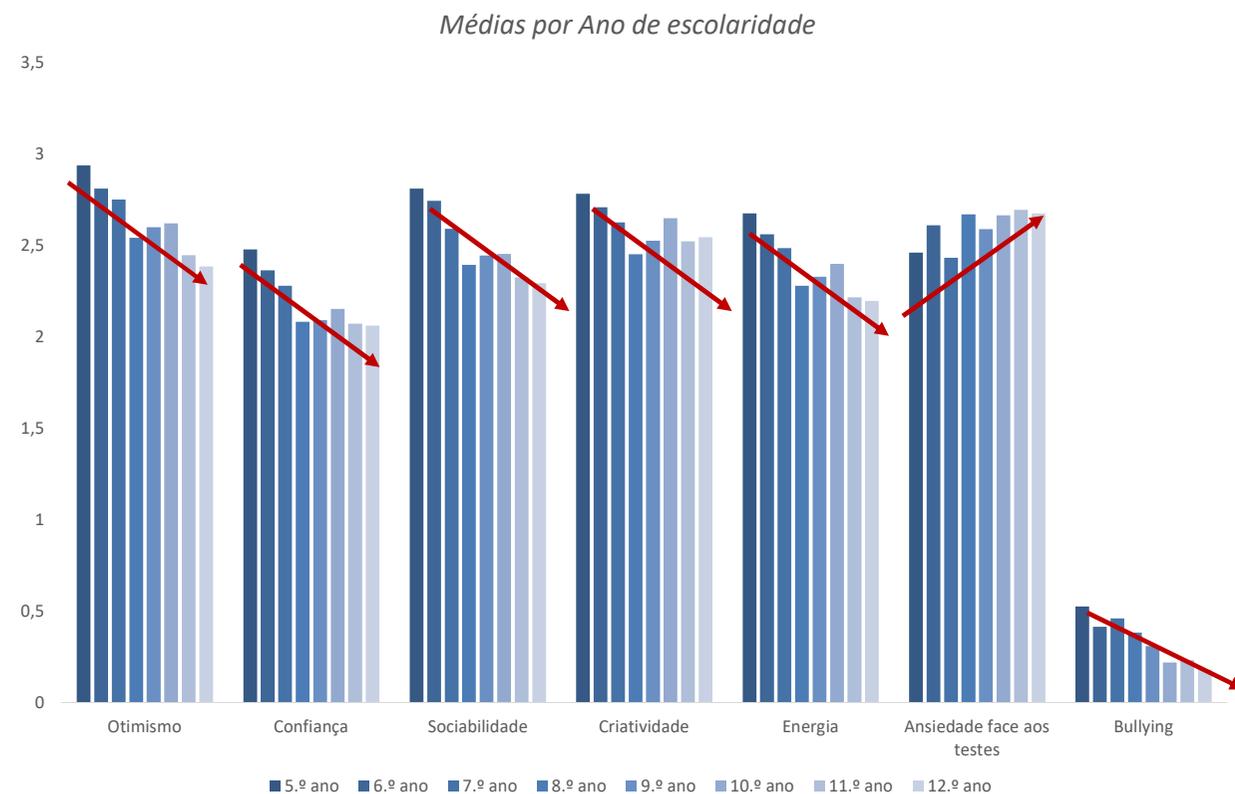
## 2.º e 3.º ciclo do ensino básico e ensino secundário

- **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.



