

SAÚDE PSICOLÓGICA E BEM-ESTAR: UMA CONSULTA ÀS ESCOLAS PORTUGUESAS

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND HEALTH: A CONSULTATION OF 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: Na sequência do estudo “Observatório Escolar: Monitorização e Ação | Saúde Psicológica e Bem-estar” (Matos et al., 2022), foi aplicado um questionário a 60 Agrupamentos de Escolas/Escolas não Agrupadas que se voluntariaram, com o objetivo de conhecer a sua realidade, e tendo como finalidade identificar, antecipar, alertar e recomendar ações necessárias a curto, médio e longo prazo. No total foram obtidas 83 respostas, por parte dos diretores ou subdiretores escolares, coordenadores de educação para a saúde, psicólogos e outros membros do ecossistema escolar. Constatou-se que os diversos atores envolvidos convergem globalmente. Consideram a importância atribuída à saúde psicológica como superior ao conhecimento, às preocupações e às ações desenvolvidas, independentemente da sua função no ecossistema escolar. Em relação à saúde psicológica e bem-estar, num extremo, os psicólogos são percebidos como os agentes que lhes atribuem maior importância, que possuem mais conhecimentos, que têm mais preocupações e que desenvolvem mais ações na área. Noutro extremo, os alunos e os encarregados de educação são percebidos como os grupos que lhes atribuem menor importância, que possuem menos conhecimentos, que têm menos preocupações e que desenvolvem menos ações na área. Salienta-se a necessidade de se promover formações viradas para a ação transformadora, recomenda-se uma ação concertada entre as instituições de ensino e os serviços de saúde, bem como uma maior articulação entre os Agrupamentos de Escolas e Escolas não agrupadas, na partilha de boas práticas.

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

Abstract: Following the study “School Observatory: Monitoring and Action | Psychological Health and Well-being” (Matos et al., 2022), a questionnaire was applied to 60 voluntary Schools or School Groups, with the aim of understanding their reality, and identifying, anticipating, alerting and recommending short, medium and long term actions. In total, 83 responses were obtained from school directors or deputy directors, health education coordinators, psychologists and other members of the school ecosystem. It was found that the different actors involved converge globally. They considered the importance attributed to psychological health to be greater than the knowledge possessed, the concerns taken and the actions taken, regardless of their role in the school ecosystem. In relation to

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

Submetido: 30 de novembro de 2023

Aceite: 17 de fevereiro de 2024

psychological health and well-being, at one extreme, psychologists are perceived as the agents who attach greater importance, who have more knowledge, who have more concerns and who develop more actions in the area. At the other extreme, students and parents or guardians are perceived as the groups that attach less importance, that have less knowledge, that have fewer concerns and that carry out fewer actions in the area. The need to promote teachers' training focused on transformative actions is highlighted and recommended the relevance to align action between educational institutions and health services is highlighted, as well as greater coordination between Schools or School Groups (Agrupamentos), in sharing good practices.

Keywords: School ecosystem, Psychological health, Well-being, School community.

As preocupações e o foco em torno da saúde psicológica e bem-estar das crianças e jovens têm vindo a aumentar nas últimas décadas, tendo atingido um pico com a chegada da pandemia COVID-19, que veio reforçar a necessidade de investigação-ação (Cowie & Myers, 2021; Ford et al., 2021).

Depois de dois anos atípicos, a pandemia deixou consequências significativas na saúde psicológica e bem-estar das crianças e jovens (e.g. Branquinho et al., 2020, 2021a, 2021b; Matos & Wainwright, 2021; Mohler-Kuo et al., 2021; Sousa et al., 2021; The Lancet Child Adolescent Health, 2020; Viner et al., 2021). Um ano após o início da pandemia Covid-19, a Organização Mundial de Saúde (2021) estimava que 1 em cada 7 jovens entre os 10 e os 19 anos, sofresse de uma perturbação psicológica. Contudo, a pandemia Covid-19 poderia ser perspetivada enquanto oportunidade, no que concerne a implementação de medidas eficazes para proteger a saúde psicológica e bem-estar dos mais jovens (UNICEF, 2021).

O contexto escolar surge, neste sentido, como um cenário-chave na recuperação dos danos ainda incertos a longo prazo (Cowie & Myers, 2021; Ford et al., 2021). Se a promoção da saúde psicológica e do bem-estar deve, cada vez mais, constituir uma prioridade a nível global, as escolas têm um papel fundamental neste trabalho (Aldridge & McChesney, 2018; O'Reilly et al., 2018). Um ambiente escolar saudável contribui para um ajustamento positivo e para um bom desenvolvimento psicológico dos jovens (Baker et al., 2003).

No Plano de Recuperação das Aprendizagens 21|23 Escola+ (Diário da República de 7 de julho de 2021 na Resolução do Conselho de Ministros n.º 90/2021), 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. O estudo "Observatório Escolar: Monitorização e Ação | Saúde Psicológica e Bem-estar" (Matos et al., 2022) foi desenvolvido com base 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, e desenvolver recomendações de ação para melhorar a saúde psicológica e o bem-estar nos estabelecimentos de ensino.

Na sequência do estudo inicial, passados 8 meses, foram realizados, em Agrupamentos envolvidos da primeira fase, 7 estudos de caso que procuraram acompanhar as eventuais mudanças associáveis às recomendações então propostas (Matos et al., 2023a). Já o presente trabalho resulta da aplicação de um questionário a 60 Agrupamentos de Escolas/Escolas não Agrupadas que se voluntariaram (Matos et al., 2023b) que teve como principais objetivos: a) aprofundar os resultados; b) conhecer a sua realidade; c) identificar, antecipar, alertar e recomendar ações necessárias a curto, médio e longo prazo.

