

OBSERVATÓRIO DE SAÚDE PSICOLÓGICA E BEM-ESTAR: MONITORIZAÇÃO E AÇÃO NAS ESCOLAS PORTUGUESAS

OBSERVATORY OF PSYCHOLOGICAL HEALTH AND WELL-BEING: MONITORING AND ACTION IN PORTUGUESE SCHOOLS

Margarida Gaspar de Matos^{†1,2,3}, Cátia Branquinho^{1,3}, Catarina Noronha¹, Bárbara Moraes¹, Tania Gaspar^{1,4}, & Nuno Neto Rodrigues⁵

¹Aventura Social/Instituto de Saúde Ambiental, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal

²APPSYCI, ISPA - Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida, Lisboa, Portugal

³Faculdade e Ciências Humanas da Universidade Católica Portuguesa, Lisboa, Portugal

⁴Universidade Lusófona, Lisboa, Portugal

⁵Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência, Lisboa, Portugal

Resumo: O estudo “Observatório de Saúde Psicológica e Bem-Estar: Monitorização e Ação” tem como principal objetivo inicial conhecer e monitorizar a saúde psicológica e bem-estar das crianças e adolescentes em idade escolar (educação pré-escolar ao 12.º ano de escolaridade), dos seus professores e educadores, e identificar recomendações de ação e intervenção promotoras de melhor saúde psicológica e bem-estar nas escolas. O estudo integrou quatro tipos de instrumentos, dirigidos à educação pré-escolar e 1.º ciclo do ensino básico; 2.º ciclo do ensino básico; 3.º ciclo do ensino básico; ensino secundário; e docentes. Os resultados indicaram um panorama menos positivo da saúde psicológica e bem-estar nos alunos do género feminino, nos alunos mais velhos, bem como nos docentes do género feminino, com mais idade e anos de serviço. Nos alunos as competências socioemocionais (conexão e confiança e perceção de competência) e o estilo de vida mais saudável (boa higiene do sono, utilização moderada de ecrãs, e prática da atividade física) estiveram associados a melhor saúde psicológica. No que diz respeito aos docentes, a comunicação e o apoio por parte de colegas e o funcionamento da instituição assumiam a maior importância, especialmente a perceção das características da direção, sendo a sua otimização imprescindível na promoção da sua saúde psicológica e bem-estar. Com base nestes resultados, elaboraram-se recomendações para alunos, famílias e profissionais de educação e saúde, bem como para as políticas públicas do setor, comprometidas não só na mitigação da situação, mas na preparação atempada para futuros cenários, cumprindo 3As: Antecipar, Alertar e Agir.

Palavras-Chave: Saúde psicológica, Bem-estar, Alunos, Docentes, Ecossistema escolar.

Abstract: The study "Observatory of Psychological Health and Well-being: Monitoring and Action" has the primary initial goal of identifying recommendations for action and intervention to promote better psychological health and well-being in schools, as well as knowing and monitoring the psychological health and well-being of school-age children and adolescents (pre-school to 12th grade), their teachers and educators. The instruments used in the study were divided into four categories: pre-school education and the first cycle of basic education; the second cycle of basic education; the third cycle of basic education; secondary education; and teachers. The results

[†]Autor de Correspondência: Margarida Gaspar de Matos (margaridagasparmatos@medicina.ulisboa.pt)

Submetido: 30 de novembro de 2023

Aceite: 17 de fevereiro de 2024

suggested a less favorable attitude for psychological health and well-being among female students, older students and female teachers with more years of service. Better psychological health was connected with socio-emotional skills (connection, confidence, and perceived competence) and a healthy lifestyle (excellent sleep hygiene, limited screen usage, and physical exercise) in students. Communication and support from colleagues, as well as the operation of the institution, were most significant to instructors, particularly the perception of managerial characteristics, and their optimization was critical in boosting their psychological health and well-being. Based on these findings, recommendations were developed for students, families, education and health professionals, as well as public policies in the sector, with the goal of not only mitigating the situation, but also preparing for future scenarios in advance, thereby fulfilling the 3As: Anticipate, Alert, and Act.

Keywords: Psychological health, Well-being, Students, Teachers, School ecosystem.

Ainda que a elevada prevalência de desafios de saúde psicológica e bem-estar em crianças e adolescentes já estivesse documentada na literatura (UNICEF, 2013) antes da pandemia Covid-19, este período sem precedentes, e com impactos a nível físico, psicológico e social (e.g. Branquinho et al., 2020; Matos & Wainwright, 2021; The Lancet Child Adolescent Health, 2020; Viner et al., 2021), veio evidenciar a necessidade premente de reforçar o trabalho na área da saúde psicológica e bem-estar com esta população (Sousa et al., 2021).

Sendo a escola um cenário facilitado no que concerne ao acesso às crianças e adolescentes, podemos considerar o contexto ideal para promover e intervir na promoção de melhor saúde psicológica e bem-estar destas gerações (García-Carrión et al., 2019; UNESCO, 2023). Um ecossistema escolar pautado por uma boa saúde psicológica e bem-estar, não apenas contribui para um desenvolvimento positivo dos seus alunos, como para uma melhor saúde, qualidade de vida e bem-estar de todos os atores do ecossistema (Matos et al., 2023a).