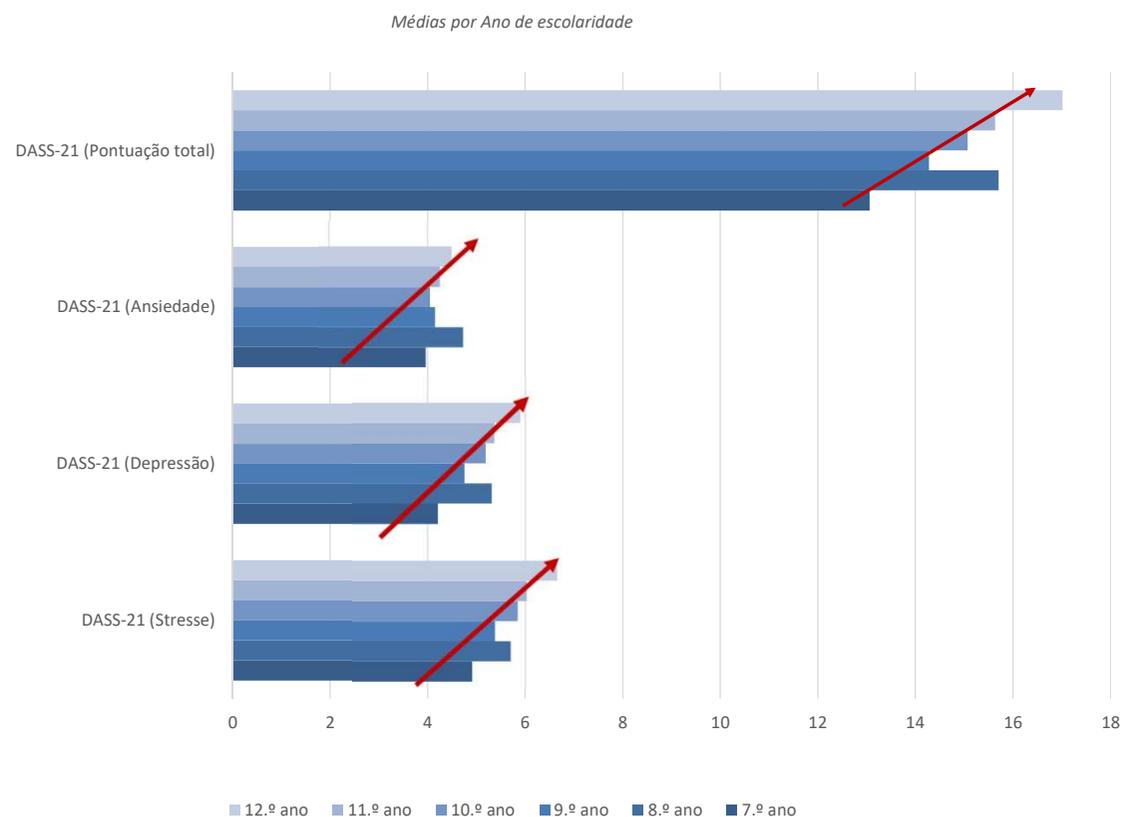


## **Segundo e terceiro ciclo e secundário**

- **Menos bem as meninas e os mais velhos**
- **Menos bem o 8º ano (em 2022)**
- ***Bullying* mais em rapazes e nos mais novos**
- **Competências sociais, melhor nos rapazes (exceto as relacionadas com a performance escolar)**

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

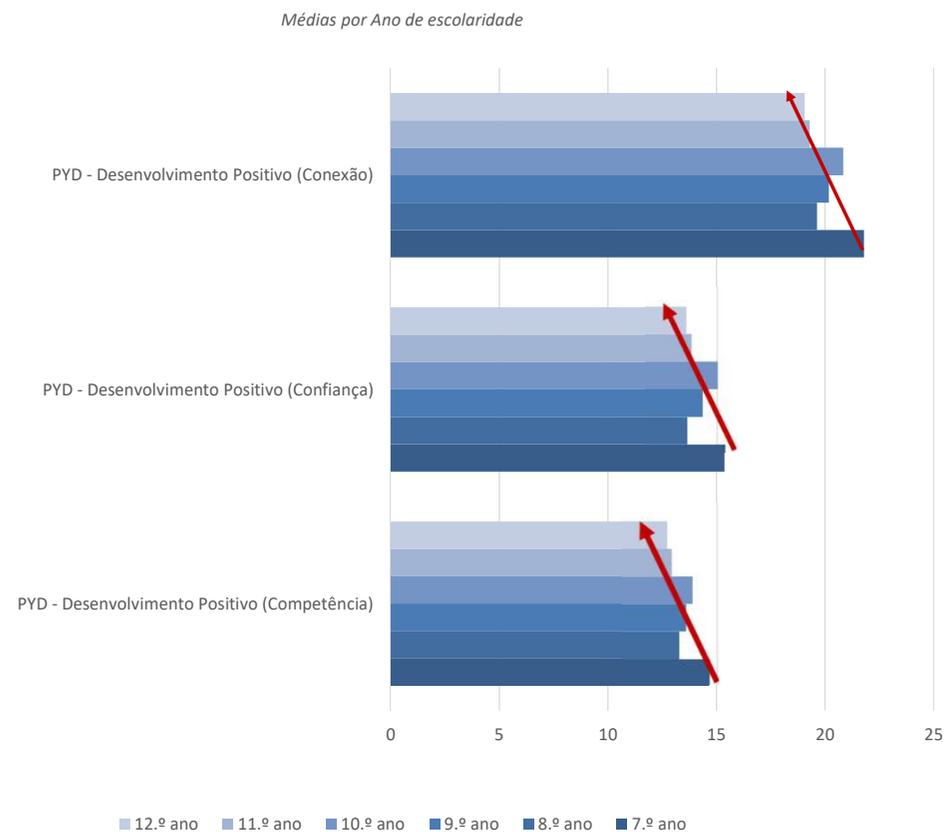
- *DASS-21: Stress, ansiedade e depressão*
- Nas dimensões **stresse, depressão e ansiedade**, o **12.º ano** com índices mais elevados de mal-estar , a piorar com a escolaridade .
- **Efeito mais negativo no 8º ano e no género feminino.**