MÉTODO

Para a realização deste trabalho foram considerados 60 Agrupamentos de Escolas/Escolas não Agrupadas voluntárias, participantes ou não na primeira fase do estudo. Os dados foram recolhidos no período de 16 de março a 17 de abril de 2023.

Os participantes foram convidados a preencher um questionário com as seguintes questões, descritas no Quadro 1.

Quadro 1. Questionário

Questões	Descrição	Escala
Importância, Conhecimento, Preocupação e Ação	O Grau de importância, conhecimento, preocupação e ação que cada um dos diferentes agentes do ecossistema escolar (diretores, coordenadores de educação para a saúde, psicólogos, docentes, encarregados de educação, alunos) atribuíam à saúde psicológica e bem-estar.	1 = sem importância a 5 = elevada importância;
Comparação da realidade do agrupamento com os resultados do estudo	A Realidade do Agrupamento de Escolas/Escola não Agrupadas ser ou não espelhada nos resultados do estudo “Observatório da Saúde Psicológica e do Bem-estar”.	1 = resultados muito díspares a 5 = resultados muito semelhantes
Importância atribuída ao observatório	Nível de importância que cada participante atribuiu ao “ <i>Observatório da Saúde Psicológica e do Bem-estar</i> ”, e às suas atividades.	1 = sem importância a 5 = elevada importância
Implementação de medidas	Implementação de medidas de promoção da saúde psicológica e bem-estar no seu Agrupamento de Escolas/Escola não agrupada, pré-pandemia, decorrentes da pandemia, e decorrentes do estudo.	1 = ausência de implementação de medidas a 5 = elevada implementação de medidas
Descrição das medidas implementadas	Descrição das medidas implementadas na sequência da pandemia COVID-19 e das recomendações do estudo, possibilitando a identificação de pontos fortes e fragilidades dos seus Agrupamentos de Escolas/Escolas não Agrupadas, e descrição de boas práticas.	
Caraterísticas do Ecossistema escolar.	Ambiente nos Agrupamentos de Escolas/Escolas não agrupadas, apoio da direção, valores e liderança, e riscos psicossociais do trabalho e desempenho.	

Participantes

No total foram obtidas 83 respostas ao instrumento *online* de recolha de dados: 31 respostas relativas a Agrupamentos de Escolas/Escolas não Agrupadas participantes na fase 1 do estudo e 52 respostas relativas a Agrupamentos de Escolas/Escolas não Agrupadas sem participação prévia.

Estas respostas são relativas a 45 Agrupamentos de Escolas e a 7 Escolas não Agrupadas. A sua distribuição por NUTS II (Nomenclatura das Unidades Territoriais para Fins Estatísticos), número e funções dos participantes, é apresentada nos Quadros 2 e 3.

Análise dos Dados

Os dados foram analisados através do *software* de análise quantitativa SPSS v. 25. 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 em todas as análises.

Quadro 2. Distribuição dos Participantes por NUTS II (adaptada de Matos et al., 2023b)

NUTS II	N.º Participantes
Norte	21
Centro	29
AML	22
Alentejo	7
Algarve	4
Total	83

Quadro 3. Funções e Número de Participantes (adaptada de Matos et al., 2023b)

Papel dos participantes na escola	N.º Participantes
Diretor(a) ou Subdiretor(a)	18
Coordenador(a) de Educação para a Saúde	16
Psicólogo(a)	46
Outros	3
Total	83

RESULTADOS

1. Grau de importância, conhecimento, preocupação e ação atribuída por diferentes agentes do ecossistema escolar à saúde psicológica e bem-estar.

De um modo geral, os diretores, coordenadores de educação para a saúde, psicólogos, professores, alunos e pais consideram que a preocupação e a importância são superiores ao conhecimento e à ação (Quadro 4).

No estudo sobre a importância, o conhecimento, a preocupação e a ação dos diretores de escola em relação à saúde e ao bem-estar psicológico, todos os domínios obtiveram uma média superior a 4. No que diz respeito aos coordenadores de educação para a saúde, os resultados revelam uma pontuação média superior a 4 para a importância, o conhecimento, a preocupação e a ação em relação à saúde psicológica e ao bem-estar. A importância e a preocupação percebidas atribuídas aos coordenadores de educação para a saúde foram superiores aos seus conhecimentos e ações.

Os psicólogos obtiveram uma pontuação média superior a 4 para a importância, conhecimento, preocupação e ação em relação à saúde e bem-estar psicológico, sendo a importância e a preocupação as médias mais elevadas. No que diz respeito aos professores, a percepção de preocupação e importância da saúde e bem-estar psicológico destacou-se com uma média superior a 4, seguida da ação e do conhecimento, com uma média superior a 3.

Os alunos obtiveram uma média de 4 para a importância, diminuindo para o conhecimento, a preocupação e a ação. A percepção da importância da saúde psicológica e do bem-estar foi destacada, seguida da preocupação e, com valores iguais, do conhecimento e da ação. Finalmente, entre os encarregados de educação, a percepção da importância da saúde psicológica e do bem-estar teve uma média superior a 4, enquanto o conhecimento, a preocupação e a ação tiveram uma média superior a 3.

2. Em que medida os resultados do estudo espelham a realidade dos Agrupamentos de Escola/Escolas não Agrupadas?

Na resposta a esta questão, o valor médio foi de 4,16 ($DP = 0,8$).