No Plano de Recuperação das Aprendizagens 21|23 Escola+, ficou evidente que a recuperação das aprendizagens dos alunos no período pós-pandemia Covid-19, seria indissociável de um trabalho no âmbito da saúde psicológica e bem-estar de todo o ecossistema escolar (Sousa et al., 2021). O estudo levado a cabo no âmbito do “Observatório Escolar: Monitorização e Ação | Saúde Psicológica e Bem-estar” (Matos et al., 2022) foi desenvolvido com foco nesta necessidade. Sob a tutela da Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência, em parceria com a equipa Aventura Social, Direção-Geral da Educação, Programa Nacional de Promoção do Sucesso Escolar, Ordem dos Psicólogos Portugueses e Fundação Calouste Gulbenkian, o estudo teve como principal objetivo, monitorizar o panorama da saúde psicológica e bem-estar das crianças e adolescentes em idade escolar (dos 5 anos de idade ao 12.º ano de escolaridade), e dos seus professores; a par do desenvolvimento de recomendações de ação para melhor saúde psicológica e bem-estar nos estabelecimentos de ensino.

O primeiro estudo pretendeu conhecer o panorama da saúde psicológica e bem-estar das crianças e adolescentes em idade escolar (da educação pré-escolar ao 12.º ano de escolaridade) e dos seus professores enquanto indicador de bem-estar no ecossistema escolar; e 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. Seguiram-se alguns estudos aprofundados a partir dos quais se elaborou o *e-book Saúde Psicológica e bem-estar nas escolas Portuguesas* (Matos et al., 2023b), um relatório complementar com estudos de caso de entre os agrupamentos de escolas participantes na primeira fase do estudo, através de grupos focais *online* com a participação de diretores, coordenadores de educação para a saúde, psicólogos, docentes, encarregados de educação, e alunos do ensino básico ou secundário (Matos et al., 2023c); e o relatório da consulta às escolas: estudo quantitativo e qualitativo (Matos et al., 2023a).

Na sequência destes resultados foram propostas algumas recomendações para alunos, famílias e profissionais de educação e saúde, bem como para as políticas públicas do setor, para enfrentar a

situação atual e para a preparação atempada para futuros cenários contemplando os 3As: Antecipar, Alertar e Agir.

MÉTODO

Em dezembro de 2021 procedeu-se à caracterização do desenho do estudo e desenvolvimento do protocolo, seguindo-se a seleção aleatória por NUTS III [Nomenclatura das Unidades Territoriais para Fins Estatísticos] dos agrupamentos de escolas ou escolas não agrupadas, posteriormente contactados para obter o seu acordo no que respeitava a sua integração do estudo. Nos casos em que os agrupamentos não estavam disponíveis, procedeu-se a um novo sorteio, até ser obtida a concordância de um agrupamento da mesma NUTS III. Nos agrupamentos que aceitaram participar as turmas foram também sorteadas. Nos meses fevereiro e março de 2022, foi realizada a recolha de dados, sendo que a aplicação dos questionários teve a coordenação dos docentes e psicólogos das escolas envolvidas.

No protocolo estavam incluídos quatro tipos de questionários: (i) educação pré-escolar e 1.º ciclo do ensino básico (respondidos pelos docentes); (ii) 2.º ciclo do ensino básico; (iii) 3.º ciclo do ensino básico e ensino secundário; e (iv) docentes.

Participantes

Foram integradas 8067 respostas de alunos com uma média de idades de 10,63 anos ($DP = 3,69$; $Min = 5$; $Max = 18$), dos quais 49,7% pertencia ao género feminino e 48,4% ao género masculino (1,9% preferiu não responder ou referiu “outro”). 44,9% das respostas eram de alunos da educação pré-escolar e 1.º ciclo do ensino básico, 15,0% de alunos do 2.º ciclo do ensino básico e 40,1% de alunos do 3.º ciclo do ensino básico e ensino secundário. 36,1% dos alunos residia na região Norte, 34,7% no Centro, 7,2% na Área Metropolitana de Lisboa, 18% no Alentejo e 4% no Algarve (Quadro 1).

Quadro 1. Distribuição dos alunos por NUTS II (adaptada de Matos et al., 2022)

NUTS II	<i>n</i>	%
Centro	2800	34,7%
Alentejo	1456	18%
Norte	2911	36,1%
Área Metropolitana de Lisboa	578	7,2%
Algarve	322	4%

Nota. A negrito as médias superiores

A amostra de docentes foi selecionada por conveniência, recolhida de entre os agrupamentos de escolas ou escolas não agrupadas de Portugal Continental que foram sorteados por NUTS III e que se disponibilizaram a participar no estudo, totalizando 1453 participantes. 81,8% era do género feminino, com uma idade média de 51 anos e um tempo médio de serviço de 26 anos (Quadro 2).

Quadro 2. Idade e tempo de serviço dos docentes (adaptada de Matos et al., 2022)

	Média	Desvio Padrão	Min.	Max.
Idade ($n = 1453$)	51,4	7,53	22	66
Tempo de serviço ($n = 1441$)	25,98	9,33	0	47

40,3% dos docentes residia na região Centro, 23,6% no Alentejo, 21,3% na região Norte, 12% na Área Metropolitana de Lisboa e 2,9% no Algarve (Quadro 3).

Quadro 3. Distribuição dos docentes por NUTS II (adaptada de Matos et al., 2022)

NUTS II	N	%
Centro	586	40,3%
Alentejo	343	23,6%
Norte	309	21,3%
Área Metropolitana de Lisboa	174	12%
Algarve	42	2,9%

Nota. A negrito as médias superiores

Instrumentos

Os instrumentos utilizados no âmbito do estudo, encontram-se descritos na Quadro 4.