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

# Idade

- *PYD: Desenvolvimento positivo*
- O padrão de variação negativa com a idade/ escolaridade é mantido nas dimensões do desenvolvimento positivo, a competência, a confiança e a conexão.
- Menor no género feminino



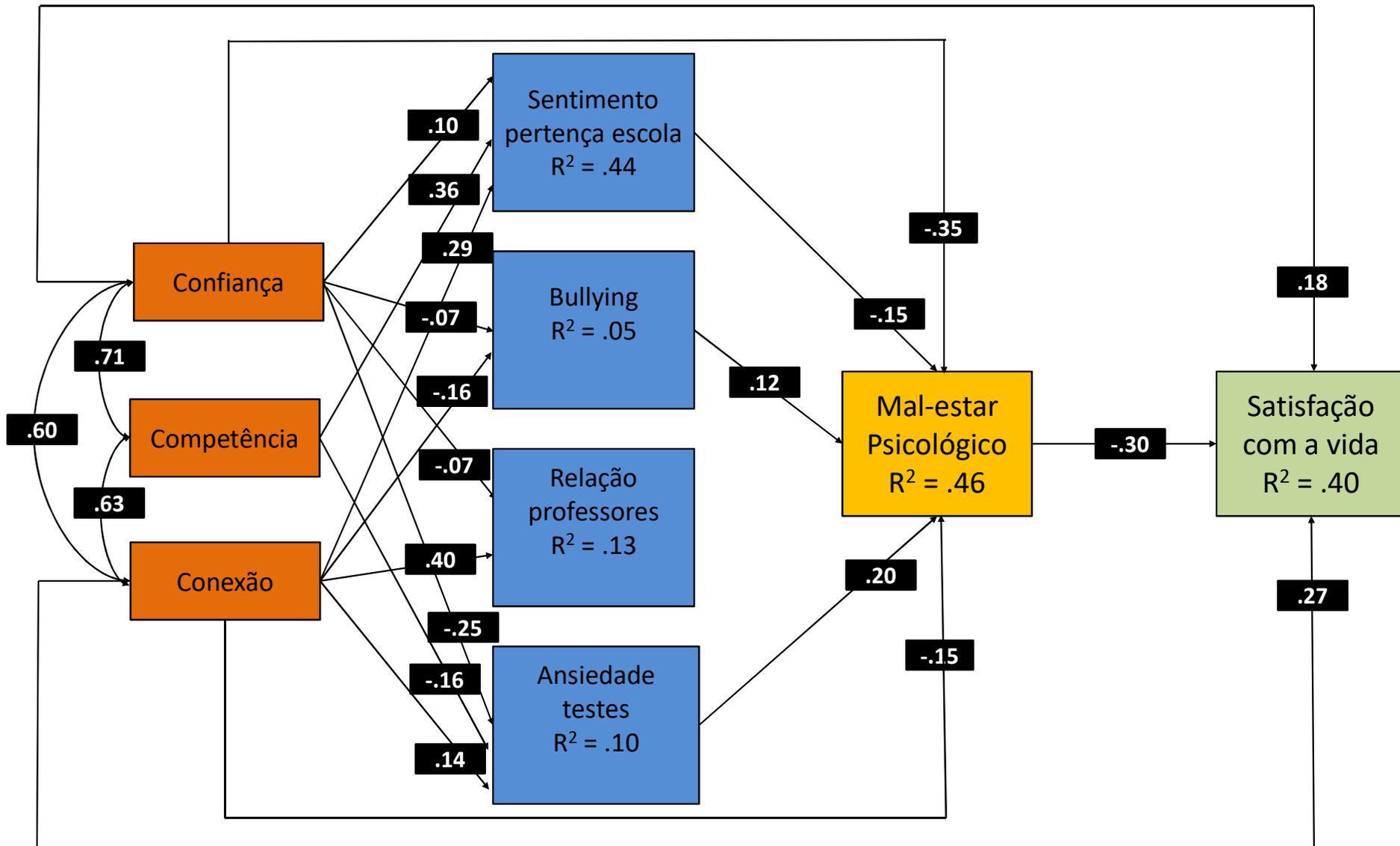


### **Terceiro ciclo e secundário**

- **Menos bem as meninas e os mais velhos**
- **Menos bem o 8º ano (em 2022)**
- **Rapazes menos sintomas de mal estar psicológico**  
(stresse, ansiedade e depressão)
- **Melhor “Desenvolvimento Positivo”/PYD** (confiança, conexão, competência)