Quadro 4. Percepção da atitude dos agentes do ecossistema escolar face à Saúde Psicológica e bem-estar no ecossistema escolar: Média e Desvio-padrão ($N=83$) (adaptada de Matos et al., 2023b)

Agentes Escolares	Percepção	Média	Desvio-padrão
Diretores	Importância	4,60	0,62
	Conhecimento	4,05	0,85
	Preocupação	4,60	0,60
	Ação	4,27	0,75
Coordenadores de Educação para a Saúde	Importância	4,48	0,85
	Conhecimento	4,13	0,99
	Preocupação	4,48	0,80
	Ação	4,22	0,91
Psicólogos	Importância	4,90	0,34
	Conhecimento	4,73	0,47
	Preocupação	4,89	0,38
	Ação	4,64	0,53
Docentes	Importância	4,27	0,75
	Conhecimento	3,46	0,98
	Preocupação	4,13	0,71
	Ação	3,51	0,94
Alunos	Importância	4,16	0,77
	Conhecimento	3,18	0,94
	Preocupação	3,80	0,87
	Ação	3,18	0,97
Encarregados de Educação	Importância	4,08	0,84
	Conhecimento	3,05	1,02
	Preocupação	3,89	0,84
	Ação	3,16	1,03

3. Nível de importância atribuída ao “Observatório da Saúde Psicológica e do Bem-estar” e seu trabalho associado.

A importância atribuída ao “Observatório da Saúde e do Bem-estar” revela um valor médio superior a 4 (Quadro 5), a par das suas atividades associadas, destacando-se a importância da formação no âmbito da promoção de literacia em saúde psicológica e competências para a ação de docentes e psicólogos; do estudo de monitorização da saúde psicológica e bem-estar; e do envolvimento dos atores do ecossistema escolar na identificação de necessidades e estratégias.

A par, os participantes anuíram na necessidade de incluir o pessoal não docente no próximo estudo; de levantar e partilhar boas práticas, estratégias e recursos para a promoção da saúde psicológica e bem-estar no contexto escolar; de desenvolver a literacia em saúde psicológica e bem-estar nos diretores e encarregados de educação; e de articular com os serviços de saúde comunidade. A integração de um maior número de psicólogos nas escolas foi igualmente destacada.

4. Implementação de ações ou medidas de promoção da saúde psicológica e bem-estar nos Agrupamentos de Escolas/Escolas não Agrupadas.

Os resultados mostram que a implementação foi maioritariamente realizada durante a pandemia Covid-19 ($M = 4,1$; $DP = 0,96$), em comparação com período pré-pandémico ($M = 3,81$; $DP = 0,9$) e com o decorrer do estudo de monitorização da saúde psicológica e bem-estar nas escolas portuguesas ($M = 3,69$; $DP = 1,18$).

Na descrição das medidas adotadas pelos Agrupamentos de Escolas/Escolas não Agrupadas, decorrentes da pandemia, foram essencialmente referidos: i) programas ou planos de promoção de competências socioemocionais; ii) ações de sensibilização e ações de curta duração; iii) apoio do

Serviço de Psicologia e Orientação aos alunos, docentes e não docentes, e encarregados de educação; e iv) criação de salas de bem-estar dirigidas a toda a comunidade escolar.

Por seu lado, foram referidas medidas decorrentes das recomendações do estudo Observatório da Saúde Psicológica e do Bem-estar, e dificuldades na implementação das recomendações (Quadro 6).

Quadro 5. Grau de Importância do Observatório da Saúde Psicológica e do Bem-estar: Média e Desvio-padrão (N= 83) (adaptada de Matos et al., 2023b)

	Média	Desvio-padrão
Formação no âmbito da promoção de literacia em saúde psicológica e competências para a ação nos docentes e psicólogos das escolas portuguesas	4,78	0,66
Estudo de monitorização da saúde psicológica e bem-estar nas escolas portuguesas	4,77	0,61
Envolvimento dos atores do ecossistema escolar na identificação de necessidades e estratégias no âmbito da saúde psicológica e bem-estar	4,72	0,65
Recomendações decorrentes do estudo de monitorização da saúde psicológica e bem-estar	4,7	0,69
Levantamento das boas práticas de promoção da saúde psicológica e bem-estar, e de competências socioemocionais realizadas em contexto escolar	4,65	0,71
Observatório da Saúde Psicológica e do Bem-estar	4,61	0,75
Estudo qualitativo aprofundado dos resultados do estudo monitorização da saúde psicológica e bem-estar nas escolas portuguesas	4,59	0,77
Realização de 2 em 2 anos do estudo de monitorização da saúde psicológica e bem-estar nas escolas portuguesas	4,58	0,83
Oportunidade de comparação com estudos/projetos internacionais	4,48	0,82

Quadro 6. Medidas adotadas e dificuldades (adaptada de Matos e al., 2023)

Medidas adotadas	Dificuldades
<ul style="list-style-type: none"> • Consciencialização para a importância da saúde psicológica e bem-estar do ecossistema escolar; • Implementação e avaliação de programas de promoção de competências socioemocionais desde a idade pré-escolar; • Articulação entre a direção, a equipa de Promoção e Educação para a Saúde, o Serviço de Psicologia e Orientação, o Centro de Saúde e as famílias – trabalho multidisciplinar; • Literacia em saúde psicológica e bem-estar de toda a comunidade escolar; • Prevenção de riscos psicossociais e de trabalho nos recursos humanos; • Valorização do envolvimento e participação dos alunos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Situação de fragilidade psicológica apresentada pelos alunos e docentes; • Desmotivação e sobrecarga letiva e não letiva dos docentes; • Ausência de apoio por parte dos serviços de saúde da comunidade; • Insuficiência de recursos humanos especializados (psicólogos) para intervir na saúde psicológica e bem-estar nas escolas; • Dispersão geográfica entre escolas de um mesmo agrupamento; • Falta de formação do pessoal docente e não docente para a promoção de competências socioemocionais nos alunos; • Fraca literacia em saúde psicológica e bem-estar dos atores e agentes do ecossistema escolar; • Fraco envolvimento parental.