Quadro 4. Instrumentos de medida e público-alvo (adaptado de Matos et al., 2022)

Medida	Público-alvo	Anos escolaridade
Capacidades e dificuldades (SDQ) (Goodman, 1997, adaptada por Fleitlich et al., 2004) 5 dimensões; Não é verdade a É muito verdade	Pré-escolar e 1.º ciclo (a preencher pelos docentes)	Pré-escolar; 1.º Ciclo do ensino básico
Cantril - Satisfação com a vida (Cantril, 1965) Pior vida possível a Melhor vida possível	Crianças e Adolescentes; Docentes	2.º e 3.º Ciclo do ensino básico; Secundário; Docentes
WHO-5/Qualidade de Vida percebida (WHO, 1998) Nunca a Todo o tempo	Crianças e Adolescentes; Docentes	2.º e 3.º Ciclo do ensino básico; Secundário; Docentes
Sintomas de Mal-estar Psicológico (Inchley et al., 2016; Matos & Equipa Aventura Social, 2018) Raramente ou Nunca a Quase todos os dias	Crianças e Adolescentes; Docentes	2.º e 3.º Ciclo do ensino básico; Secundário; Docentes
SSES - Competências Socioemocionais (OECD, 2021) 15 dimensões; Discordo totalmente/Nunca a quase nunca a Concordo totalmente/Uma vez por semana ou mais	Crianças e Adolescentes	2.º e 3.º Ciclo do ensino básico; Secundário
Depressão, Ansiedade e Stress (DASS-21) (Lovibond & Lovibond, 1995, adaptada por Pais-Ribeiro et al., 2004) 3 dimensões; Não se aplicou nada a mim a Aplicou-se a mim a maior parte do tempo	Adolescentes; Docentes	3.º Ciclo do ensino básico; Secundário; Docentes
PYD - Desenvolvimento Positivo (Geldhof et al., 2014, adaptada por Tomé et al., 2019) 3 dimensões; Discordo totalmente/Nunca é verdadeira a Concordo totalmente/É sempre verdadeira	Adolescentes	3.º Ciclo do ensino básico; Secundário
Atividade física (Inchley et al., 2016; Matos & Equipa Aventura Social, 2018) 0 a 7 dias	Crianças e Adolescentes	2.º e 3.º Ciclo do ensino básico; Secundário
Sono (Inchley et al., 2016; Matos & Equipa Aventura Social, 2018) 0 horas a 10 horas ou mais	Crianças e Adolescentes	2.º e 3.º Ciclo do ensino básico; Secundário
Tempo de ecrã (Inchley et al., 2016; Matos & Equipa Aventura Social, 2018) 0 horas a 10 horas ou mais	Crianças e Adolescentes	2.º Ciclo e 3.º Ciclo do ensino básico; Secundário
Direção escolar (Aventura Social Associação, 2022) Completamente em desacordo a Completamente de acordo	Docentes	Docentes
Ambiente na escola (Aventura Social Associação, 2022) Completamente em desacordo a Completamente de acordo	Docentes	Docentes
Promoção competências socioemocionais na escola (Aventura Social Associação, 2022) Sim e Não	Docentes	Docentes

Análise dos Dados

Os dados foram analisados com recurso ao software de análise estatística SPSS v.26, através de uma estatística descritiva. Foi realizada uma estatística descritiva para todas as variáveis em estudo (média, desvio padrão, mínimos e máximos). Foi considerado um nível de significância de 0,05.

RESULTADOS*Pré-escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico*

De acordo com o Quadro 5, cerca de 23,2% dos alunos do ensino pré-escolar e do ensino básico são irrequietos, enquanto 24,9% se distraem facilmente. Adicionalmente, os alunos que foram identificados pelos seus professores como tendo mais problemas emocionais e comportamentais, hiperatividade e problemas de relacionamento com os colegas de turma também demonstraram um comportamento menos pró-social.

Quadro 5. Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) (adaptada de Matos et al., 2022)

	Não é verdade	É pouco verdade	É muito verdade
Enerva-se muito facilmente e faz muitas birras (<i>n</i> = 3601)	68,6%	21,7%	9,7%
É irrequieto, muito mexido, nunca para quieto (<i>n</i> = 3602)	45,7%	31%	23,3%
Tem tendência a isolar-se, gosta mais de brincar sozinho (<i>n</i> = 3597)	77%	16,3%	6,7%
Tem muitas preocupações, parece sempre preocupado (<i>n</i> = 3600)	64,4%	27,1%	8,5%
Tem pelo menos um bom amigo (<i>n</i> = 3595)	3,3%	8,1%	88,6%
Luta frequentemente com as outras crianças, ameaça-as ou intimida-as (<i>n</i> = 3596)	82%	13,5%	4,6%
Anda muitas vezes triste, desanimado ou choroso (<i>n</i> = 3598)	75,4%	19%	5,7%
Distrai-se com facilidade, está sempre com a cabeça no ar (<i>n</i> = 3586)	38,7%	36,4%	24,9%
As outras crianças metem-se com ele, ameaçam-no ou intimidam-no (<i>n</i> = 3579)	84,5%	11,8%	3,7%
Tem muitos medos, assusta-se com facilidade (<i>n</i> = 3557)	61,2%	29,9%	8,9%

Ensino Básico e Secundário

No ensino básico e secundário, 25,8% dos alunos referem sentir-se tristes várias vezes por semana ou quase todos os dias, enquanto 31,8% se sentem irritáveis ou de mau humor e 37,4% se sentem nervosos. Além disso, 32,9% referem sentir uma tristeza tão grande que parecem não aguentar pelo menos uma vez por mês (Quadro 6).