- **Atividade física, sono e ecrãs:** se adequado tem efeito preventivo do mal estar psicológico (em especial o sono) .
- **Alunos que dizem que se ressentiram menos com a pandemia,** nos mais novos, o otimismo e a persistência, nos mais velhos, o otimismo, confiança, sociabilidade, auto-regulação, pertença.
- **Pior com a idade; pior nas meninas**





# **Docentes**

# DOCENTES

---

## Relativamente à Covid-19, verifica-se:

- Mais de metade dos docentes refere que a sua vida ficou **pio** ou  **muito pior** com os **amigos** (70,1%)
- e na **escola** (68,6%).
  
- Na vida em **família** (52,6%) cerca de metade refere que se **manteve**.
  
- Um pouco menos de metade (47,6%), refere que a **vida consigo mesmo** 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; a par de **perceção menos positiva da qualidade do ambiente da escola e da Direção**.
- O **género feminino** revela muito mais fragilidades, fator preocupante, por ser a maioria da população docente
- A **perceção de satisfação com a vida** correlaciona-se significativa e positivamente com **uma melhor avaliação da direção, do ambiente e recursos da escola e com um menor impacto negativo da pandemia**.
- A **perceção de qualidade de vida** correlaciona-se positiva e significativamente com **a avaliação da direção, do ambiente e recursos da escola e ainda com um menor impacto negativo da pandemia**.





- **Pior mulheres, com mais idade e mais tempo de serviço**
- **Pior quando há fraca perceção de apoio do diretor, e do ambiente da escola**
- **Impacto da perceção do apoio do diretor no bem-estar:** direto, e indireto (através do impacto do diretor no ambiente da escola).



## **Recomendações**



- **Aumento da literacia em saúde psicológica: auto-cuidado ( os pilares do auto-cuidado)**
- **Empreendedorismo e liderança: “o professor agente de mudança”**
- **Ações com diretores**
- **Ações com “a escola toda”**

# 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 e a abordagem da escola toda, enquanto cultura do ecossistema escolar, participação, liderança, empreendedorismo.

# RECOMENDAÇÕES-

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



Até 2024

Monitorização da implementação destas recomendações a nível dos agrupamentos, com levantamento de forças e constringências regionais ou locais, e repetição deste estudo cada 2 anos (2024).

[Relatório técnico-científico do estudo](#)