Enquanto boas práticas dos seus Agrupamentos de Escolas/Escolas não Agrupadas salientaram os projetos e programas implementados, como a comemoração de dias ligados à saúde mental; a abertura à implementação de projetos da comunidade; a articulação da equipa de saúde escolar com órgãos e serviços da comunidade; a candidatura ao Selo Escola Saudavelmente; e o desenvolvimento de trabalhos por parte de alunos no âmbito da saúde psicológica e bem-estar.

5. *Ecossistema Escolar*

No que concerne ao ambiente escolar, destacam-se com médias mais elevadas, a satisfação com o trabalho no Agrupamento de Escolas/Escola não Agrupada, a valorização e promoção de programas de desenvolvimento de competências socioemocionais, e a existência de uma rede de colaborações com a comunidade. Com médias menos elevadas, destacam-se o ambiente de inovação, de diálogo e bem-estar, e de coesão.

Quadro 7. Ambiente no Agrupamento de Escolas/Escola não Agrupada: Média e Desvio-padrão ($N= 83$) (adaptada de Matos et al., 2023)

	Média	Desvio-padrão
No geral, estou satisfeito com o meu trabalho no Agrupamento de Escolas/Escola não Agrupada	3,31	0,66
Valoriza e promove programas de desenvolvimento de competências socioemocionais no Agrupamento de Escolas/Escola não Agrupada	3,29	0,88
Tem uma rede de colaborações com a comunidade	3,18	0,72
Prioriza políticas, práticas e comportamentos promotores do desenvolvimento socioemocional	3,10	0,85
Prioriza políticas, práticas e comportamentos promotores do bem-estar no Agrupamento de Escolas/Escola não Agrupada	3,17	0,78
Tem um ambiente de partilha e colaboração	3,00	0,77
Estou satisfeito com as oportunidades que me são dadas de desenvolvimento profissional contínuo na promoção do desenvolvimento socioemocional e do bem-estar	2,93	0,95
Tem um ambiente de inovação	2,89	0,83
Tem um ambiente de diálogo e bem-estar	2,88	0,79
Tem um ambiente de coesão	2,81	0,77

No apoio por parte da Direção do Agrupamento de Escolas/Escola não Agrupada, verificou-se uma média superior a 3 em todos os itens (Quadro 8). Os itens com média mais elevada referem-se ao apoio da direção no estabelecimento de uma rede de colaborações com a comunidade; à manutenção de um ambiente de inovação no Agrupamento de Escolas/Escola não Agrupada; e à manutenção de um ambiente de partilha e colaboração no Agrupamento/Escola não Agrupada.

Quadro 8. Direção do Agrupamento de Escolas/Escola não Agrupada: Média e Desvio-padrão ($N= 83$) (adaptada de Matos et al., 2023)

	Média	Desvio-padrão
A direção apoia no estabelecimento de uma rede de colaborações com a comunidade	3,56	0,62
A direção apoia na manutenção de um ambiente de inovação no Agrupamento de Escolas/Escola não Agrupada	3,48	0,62
A direção apoia na manutenção de um ambiente de partilha e colaboração no Agrupamento/Escola não Agrupada	3,48	0,58
A direção apoia no estabelecimento de um ambiente de diálogo e bem-estar no Agrupamento/Escola não Agrupada	3,46	0,68
A direção apoia na manutenção de um ambiente de coesão no Agrupamento de Escolas/Escola não Agrupada	3,40	0,68
A direção prioriza políticas, práticas e comportamentos promotores do bem-estar no Agrupamento de Escolas/Escola não Agrupada	3,38	0,61
A direção valoriza e promove programas de desenvolvimento de competências socioemocionais no Agrupamento de Escolas/Escola não Agrupada	3,29	0,74
A direção prioriza políticas, práticas e comportamentos promotores do desenvolvimento socioemocional	3,25	0,70

Analogamente aos Valores e Liderança do Agrupamento de Escolas/Escola não Agrupada (Quadro 9), os respondentes avaliaram com uma média superior a 3 o facto do Agrupamento de

Escolas/Escola não Agrupada ser um local familiar e onde as pessoas têm uma relação de proximidade; se focar na inovação, empreendedorismo e dinamismo; ser um local formal, estruturado e com procedimentos bem definidos; se caracterizar pela integridade e respeito; valorizar o desenvolvimento pessoal e profissional, baseado na confiança, abertura e participação; e se focar no bem-estar dos trabalhadores e ter políticas e estratégias para o promover.

No que toca à liderança (Quadro 9), os resultados revelam que esta é caracterizada pelo empreendedorismo, inovação e gestão de risco e pela coordenação, organização e eficiência; que esta vê o bem-estar dos trabalhadores como a sua prioridade; e valoriza a comunicação e informação junto dos trabalhadores.