Quadro 6. Sintomas de mal-estar psicológico nos alunos do ensino básico e secundário (adaptada de Matos et al., 2022)

	1	2	3	4	5
Tristeza (<i>n</i> = 4379)	40,9%	18,7%	14,6%	17,7%	8,1%
Irritação ou mau humor (<i>n</i> = 4367)	30,7%	20,2%	17,3%	19,7%	12,1%
Nervosismo (<i>n</i> = 4343)	25,4%	18,5%	18,7%	20%	17,4%
Uma tristeza tão grande que parece que não aguentas (<i>n</i> = 4354)	67,1%	13,2%	7,3%	7,4%	5%

Nota. 1 = Raramente ou nunca; 2 = Quase todos os meses; 3 = Quase todas as semanas; 4 = Mais do que uma vez por semana; 5 = Quase todos os dias

Relativamente aos hábitos de lazer e de repouso, 61% dos alunos referem praticar exercício físico menos de três vezes por semana, 35,7% dormir menos de oito horas por noite e 63,0% passar quatro ou mais horas do seu dia em frente a um ecrã.

À medida que os alunos passam do pré-escolar para o ensino básico, os problemas emocionais tendem a agravar. Estas dificuldades continuam a aumentar ao longo dos anos de escolaridade, sendo que o 2.º ano do 1.º ciclo do ensino básico e o 8.º ano do 3.º ciclo do ensino básico apresentam um padrão menos favorável do que os anos subsequentes (que correspondem à transição de ciclos na era pós-pandémica da Covid-19). Os alunos mais novos (5.º ano de escolaridade) apresentam melhor bem-estar e menos sintomas em comparação com os alunos mais velhos (12.º ano de escolaridade).

Docentes

Os professores referem sentir, quase todas as semanas ou mais frequentemente, os seguintes sintomas: tristeza (53,4%), irritabilidade ou mau humor (51,3%), nervosismo (55,3%), dificuldade em adormecer (48,5%) e sensação de tristeza avassaladora (20%) (Quadro 7).

Quadro 7. Sintomas de mal-estar psicológico nos docentes (adaptada de Matos et al., 2022)

	1	2	3	4	5
Tristeza ($n = 1445$)	25,2%	21,4%	17,8%	24,6%	11%
Irritação ou mau humor ($n = 1441$)	23,2%	25,5%	19,9%	22,7%	8,7%
Nervosismo ($n = 1435$)	21%	23,6%	20,1%	20,3%	14,9%
Dificuldade em adormecer ($n = 1429$)	35,3%	16,2%	13,4%	17,5%	17,6%
Uma tristeza tão grande que parece que não aguenta ($n = 1436$)	66,5%	13,5%	7,3%	9,2%	3,5%

Nota. 1 = Raramente ou nunca; 2 = Quase todos os meses; 3 = Quase todas as semanas; 4 = Mais do que uma vez por semana; 5 = Quase todos os dias

A idade e o tempo de serviço associam-se a menores níveis de saúde psicológica, bem-estar e qualidade de vida e a uma avaliação mais negativa do ambiente escolar e da liderança. O género feminino demonstrou estar mais vulnerável a estes desafios (Quadro 8). Mais de metade dos docentes (54,7%) afirmam estar razoavelmente ou totalmente satisfeitos com as suas vidas (pontuação ≥ 7 , numa escala de 0 a 10). Aqueles que tinham uma perceção mais positiva da liderança, do ambiente e dos recursos da escola, bem como da qualidade de vida, apresentavam níveis mais elevados de satisfação com a vida.

É importante referir que existem quatro situações distintas, identificadas na associação entre a satisfação com a vida e os sinais de sofrimento psicológico. O quadrante com a situação mais agravada inclui indivíduos que referem baixa satisfação com a vida e sinais evidentes de sofrimento psicológico. Este grupo é constituído maioritariamente por alunos mais velhos e do sexo feminino. Por outro lado, o quadrante mais favorecido inclui indivíduos que referem satisfação com a vida e sem grandes sinais de sofrimento psicológico, grupo constituído maioritariamente por alunos mais jovens do sexo masculino.

Os alunos que praticam atividade física, que referem um uso moderado dos ecrãs e sobretudo os que tem uma boa higiene do sono revelam melhores níveis de saúde psicológica e bem-estar. Os alunos com melhor bem-estar e saúde psicológica apresentam um nível de competências socioemocionais mais elevado, nomeadamente, confiança, pertença e perceção de competência.

Também os professores foram analisados através das quatro situações em termos de satisfação com a vida e de presença de sofrimento psicológico. O quadrante com a situação menos favorável, caracterizado por uma baixa satisfação com a vida e por sinais de sofrimento psicológico, é mais comum nos docentes mais velhos e no sexo feminino. Por outro lado, o quadrante com a situação

mais favorável - elevada satisfação com a vida e sem grandes sinais de sofrimento psicológico - é mais comum nos docentes mais jovens e do sexo masculino.