# Prevenção do MAL ESTAR

Não é (só) evitar dissabores e dificuldades

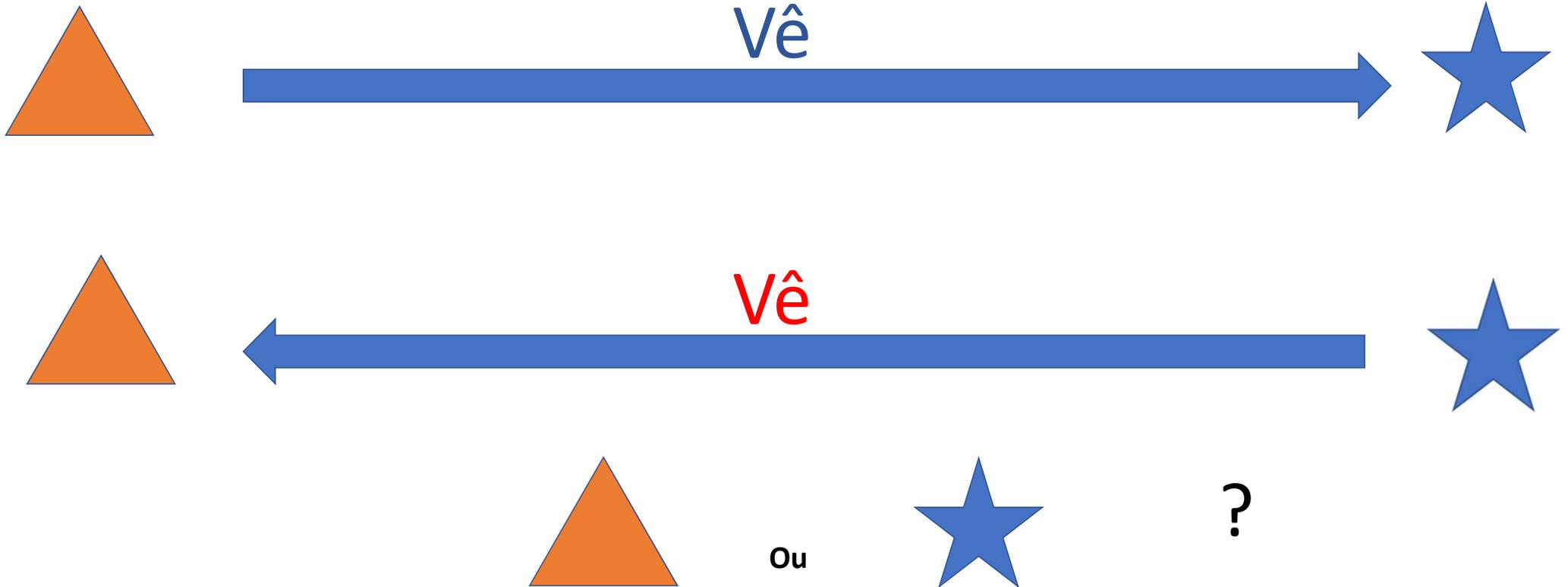




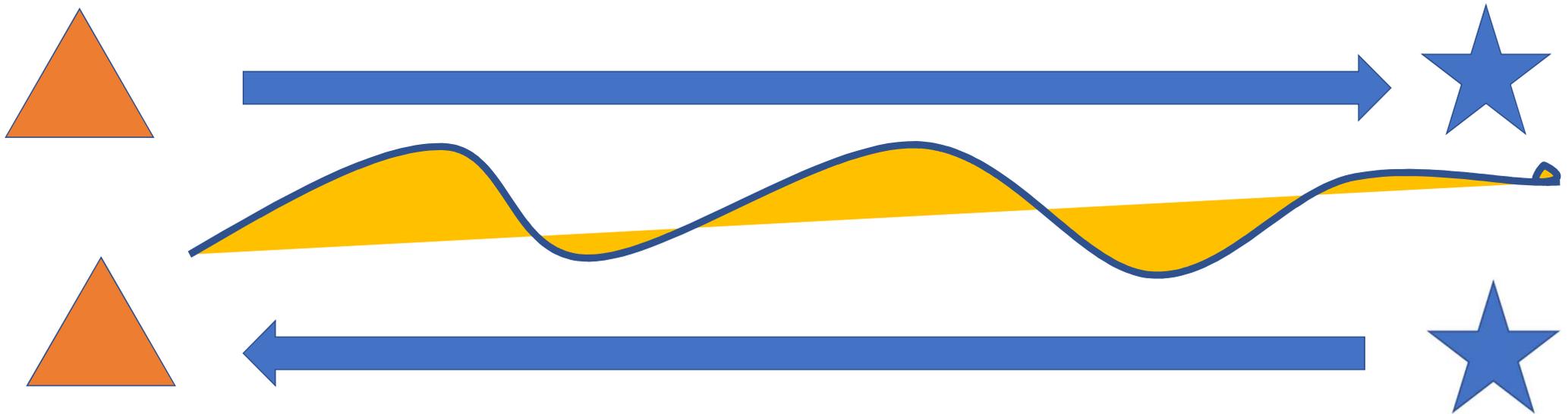
**É a Promoção do BEM-ESTAR, é participar, atuar, avançar**

- **Competências** – (abertura, foco no que é importante, gestão das relações, flexibilidade psicológica...)
- **Motivação** (ações com “propósito”)
- **Oportunidades** (atenção às oportunidades/ serendipidade)

ESCOLA: Diferentes perspectivas, antagônicas e corretas?

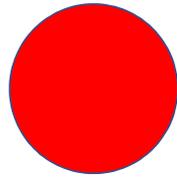


## ESCOLA: Diferentes perspectivas, antagónicas e corretas?



Uma família/ escola, cresce a conjugar diferentes perspectivas  
É uma longa e desafiante procura do “caminho do meio” – um exercício de flexibilidade mútua