Quadro 9. Valores e liderança do Agrupamento de Escolas/Escola não Agrupada: Média e Desvio-padrão (N=83) (adaptada de Matos et al., 2023b)

	Média	Desvio-padrão
O Agrupamento de Escolas/Escola não Agrupada caracteriza-se pela integridade e respeito	3,31	0,70
A liderança é caracterizada pelo empreendedorismo, inovação e gestão de risco	3,25	0,66
O Agrupamento de Escolas/Escola não Agrupada valoriza o desenvolvimento pessoal e profissional, baseado na confiança, abertura e participação	3,23	0,70
A liderança vê o bem-estar dos trabalhadores como a sua prioridade	3,18	0,72
O Agrupamento de Escolas/Escola não Agrupada foca-se no bem-estar dos trabalhadores e tem políticas e estratégias para o promover	3,13	0,75
O Agrupamento de Escolas/Escola não Agrupada é um local familiar e onde as pessoas têm uma relação de proximidade	3,10	0,81
A liderança é caracterizada pela coordenação, organização e eficiência	3,07	0,66
O Agrupamento de Escolas/Escola não agrupada foca-se na inovação, empreendedorismo e dinamismo	3,06	0,77
A liderança valoriza a comunicação e informação junto dos trabalhadores	3,02	0,86
O Agrupamento de Escolas/Escola não Agrupada é um local formal, estruturado e com procedimentos bem definidos	3,00	0,73
A liderança é caracterizada pela assertividade e orientação para os resultados	2,96	0,79
A liderança é caracterizada pela orientação, facilitação e incentivo	2,95	0,76
O Agrupamento de Escolas/Escola não Agrupada é orientado para os resultados, valoriza ações competitivas para alcançar objetivos	2,80	0,78

Nos riscos psicossociais do trabalho e desempenho (Quadro 10), destacam-se os seguintes itens com médias superiores a 3: a) no local de trabalho, o trabalhador é informado com antecedência sobre decisões importantes, mudanças ou planos para o futuro; b) o trabalhador é respeitado e tratado de forma justa no local de trabalho; c) a direção oferece boas oportunidades de desenvolvimento, e valoriza a satisfação no trabalho; d) o trabalhador recebe toda a informação de que necessita para desempenhar bem o seu trabalho; e) o trabalhador tem a autonomia necessária para realizar o seu trabalho; f) os conflitos no Agrupamento de Escolas/Escola não Agrupadas são resolvidos de forma justa; g) o trabalhador tem um sentimento de pertença com a escola; h) o trabalhador sente-se motivado e tem prazer em exercer o seu trabalho; e i) o trabalhador vai além do que é esperado de si e faz um esforço extra quando necessário.

No que diz respeito ao trabalho realizado (Quadro 10), também com médias superiores a 3, destacam-se: a percepção de que o trabalho realizado contribui para o crescimento pessoal e dá significado à vida do trabalhador; a satisfação do trabalhador com o trabalho que faz, e está alinhado com os objetivos da escola; a realização das tarefas de forma adequada; o foco do trabalhador na qualidade do seu trabalho, independentemente das circunstâncias; e o cumprimento dos níveis de desempenho que estão definidos para a sua função.

Por outro lado, destacam-se igualmente os itens que apresentam médias inferiores a 2: o receio em ficar desempregado; a irritação e tristeza nas últimas 4 semanas; e o sentimento de se constituir alvo de ameaças ou outra forma de abuso físico ou psicológico.

Quadro 10. Riscos psicossociais do trabalho e desempenho, no Agrupamento de Escolas/Escola não Agrupada: Média e Desvio-padrão ($N = 83$) (adaptada de Matos et al., 2023b)

	Média	Desvio-padrão
Cumpro os níveis de desempenho que estão definidos para a minha função	3,7	0,54
Independentemente das circunstâncias, foco-me na qualidade do meu trabalho	3,65	0,55
O meu trabalho contribui para o meu crescimento pessoal	3,64	0,58
Realizo as minhas tarefas de forma adequada	3,58	0,54
Vou além do que é esperado de mim, faço um esforço extra quando necessário	3,55	0,7
Tenho a autonomia necessária para realizar o meu trabalho	3,54	0,61
Tenho um sentimento de pertença com a escola	3,49	0,71
Sinto que o meu trabalho dá significado à minha vida	3,47	0,72
Sinto-me satisfeito com o trabalho que faço	3,46	0,63
A minha direção oferece boas oportunidades de desenvolvimento	3,42	0,67
Sinto que estou alinhado com os objetivos da escola	3,42	0,68
Sinto-me motivado e tenho prazer em exercer o meu trabalho	3,36	0,67
No meu local de trabalho, sou informado com antecedência sobre decisões importantes, mudanças ou planos para o futuro	3,29	0,76
A minha direção direta valoriza a minha satisfação no trabalho	3,23	0,86
Recebo toda a informação de que necessito para desempenhar bem o meu trabalho	3,2	0,84
Sou respeitado e tratado de forma justa no meu local de trabalho	3,18	0,75
Os conflitos no Agrupamento de Escolas/Escola não Agrupada são resolvidos de forma justa	3,06	0,92
O meu trabalho é reconhecido e apreciado pela minha direção direta	2,88	0,94
A minha família e os meus amigos dizem-me que trabalho demais	2,7	1,16
Nas últimas 4 semanas senti-me fisicamente exausto	2,3	1,26
Sinto que o meu trabalho me consome muito tempo e energia, afetando negativamente a minha vida	2,13	1,25
Nas últimas 4 semanas senti-me irritado	1,72	1,19
Nas últimas 4 semanas senti-me triste	1,46	1,19
Tenho receio em ficar desempregado	1,16	1,44
Sinto-me alvo de ameaças ou outra forma de abuso físico ou psicológico (ex. insultos, assédio sexual, posto de lado, etc.)	0,36	0,86

6. Comentários ou sugestões

Num espaço destinado a comentários ou sugestões, os respondentes do instrumento de recolha de dados, reforçaram algumas das medidas que em alguns agrupamentos apareceram como já implementadas de onde se salienta a implementação de medidas no âmbito do desenvolvimento das competências socioemocionais; a necessidade de realização de estudos periódicos e a relevância da partilha de boas práticas na prevenção e promoção da saúde psicológica em contexto escolar (Quadro 11).