Quadro 8. Comparação das variáveis por género nos docentes (adaptada de Matos et al., 2022)

	Género	Média	DP	Min.	Máx.
Cantril - Satisfação com a vida	Masculino	6,482	1,842	0	10
	Feminino	6,399	1,742	0	10
WHO-5/ Qualidade de vida percebida	Masculino	13,798	5,191	0	25
	Feminino	12,102	5,036	0	25
Sintomas de mal-estar psicológico	Masculino	5,968	5,124	0	20
	Feminino	7,901	5,336	0	20
DASS-21 Stresse	Masculino	4,427	4,048	0	20
	Feminino	5,772	3,996	0	21
DASS-21 Depressão	Masculino	2,984	3,810	0	21
	Feminino	3,453	3,659	0	21
DASS-21 Ansiedade	Masculino	2,269	3,290	0	18
	Feminino	3,137	3,498	0	19
Direção escola	Masculino	22,441	6,496	0	32
	Feminino	21,843	6,442	0	32
Ambiente escola	Masculino	26,9	7,611	0	40
	Feminino	26,317	7,626	2	40
Promoção competências socioemocionais	Masculino	4,948	1,899	0	8
	Feminino	4,815	1,852	0	8
Perceção do impacto da pandemia Covid-19	Masculino	1,406	0,588	0	3
	Feminino	1,378	0,571	0	4

Nota. A negrito as médias superiores; DP = Desvio-Padrão

DISCUSSÃO

Destaca-se uma necessidade premente na exploração das questões relacionadas com a saúde psicológica e o bem-estar dos estudantes e dos professores, uma vez que os indicadores de saúde psicológica se deterioraram ao longo do tempo, especialmente entre o sexo feminino e os estudantes mais velhos. Um estudo realizado por Campbell e colegas (2021), com dados de 73 países, revelou piores resultados na saúde psicológica e bem-estar de estudantes do género feminino, quando comparadas com o género oposto, congruente com os resultados de uma revisão sistemática da literatura de Stentiford et al. (2021). Sendo igualmente frequente um decréscimo da saúde psicológica ao longo da adolescência (Gómez-López et al., 2019). Os problemas mais comuns relatados incluem sintomas de ansiedade e depressão, menor tolerância à frustração, falta de interesse, desmotivação e inércia. Num estudo de Son et al. (2020), é destacado um aumento de sintomatologia como stress, ansiedade e depressão, dificuldades de concentração, alterações no padrão de sono e no desempenho académico, decorrentes da pandemia Covid-19.

Além disso, os professores expressam a sua insatisfação com a profissão, exacerbada pelo excesso de burocracia e pela falta de tempo, levando a impactos negativos na sua saúde psicológica e bem-estar, especialmente o género feminino, um facto suportado por Redondo-Flórez et al. (2020). A docência é uma profissão desafiante, a qual associada ao trabalho burocrático e a relações difíceis com os alunos, contribui para um menor envolvimento profissional e maior exaustão profissional (Aldrup et al., 2018). Com base numa revisão sistemática da literatura, o bem-estar profissional dos docentes é essencial para lidar com as exigências profissionais, sendo o apoio institucional essencial para uma maior resiliência desempenho eficaz das suas tarefas escolares (Nwoko et al., 2023).

A promoção da psicologia do bem-estar nas escolas envolve uma variedade de estratégias, nomeadamente, a construção de relações fortes com as autoridades locais, os centros de saúde, a

comunidade, as famílias, os serviços escolares (como os serviços psicológicos e de aconselhamento e a promoção e educação para a saúde) e a implementação de projetos no ecossistema escolar. Todavia, ainda persistem desafios relacionados com a operacionalização e a superação das limitações de recursos humanos, de falta de tempo e de burocracia. De modo a serem enfrentados estes desafios eficazmente, é fundamental fortalecer a relação entre as escolas e as famílias, capacitar os pais, envolver a comunidade, valorizar o trabalho dos professores e oferecer soluções específicas e diferenciadas. Esta ideia é reforçada pelos cinco pilares para os serviços de saúde psicológica e psicossociais em contexto escolar: (i) criação e facilitação de um ambiente de aprendizagem potenciador e uma saúde mental e bem-estar positivos; (ii) garantir acesso a intervenções precoces e a serviços de apoio no âmbito da saúde mental; (iii) promover o bem-estar dos docentes; (iv) capacitar os agentes do ecossistema escola na promoção de melhor saúde mental e bem-estar; e (v) assegurar uma colaboração significativa entre a escola, família e comunidade (UNICEF, 2022). O trabalho extra dos professores deve ser reconhecido e é essencial uma abordagem efetiva da ação.

O Observatório de Saúde Psicológica e Bem-estar: Monitorização e Ação foi considerado essencial pelas suas recomendações (Matos et al., 2022). Este estudo sublinha a necessidade urgente de uma ação coordenada e eficaz para enfrentar os desafios significativos que afetam a saúde psicológica e o bem-estar no ecossistema escolar.

Para garantir a continuidade do trabalho em curso, é essencial reforçar o apoio aos agrupamentos na implementação das recomendações. Isto pode ser conseguido através da disponibilização de recursos e tempo suficientes para levar a cabo as medidas necessárias, juntamente com instruções claras. A resolução do problema da escassez de assistentes operacionais e psicólogos nas instituições de ensino é um passo basilar para garantir o sucesso destes esforços, uma necessidade reforçada pela Ordem dos Psicólogos Portugueses (Gabinete de Estudos OPP, 2018).