**Auto-cuidado**  
**Flexibilidade**

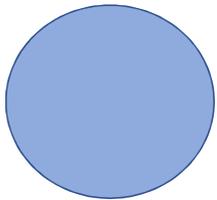


**Modo defesa :**

**Fúria/ ataque/ zangado/  
agressividade**

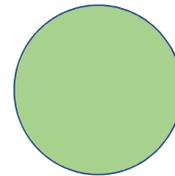
**Modo curiosidade:**

**Desafio/ entusiasmo  
exploração/ aventura**



**Modo serenidade:**

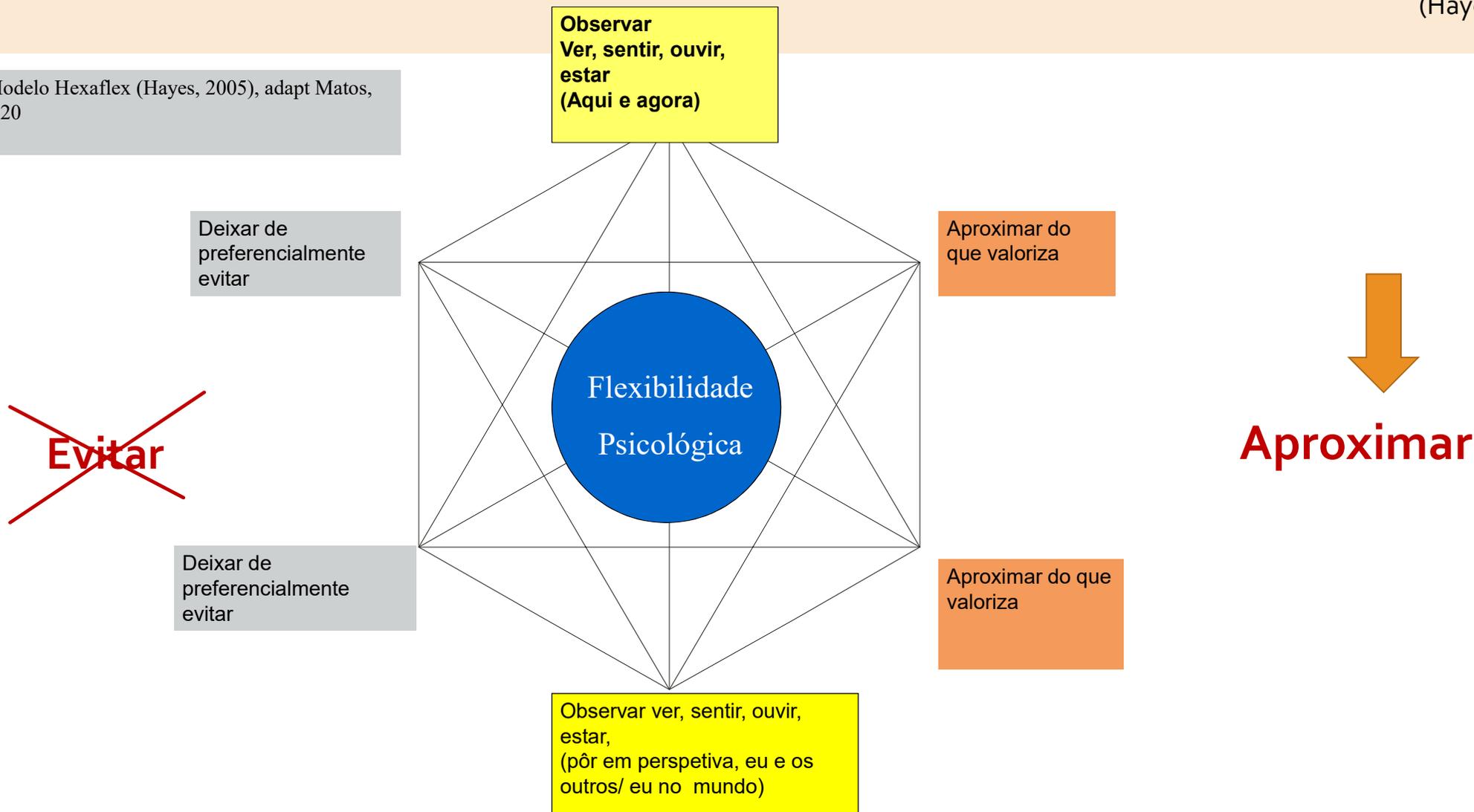
**Repouso/ calma/  
Contemplação/vagar**



# O Modelo ACT

(Hayes, 2005;)