Quadro 11. Comentários e Sugestões

Comentários e Sugestões	Implementação de medidas no âmbito do desenvolvimento das competências socioemocionais;
	Falta de recursos técnicos nos estabelecimentos de ensino,
	Necessidade de envolver os psicólogos escolares, da área da educação, da clínica e da saúde;
	Pertinência do estudo do bem-estar e saúde psicológica dos alunos pós-secundário, bem como das famílias em geral e, ainda, dos técnicos não docentes;
	Capacitação/formação dos diretores escolares e encarregados de educação para a promoção de competências socioemocionais.
	Necessidade de articulação da escola com os serviços de saúde públicos e com o Ministério da Saúde e a articulação com Ministério da Educação;
	Realização de estudos periódicos;
Necessidade da partilha de boas práticas na prevenção e promoção da saúde psicológica em contexto escolar.	

O presente estudo (Matos et al., 2023b) pretendeu identificar a perceção dos participantes em relação às atitudes dos diferentes intervenientes do ecossistema escolar relativamente à saúde psicológica e bem-estar, avaliando o grau de importância, conhecimento, preocupação e ação. De um modo geral verificou-se uma preocupação maior do que a ação em todos os intervenientes do ecossistema escolar.

Estes resultados revelam que existe uma discrepância entre a preocupação e a importância atribuída à saúde psicológica e bem-estar, e as ações implementadas em contexto escolar, não se traduzindo, necessariamente, as preocupações numa ação transformadora.

Os docentes consideram-se globalmente preocupados com as questões de bem-estar e saúde psicológica, embora identifiquem a “ação”/medidas transformadoras, como a área menos conseguida no ecossistema escolar. Consideram necessário traduzir as preocupações em medidas concretas e eficazes que promovam transformações significativas e sustentáveis/integradas na cultura do ecossistema escolar. Atribuíram uma elevada importância ao Observatório de Saúde Psicológica e Bem-estar.

DISCUSSÃO

Como conclusões globais do estudo, destaca-se que os diversos atores relevantes do ecossistema escolar convergem globalmente nos assuntos em análise, percecionando a importância da saúde psicológica e bem-estar como superior ao conhecimento, preocupação e ações, em todos os agentes do ecossistema considerados (diretores, coordenadores de educação para a saúde, psicólogos, docentes, alunos e encarregados de educação). Para além disto, os psicólogos são considerados detentores de maior conhecimento no âmbito da saúde psicológica e bem-estar, preocupação e ação, por parte dos respondentes. Ainda que o psicólogo educacional seja ainda muitas vezes relacionado com o despiste e avaliação de dificuldades de aprendizagem, o seu trabalho é mais amplo, o qual aliado ao seu conhecimento e treino, que permite ter um contributo único na promoção de melhor saúde psicológica e bem-estar em contexto escolar (Cavallaro, 2023).

Relativamente à implementação de medidas de promoção da saúde psicológica e bem-estar, verificou-se uma implementação superior de medidas decorrentes da pandemia, em comparação com as medidas relacionadas com necessidades anteriores ao período pandémico, e com medidas decorrentes do estudo “Observatório Escolar: Monitorização e Ação” (Matos et al., 2022); embora as escolas se tenham organizado de modo desigual face à concretização das propostas das recomendações do relatório do estudo. De acordo com a American of Pediatrics (2021), docentes e profissionais de saúde, identificaram a saúde mental dos alunos, como uma das suas maiores necessidades durante a pandemia, destacando a literatura internacional e peritos, a necessidade de aumentar o suporte por parte das escolas (UNICEF, 2021).

Ao Observatório da Saúde Psicológica e do Bem-estar e suas atividades associadas foi atribuído um elevado grau de importância. Em relação, mais especificamente, às atividades associadas ao Observatório da Saúde Psicológica e do Bem-estar, destaca-se como prioridade a formação no âmbito da promoção de literacia e a promoção das competências para a ação nos docentes e psicólogos das escolas portuguesas.

Os respondentes realçam a implementação de medidas no âmbito do desenvolvimento das competências socioemocionais, bem como a capacitação/formação dos diretores escolares, docentes e encarregados de educação para a promoção de competências socioemocionais. Consideradas um cenário primordial para o desenvolvimento da aprendizagem socioemocional, as escolas portuguesas têm sido palco privilegiado no desenvolvimento de programas de competências socioemocionais (Bowles et al., 2017). Por outro lado, é de destacar a falta de recursos técnicos nos estabelecimentos de ensino, nomeadamente psicólogos, bem como a necessidade de envolver mais os psicólogos

escolares no ambiente da escola. Reporta-se também a pertinência da possibilidade de aplicar o estudo aos alunos pós-secundário, às famílias em geral e, ainda, ao pessoal não docente.

Tendo por base as conclusões dos três estudos desenvolvidos (Matos et al, 2022, 2023a, 2023b), evidencia-se uma necessidade premente para a abordagem de questões relacionadas com a saúde psicológica e o bem-estar dos alunos e dos docentes. Observou-se um agravamento dos indicadores de saúde mental, sobretudo entre o género feminino e alunos mais velhos. As principais problemáticas descritas foram: sintomas de ansiedade e depressão; menor tolerância à frustração; maior desinteresse; desmotivação e inércia. Adicionalmente, destacou-se um desencanto dos docentes em relação à sua profissão, agravado pelo excesso de burocracia e falta de tempo, com impactos nefastos para a sua saúde psicológica e bem-estar. Num estudo conduzido por Hellebaut et al. (2023), foi revelado que os professores apresentam diferentes desafios ao longo da sua carreira, sendo que o período de maior exaustão emocional ocorre mais intensamente nos que têm oito ou mais anos de experiência profissional.