De acordo com os resultados do primeiro estudo do Observatório da saúde psicológica e bem-estar, as escolas lucrariam em adotar uma abordagem abrangente para promover as competências socioemocionais, bem como a saúde psicológica. Esta abordagem é sustentada por evidências científicas e inclui medidas como o ensino explícito de competências socioemocionais no currículo desde o pré-escolar, o envolvimento ativo dos alunos, a criação de um ambiente saudável na escola, o desenvolvimento das competências socioemocionais dos professores e dos dirigentes escolares, a monitorização e avaliação de indicadores de bem-estar psicológico, o estabelecimento de parcerias com as famílias e as comunidades, a promoção do intercâmbio de boas práticas e a inclusão da promoção de competências sociais e emocionais e do autocuidado na formação inicial dos futuros educadores. Essenciais para o trabalho dos docentes enquanto modelo de referência para os seus alunos e para o desenvolvimento das mesmas nos alunos, a integração da formação em competências socioemocionais na formação inicial dos docentes, potencia o sentimento de competência e bem-estar deste grupo (Scheirlinckx et al., 2023).

Para a implementação das recomendações, foram propostas várias estratégias. Em particular, sugere-se a realização de debates nas escolas para identificar os pontos fortes e fracos, com especial incidência na educação pré-escolar, no agravamento da situação da progressão escolar, nas diferenças de género e regionais e na experiência dos professores com mais tempo de serviço. Uma abordagem desenvolvida no âmbito do presente estudo (Matos et al., 2022). Além disso, é igualmente importante realizar ações de sensibilização e dar formação em literacia em saúde psicológica a alunos, professores e gestores escolares para promover o autocuidado. Responsáveis pelo bem-estar dos seus funcionários, e influenciadores da sua saúde psicológica, os gestores escolares são muitas vezes associados a elevados níveis de stress, fadiga e exaustão emocional (Klap et al., 2020), um facto que nos leva a apontar para a importância da formação em literacia em saúde psicológica e autocuidado de todos os atores do ecossistema escolar, incluindo a sua direção.

Um sistema nacional abrangente de monitorização e avaliação deve dar prioridade à avaliação das competências socioemocionais, da saúde psicológica e do bem-estar geral dos alunos. Deve também

centrar-se na melhoria do ambiente escolar e práticas pedagógicas. É crucial garantir um ambiente escolar favorável, promovendo a coesão social, a segurança, o diálogo, a participação e a cooperação entre alunos, professores, direção e famílias. Adicionalmente, é importante formar educadores e professores para a criação de “locais de trabalho saudáveis” nas escolas.

Para reforçar o apoio aos professores e aos restantes intervenientes do ecossistema escolar, recomenda-se a criação de programas destinados a prevenir os riscos psicossociais no trabalho e a promover o bem-estar (Gaspar et al., 2022). Para melhorar os serviços de saúde psicológica, sugere-se identificar e otimizar a gestão das redes a nível regional e reforçar as redes nacionais e regionais de psicólogos. Além disso, a disponibilização de recursos através de plataformas digitais pode ajudar no acesso a estes serviços.

Recomenda-se uma ação concertada com as direções das escolas, de modo a promover uma maior sensibilização para a importância do ambiente escolar e para o bem-estar de alunos e professores. É de extrema importância realizar uma avaliação dos recursos escolares a nível nacional e promover a partilha de boas práticas na promoção da saúde psicológica e das competências socioemocionais. Por fim, é importante existir um acompanhamento contínuo da implementação destas recomendações nas escolas, com a repetição do estudo de dois em dois anos, sendo o próximo em 2024.

10 Mensagens-chave:

1. Após a pandemia Covid-19, cerca de 1/3 dos alunos e 1/2 dos professores apresentou sinais de mal-estar e sofrimento psicológico;

2. Esta situação foi mais acentuada nos alunos mais velhos, sugerindo por um lado a necessidade de uma intervenção preventiva nos primeiros anos de escolaridade (pré-escolar) e por outro lado sugerindo uma intervenção urgente nos últimos anos de escolaridade (ensino secundário), em especial no género feminino;

3. Esta situação foi mais acentuada no género feminino embora o género masculino apresente uma pior situação na educação no pré-escolar e no 1.º ciclo do ensino básico, onde a avaliação foi respondida pelos docentes;

4. Esta situação apresentou um pico nos 2.º e 8.º anos de escolaridade (anos de transição de ciclo no início da pandemia);

5. Embora tenha havido diferenças regionais, a pertença a cada região (NUTS II) não foi homogénea da produção de resultados mais negativos ou mais positivos nos alunos;

6. Os alunos que referem melhores níveis de atividade física, utilização moderada de ecrãs e sobretudo os que referem uma boa higiene de sono apresentam melhores indicadores de bem-estar e saúde psicológica. A qualidade de sono teve um papel de destaque nesta situação (Matos et al., 2023c);


7. Os alunos que referem melhores indicadores de bem-estar e saúde psicológica apresentaram melhor nível de competências socioemocionais, salientando-se a confiança, a perceção de pertença e a perceção de competência, de onde se sugere a promoção de competências socioemocionais em contextos de educação formação e não-formal;


8. Identificaram-se nos alunos quatro situações na relação da satisfação com a vida e existência de sinais de sofrimento psicológico. No quadrante com uma situação mais agravada colocam-se os alunos que referem uma fraca satisfação com a vida e adicionalmente referem a sinais evidentes de sofrimento psicológico. Neste quadrante colocam-se sobretudo as alunas do género feminino e alunos/as com mais idade. No quadrante mais favorecido colocam-se os alunos com satisfação com a vida e adicionalmente ausência de referência a sinais maiores de sofrimento psicológico, encontram-se sobretudo rapazes e alunos/as mais novos (Matos et al., 2023c);

9. Nos docentes houve um agravamento dos sinais de mal-estar e sofrimento psicológico nas professoras, com a idade e com o tempo de serviço;


10. Nos docentes não se registaram diferenças regionais, mas foi notável o impacto da perceção das características da direção: um impacto direto no bem-estar e saúde psicológica dos docentes e um impacto indireto através da sua ação no ambiente do ecossistema.