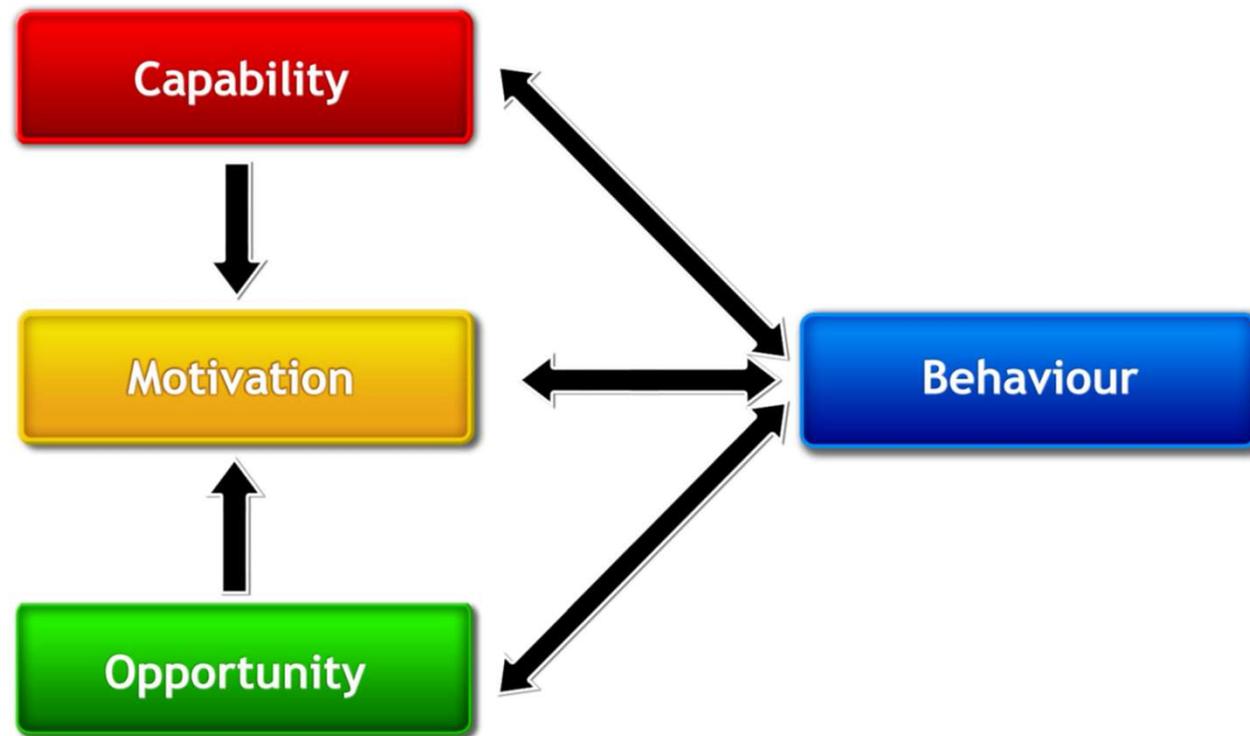
Modelo Hexaflex (Hayes, 2005), adapt Matos, 2020