Algumas estratégias sublinhadas para a promoção da saúde psicológica e bem-estar em contexto escolar incluem: a relação de proximidade com as autarquias, centros de saúde, comunidade, famílias, serviços das escolas (Serviço de Psicologia e Orientação, e Promoção e Educação para a Saúde) e implementação de projetos a nível da comunidade escolar. Uma relação colaborativa escola-comunidade tem revelado importantes avanços na promoção da saúde psicológica dos alunos (Raviv et al., 2022). No entanto, persistem desafios relacionados com a operacionalização e a superação das limitações de recursos humanos, falta de tempo e burocracia. É crucial fortalecer a relação entre a escola e as famílias, capacitar os pais, envolver ativamente a comunidade e valorizar o trabalho dos docentes, bem como fornecer soluções específicas e diferenciadas.

A ausência de reconhecimento pelo trabalho extra dos docentes e a necessidade de promover uma abordagem de ação efetiva também surgem como pontos críticos. Destaca-se a importância da informação, da preocupação, do conhecimento e da ação, identificando-se a “ação” como a área mais débil no ecossistema escolar. É consensual que é necessário traduzir os conhecimentos em medidas concretas e eficazes que promovam transformações significativas.

Reconhece-se o “Observatório de Saúde Psicológica e Bem-estar: Monitorização e Ação” com alta importância, especialmente pelas suas recomendações. Este estudo chama a atenção para a necessidade urgente de ação coordenada e eficaz para enfrentar os desafios significativos que afetam a saúde psicológica e bem-estar na comunidade escolar.

Recomendações

Para a continuidade do trabalho, refere-se a importância de apoiar os Agrupamentos de Escolas/Escolas não Agrupadas na implementação das recomendações, através de recursos e tempo atribuído, bem como a disponibilização de medidas práticas e concretas, com instruções claras, rentabilizando os recursos existentes. É também fundamental a sensibilização e partilha de informação relacionada com a promoção da saúde psicológica e bem-estar das crianças e adolescentes junto dos seus encarregados de educação, a par da sua capacitação para a promoção de competências socioemocionais.

A nível de medidas internas da escola, destaca-se a recuperação da falta de assistentes operacionais nos estabelecimentos de ensino, assim como de psicólogos, especialmente da vertente clínica e da saúde. Uma promoção de uma articulação mais próxima e uma ação concertada entre a escola e os serviços de saúde públicos da comunidade, Ministério da Saúde e Ministério da Educação, rentabilizando os recursos existentes, será também fundamental.

Para além disto, considera-se pertinente a realização de um levantamento e partilha de boas práticas nacionais para a promoção da saúde psicológica em contexto escolar, acompanhadas de estratégias e ferramentas concretas, de modo a viabilizar a sua implementação, rentabilizando os recursos existentes, com a participação dos alunos, docentes e não docentes. Uma outra

recomendação prende-se com a criação piloto de um projeto de “professores em rede” – criação de uma rede nacional de ação participada para professores, para aumentar o suporte social e a coesão social e a partilha de conhecimento e experiência.

A par disto, são fundamentais os estudos de monitorização do panorama da saúde psicológica e bem-estar com inclusão, para além dos docentes e alunos, dos diretores, dos assistentes operacionais e de outros técnicos especializados com funções no ecossistema, bem como a criação de um estudo de monitorização-piloto para famílias.

10 Mensagens-chave:

1. Oito meses após o estudo inicial de diagnóstico feito pelo Observatório da Saúde Psicológica e Bem-estar nas escolas, os agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas tinham em grande parte iniciado ações em prol do bem-estar e da saúde psicológica no ecossistema escolar.

2. Os agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas (AE/EnA) consideram que os resultados apresentados pelo Observatório foram muito relevantes e correspondem à realidade do seu ecossistema.

3. AE /EnA propõem a priorização do bem-estar psicológico dos alunos e docentes (e outros habitantes do ecossistema escolar), e uma maior aproximação das escolas às famílias, por meio dos gabinetes de apoio à família e dos gabinetes de psicologia. Sugerem a promoção de relações próximas com as autarquias, centros de saúde, comunidade e serviços escolares, bem como a implementação de projetos de investigação-ação.

4. AE/EnA propõem uma formação integrada numa perspetiva de toda a escola, incluindo os diversos agentes educativos (docentes, diretores, profissionais não docentes) e centrada no autocuidado, liderança, competências de ação/transformação, promoção de competências socio emocionais, numa perspetiva de intervenção, partilha de boas práticas e supervisão ao longo da carreira e, numa perspetiva de curto-médio prazo, a introdução deste tipo de formação na formação inicial de docentes (e na formação das direções). Propõem uma plataforma digital ágil para consulta e partilha de boas práticas.

5. AE/EnA consideram maioritariamente que o seu agrupamento de escolas (ou escola não agrupada) se caracteriza pela integridade e respeito, que a liderança é caracterizada pelo empreendedorismo, inovação e gestão de risco e que é valorizado o desenvolvimento pessoal e profissional, assente na confiança, abertura e participação.

6. AE/EnA salientam que o que faz falta não são ações de sensibilização ou de promoção de conhecimentos, mas de capacidade de implementar ações transformadoras de modo sustentável, transformando projetos piloto em alterações da cultura do ecossistema.


7. Oito meses depois os AE/EnA no âmbito dos riscos psicossociais do trabalho e desempenho, referem globalmente médias elevadas nos níveis de desempenho definidos para a função docente, um foco na qualidade do trabalho, e a contribuição do trabalho para o seu crescimento pessoal afirmando residualmente sentir-se tristes no último mês, ter receio de ficar sem emprego ou sentir-se alvo de ameaças ou outra forma de abuso físico ou psicológico.