ORCID

Margarida Gaspar de Matos  <https://orcid.org/0000-0003-2114-2350>

Cátia Branquinho  <https://orcid.org/0000-0002-2877-4505>

Catarina Noronha  <https://orcid.org/0000-0003-4310-2122>

Bárbara Moraes  <https://orcid.org/0000-0003-1266-3066>

Tania Gaspar  <https://orcid.org/0000-0002-9616-0441>

CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES

Margarida Gaspar de Matos: Conceptualização, Análise dos dados, Redação do rascunho original, Redação – revisão e edição.

Cátia Branquinho: Análise dos dados, Redação – revisão e edição.

Catarina Noronha: Redação do rascunho original.

Bárbara Moraes: Redação do rascunho original.

Tânia Gaspar: Redação – revisão e edição.

Nuno Neto Rodrigues: Conceptualização, Redação – revisão e edição.

REFERÊNCIAS

- Aldrup, K., Klusmann, U., Lüdtke, O., Göllner, R., and Trautwein, U. (2018). Student misbehavior and teacher well-being: testing the mediating role of the teacher-student relationship. *Learn. Instruct.* 58, 126–136. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruct.2018.05.006>
- Branquinho, C., Kelly, C., Arevalo, L., Santos, A., & Matos, M. G. (2020). “Hey, we also have something to say”: a qualitative study of Portuguese adolescents’ and young people’s experiences under COVID-19. *Journal of Community Psychology*, 48(8), 2740-2752. <https://doi.org/10.1002/jcop.22453>
- Campbell, O. L. K., Bann, D., & Patalay, P. (2021). The gender gap in adolescent mental health: A cross-national investigation of 566,829 adolescents across 73 countries. *SSM - population health*, 13, 100742. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100742>
- Cantril, H. (1965). *The pattern of human concerns*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.
- Gabinete de Estudos OPP (2018). *A Intervenção das/os Psicólogas/os no Contexto Educativo – contributo da OPP*. Lisboa: Ordem dos Psicólogos Portugueses.
- García-Carrión, R., Villarejo-Carballido, B., & Villardón-Gallego, L. (2019). Children and Adolescents Mental Health: A Systematic Review of Interaction-Based Interventions in Schools and Communities. *Frontiers in psychology*, 10, 918. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00918>
- Gaspar, T., Correia, M., Machado, M. C., Xavier, M., Botelho Guedes, F., Pais-Ribeiro, J., & Matos, M. G. (2022). Ecossistemas dos Ambientes de Trabalho Saudáveis (EATS: Instrumento de Avaliação dos Healthy Workplaces). *Psicologia, Saúde & Doenças*, 23(1), 252-268. <https://doi.org/10.15309/22psd230124>