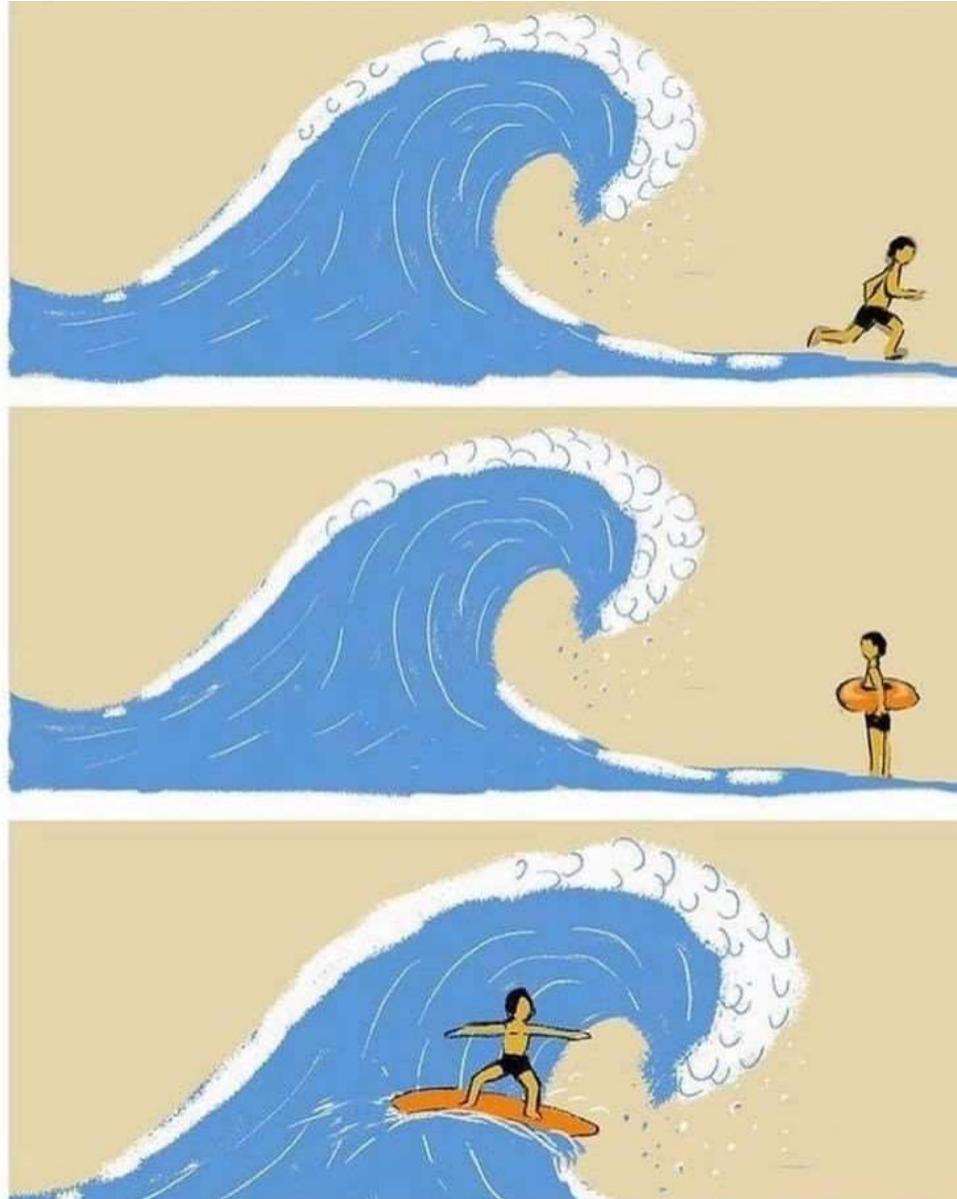
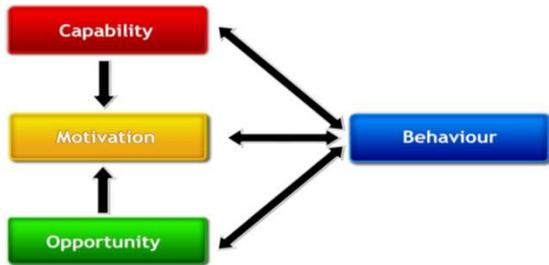


## The COM-B system - A framework for understanding Behaviour & Behaviour Change

(S. Mitchie, M.Stralen & R. West , 2011) – Systematic review.



## Flexibilidade



## Evitar

## Proteger-se

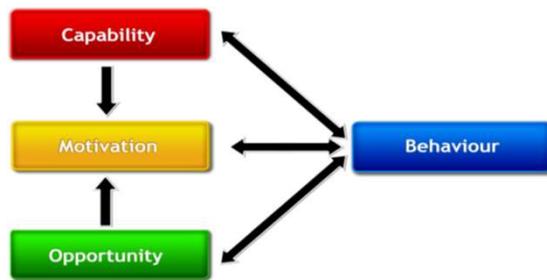
## Surfar

- Liderança
- Empreendedorismo
- Auto-cuidado
- Autorregulação
- Competências SE

The COM-B system - A framework for understanding Behaviour & Behaviour Change (S. Mitchie, M.Stralen & R. West , 2011) – Systematic review.

## Nudges/ Nudging for health – Ambientes solidários

Arquitetura das decisões- Economia do comportamento  
(Thaler et al., 2008)



### Esabe (2019-2020):

- Valorização
- Participação
- Reconhecimento
- Pertença
- Iniciativa
- Autonomia
- Lideranças
- Ambiente físico
- Burocracia
- (...)

**Ecosistema amigável**

### How the Art Teacher prevented students running down the hallway





# Saúde Psicológica e bem-estar em contexto escolar

Relatório técnico-científico do estudo

Relatório técnico-científico do estudo

Margarida Gaspar de Matos, PhD



**Clinical and Health Psychologist**

**Full Professor and Research leader G2 (Supportive Environments)  
ISAMB/ School of Medicine, University of Lisboa  
SC/ EMCDDA**

[margaridagasparmatos@medicina.ulisboa.pt](mailto:margaridagasparmatos@medicina.ulisboa.pt)

**Aventura Social**

<https://aventurasocial.com/>



Relatório técnico-científico do estudo