8. AE/EnA reforçam a importância de um número adequado de auxiliares de ação educativa, e a sua inclusão nos processos de formação, enquanto parte do ecossistema escolar. Reforçam ainda a importância de um número adequado de psicólogos, e a sua inclusão nos processos de formação/supervisão/intervisão, enquanto parte do ecossistema escolar.

9. AE/EnA reforçam a importância da definição do perfil e formação necessária das direções e a sua inclusão nos processos de formação/intervisão, enquanto parte do ecossistema escolar.


10. AE/EnA propõem a realização do estudo inicial do Observatório com regularidade como parte de uma cultura de monitorização e implementação e avaliação regular de ações transformadoras.


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

- Aldridge, J. M., & McChesney, K. (2018). The relationships between school climate and adolescent mental health and wellbeing: A systematic literature review. *International Journal of Educational Research*, 88, 121–145. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2018.01.012>
- American Academy of Pediatrics. (2021). *AAP-AACAP-CHA declaration of a national emergency in child and adolescent mental health*. <https://www.aap.org/en/advocacy/child-and-adolescent-healthy-mental-development/aap-aacap-cha-declaration-of-a-national-emergency-in-child-and-adolescent-mental-health/>
- Baker, J. A., Dilly, L. J., Aupperlee, J. L., & Patil, S. A. (2003). The developmental context of school satisfaction: Schools as psychologically healthy environments. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 206. <https://doi.org/10.1521/scpq.18.2.206.21861>
- Bowles, T., Jimerson, S., Haddock, A., Nolan, J., Jablonski, S., Czub, M., & Coelho, V. (2017). A review of the provision of social and emotional learning in Australia, the United States, Poland, and Portugal. *Journal of Relationships Research*, 8, e16, 1–13. <https://doi.org/10.1017/jrr.2017.16>
- 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>
- Branquinho, C., Santos, A., Noronha, C., Ramiro, L., & Matos, M. G. (2021a). COVID-19 pandemic and the second lockdown: the 3rd wave of the disease through the voice of Youth. *Child Indicators Research*. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09865>
- Branquinho, C., Santos, A., Ramiro, L., & Matos, M. G. (2021b). COVID#BACKTOSCHOOL: A mixed study based on the Voice of portuguese adolescents. *Journal of Community Psychology*. <https://doi.org/10.1002/jcop.22670>
- Cavallaro, K. (2023). The Role of a School Psychologist in Promoting Mental Health and Well-being in Schools. *International Journal of School and Cognitive Psychology*, 10, 303.

- Cowie, H., & Myers, C. A. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health and well-being of children and young people. *Children & Society, 35*(1), 62–74. <https://doi.org/10.1111/chso.12430>
- Diário da República de 7 de julho de 2021 na Resolução do Conselho de Ministros n.º 90/2021.
- Ford, T., John, A., & Gunnell, D. (2021). Mental health of children and young people during pandemic. *BMJ, 372*, n614. <https://doi.org/10.1136/bmj.n614>
- Hellebaut, S., Haerens, L., Vanderlinde, R., & De Cocker, K. (2023). Burnout, motivation, and (de)motivating teaching style in different phases of a teaching career. *Teaching and Teacher Education, 129*, 104168.
- Matos, M. G., Branquinho Matos, M. G., Branquinho, C., Noronha, C., & Neto Rodrigues, N. (2023a). *Relatório Complementar – Case Studies*. Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência.
- Matos, M. G., Branquinho Matos, M. G., Branquinho, C., Noronha, C., & Neto Rodrigues, N. (2023b). *Consulta a Agrupamentos de Escolas/Escolas não agrupadas de Portugal Continental*. Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência.
- Matos, M. G., Branquinho, C., Noronha, C., Moraes, B., Santos, O., Carvalho, M., Simões, C., Marques, A., Tomé, G., Guedes, F. B., Cerqueira, A., Francisco, R., Gaspar, T., & Neto Rodrigues, N. (com colaboração OPP e Fundação Calouste Gulbenkian) (2022). *Saúde Psicológica e Bem-estar | Observatório de Saúde Psicológica e Bem-estar: Monitorização e Ação*. Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência.
- 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>
- Mohler-Kuo, M., Dzemaili, S., Foster, S., Werlen, L., & Walitza, S. (2021). Stresse and Mental Health among Children/Adolescents, Their Parents, and Young Adults during the First COVID-19 Lockdown in Switzerland. *International Journal of Environmental. Research and Public Health, 18*(9), 4668. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094668>
- O’Reilly, M., Svirydzenka, N., Adams, S., & Dogra, N. (2018). Review of mental health promotion interventions in schools. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 53*(7), 647–662. <https://doi.org/10.1007/s00127-018-1530-1>
- Organização Mundial de Saúde (2021). Adolescent mental Health. Retirado de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Raviv, T., Smith, M., Hurwitz, L., Gill, T. L., Baker, S., Torres, S. A., Bowen, I. E., Cicchetti, C. (2022). Supporting school-community collaboration for the implementation of a multi-tiered school mental health program: The Behavioral Health Team model. *Psychology in the Schools, 59*(6), 1239-1258. <https://doi.org/10.1002/pits.22683>
- 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. DGE/PNPSE, Ministério da Educação.
- 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)
- 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>
- UNICEF. (2021). *The state of the world’s children 2021: On my mind—Promoting, protecting and caring for children’s mental health*. United Nations Children’s Fund (UNICEF). <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>