- Geldhof, G. J., Bowers, E. P., Boyd, M. J., Mueller, M. K., Napolitano, C. M., Schmid, K. L., Lerner, J. V., & Lerner, R. M. (2014). Creation of short and very short measures of the five Cs of positive youth development. *Journal of Research on Adolescence*, 24(1), 163-176. doi:10.1111/jora.12039. Adaptação portuguesa: Tomé, G., Matos, M. G., Camacho, I., Gomes, P., Reis, M., Branquinho, C., Gomez-Baya, D., & Wiium, N. (2019). Positive youth development (pyd-sf): validação para os adolescentes portugueses. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 20 (3), 556-568. <https://doi.org/10.15309/19psd200301>.
- Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Psychological Well-Being During Adolescence: Stability and Association With Romantic Relationships. *Frontiers in psychology*, 10, 1772. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01772>
- Goodman, R. (1997). The Strengths and Difficulties Questionnaire: A Research Note. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 38, 581-586. Adaptação para Portugal: Fleitlich, B., Fonseca, A., Gaspar, F., & Loureiro, M. J. (2004). Questionário do SDQ, versão traduzida e adaptada para a população portuguesa. Consultado em <http://www.sdqinfo.com/d23.html>.
- Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., Mathison, F., Aleman-Diaz, A., Molcho, M., Weber, M., & Barnekow, V. (2016). Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe (Health Policy for Children and Adolescents, No. 7).
- Klap, J., MacCallum, J., Mansfield, C.F. (2021). 'Head' First: Principal Self-care to Promote Teacher Resilience. In: Mansfield, C.F. (eds) *Cultivating Teacher Resilience*. Springer, Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-15-5963-1_12
- Lovibond, S.H., & Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the Depression, Anxiety, Stress Scales Australia*. Disponível em: <http://www2.psy.unsw.edu.au/dass/>. Adaptação portuguesa: Pais-Ribeiro J.L., Honrado A., & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. *Psicol Saúde Doenças*, 5(1), 229-39.
- Matos, M. G. & Equipa Aventura Social (2018). *A Saúde dos Adolescentes Portugueses após a recessão – Dados nacionais do estudo HBSC 2018*. Lisboa: Equipa Aventura Social.
- Matos, M. G. & Wainwright, T. (2021). COVID-19 and Mental health in School-Aged Children and Young People: Thinking ahead while preparing the return to school and to life “as usual”. *The Psychologist: Practice & Research Journal*, 4(1), 1-9. <https://10.33525/pprj.v4i1.105>
- Matos, M. G., Branquinho, C., Noronha, C., Moraes, B., Santos, O., Carvalho, M., Simões, C., Marques, A., Tomé, G., Guedes, F., Cerqueira, A., Francisco, R. & Gaspar, T. (2022). *Relatório técnico “Saúde psicológica e bem-estar – Observatório de Saúde Psicológica e Bem-Estar: Monitorização e Ação”*. Disponível em [https://www.dgeec.mec.pt/np4/%7B\\$clientServletPath%7D/?newsId=1357&fileName=SaudePsi_final.pdf](https://www.dgeec.mec.pt/np4/%7B$clientServletPath%7D/?newsId=1357&fileName=SaudePsi_final.pdf)
- Matos, M. G., Branquinho, C., Noronha, C., Moraes, B., Gaspar, T., & Neto Rodrigues, N. (2023a). *Relatório Complementar – Case Studies*. Disponível em [https://www.dgeec.mec.pt/np4/%7B\\$clientServletPath%7D/?newsId=1520&fileName=DGEEC_Estudo_Qualitativo_Casestudiesjunh.pdf](https://www.dgeec.mec.pt/np4/%7B$clientServletPath%7D/?newsId=1520&fileName=DGEEC_Estudo_Qualitativo_Casestudiesjunh.pdf)
- Matos, M. G., Branquinho, C., Noronha, C., Moraes, B., Gaspar, T., & Neto Rodrigues, N. (2023b). *Relatório da Consulta às Escolas: Estudo Quantitativo e Qualitativo*. Disponível em [https://www.dgeec.mec.pt/np4/%7B\\$clientServletPath%7D/?newsId=1520&fileName=DGEEC_SPBE_Consulta_AE_Escolas_PortugalC.pdf](https://www.dgeec.mec.pt/np4/%7B$clientServletPath%7D/?newsId=1520&fileName=DGEEC_SPBE_Consulta_AE_Escolas_PortugalC.pdf)
- Matos, M. G., Branquinho, C., & Neto Rodrigues, N. (2023c). *Ebook Saúde Psicológica e Bem Estar - Observatório Escolar: Monitorização e Ação*. Disponível em <https://info.dgeec.medu.pt/Saude-Psicologica-e-Bem-estar/22/>

- Nwoko, J. C., Emeto, T. I., Malau-Aduli, A. E. O., & Malau-Aduli, B. S. (2023). A Systematic Review of the Factors That Influence Teachers' Occupational Wellbeing. *International journal of environmental research and public health*, 20(12), 6070. <https://doi.org/10.3390/ijerph20126070>
- OECD (2021), *Beyond Academic Learning: First Results from the Survey of Social and Emotional Skills*, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/92a11084-en>
- Redondo-Flórez, L., Tornero-Aguilera, J. F., Ramos-Campo, D. J., & Clemente-Suárez, V. J. (2020). Gender Differences in Stress- and Burnout-Related Factors of University Professors. *BioMed research international*, 2020, 6687358. <https://doi.org/10.1155/2020/6687358>
- Scheirlinckx, J., Raemdonck, L. V., Abrahams, L., Teixeira, K. C., Alves, G., Primi, R., Oliver, J., & De Fruyt, F. (2023). Social–emotional skills of teachers: Mapping the content space and defining taxonomy requirements. *Frontiers*, 8. <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1094888>
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *Journal of medical Internet research*, 22(9), e21279. <https://doi.org/10.2196/21279>
- Sousa, D., Fernandes, D., Pedro da Ponte, J., Teixeira, J. J., Verdasca, J., Gradeço, J., Matos, M. G., Ramalho, S., Valente, S., V., & Peralta, S. (2021). *Apoio ao desenvolvimento das aprendizagens e ao desenvolvimento socioemocional e do bem-estar durante e pós-pandemia*. Lisboa: DGE/PNPSE | Ministério da Educação. ISBN: 978-972-742-482-5
- Stentiford, L., Koutsouris, G. & Allan, A. (2023). Girls, mental health and academic achievement: a qualitative systematic review. *Educational Review*, 75(6), 1224-1254. <https://10.1080/00131911.2021.2007052>
- The Lancet Child Adolescent Health. (2020). Pandemic school closures: Risks and opportunities. *The Lancet. Child & Adolescent Health*, 4, 341. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30105-X](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30105-X)
- UNESCO (2023). How school systems can improve health and well-being: topic brief: mental health. Retirado de <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000385340>
- UNICEF (2022). Promoting and Protecting Mental Health. Retirado de <https://www.unicef.org/media/126821/file/Promoting%20and%20protecting%20mental%20health%20in%20schools%20and%20learning%20environments.pdf> UNICEF, 2022
- Viner, R., Russell, S., Saulle, R., Croker, H., Stansfeld, C., Packer, J., Nicholls, D., Goddings, A.-L., Bonell, C., Hudson, L., Hope, S., Schwalbe, N., Morgan, A., & Minozzi, S. (2021). Impacts of school closures on physical and mental health of children and young people: A systematic review. *MedRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2021.02.10.21251526>
- WHO (1998). Wellbeing measures in primary health care/the DEPCARE project: report on a WHO meeting, Stockholm, Sweden 12-13 February 1998. In Wellbeing measures in primary health care/the DEPCARE project: report on a WHO meeting, Stockholm, Sweden 12-13 February 1998.