

A saúde psicológica dos alunos do ensino básico e secundário: um Observatório Saúde Psicológica e Bem-estar?

Equipa do Projeto:

Margarida Gaspar de Matos (coordenadora científica); Catia Branquinho; Tania Gaspar; Catarina Noronha; Barbara Moraes; Osvaldo Santos; Marina Carvalho, Celeste Simões,; Adilson Marques; Rita Francisco; Gina Tomé; Fabio B. Guedes; Ana Cerqueira (1)

(1) Aventura Social e Instituto de Saúde Ambiente (ISAMB); Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa

Sofia Ramalho(2)

(2) Vice-Presidente, Ordem dos Psicólogos Portugueses

Pedro Cunha(3)

(3) Diretor, Programa Gulbenkian Conhecimento - Fundação Calouste Gulbenkian

José Vitor Pedroso (4)

(5) Diretor-Geral, DGE

José Verdasca (5)

(4) Coordenador, PNPSE

Nuno Neto Rodrigues (6)

(6) Diretor-Geral, DGEEC

Correspondence:

Margarida Gaspar de Matos, PhD

margaridagasparmatos@medicina.ulisboa.pt

Projeto Aventura Social Instituto de Saúde Ambiental, Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, Av. Prof. Egas Moniz, Ed. Egas Moniz, Piso 0, Ala C 1649-028 Lisboa, Portugal

São reconhecidos os impactos da pandemia COVID-19 no bem-estar físico, mental e emocional das crianças e adolescentes. Contudo, são ainda desconhecidos os impactos “pós-pandemia” a curto, médio e longo prazo na saúde psicológica e no bem-estar das crianças e adolescentes em idade escolar e consequente impacto nas aprendizagens.

Assim, no âmbito do Plano de Recuperação das Aprendizagens 21|23 Escola +, e tendo em conta o “domínio inclusão e bem-estar” do eixo “Ensinar e Aprender”, considerou-se importante monitorizar a saúde psicológica e bem-estar nas escolas.

Pretendeu-se numa primeira fase, investigar os indicadores de saúde psicológica e bem-estar dos alunos das escolas portuguesas (e seus docentes), e propor recomendações para a promoção da sua saúde psicológica e bem-estar. No seguimento deste trabalho, pretende-se proceder ao acompanhamento da implementação das recomendações e medidas adotadas nas instituições de ensino. Será o início de um trabalho continuado de monitorização, pela criação do Observatório Saúde Psicológica e Bem-estar: Monitorização e Ação.

O estudo foi iniciado no mês de dezembro de 2022, com a seleção dos agrupamentos (aleatória e estratificada por NUTSIII), seguindo-se o contacto com os agrupamentos de escolas selecionados e reunião de apresentação do estudo. A Ordem dos Psicólogos Portugueses ativou ainda todos os psicólogos dos Serviços de Psicologia e Orientação para uma outra sessão de apresentação do estudo, com a equipa de investigação.

Na recolha de dados, foram desenvolvidos quatro questionários-tipo (i) pré-escolar e 1.º ciclo do ensino básico (tendo os professores e educadores respetivos como fonte de informação); (ii) 2.º ciclo do ensino básico; (iii) 3.º ciclo do ensino básico e ensino secundário e, por fim, (iv) docentes. Um estudo dirigido aos docentes foi partilhado pelos agrupamentos participantes. Os questionários de alunos (e docentes) tiveram carácter anónimo e voluntário e foram obtidas as autorizações dos encarregados de educação dos alunos menores.

Foram consideradas 8067 respostas de alunos, entre os 5 e os 18 anos, do pré-escolar ao 12.º ano, dos quais 49,7% pertencia ao género feminino, 48,4%

masculino (1,9% com “outro” ou “não responde”). 44,9% das respostas correspondem a alunos da educação pré-escolar e 1.º ciclo, 15% ao 2.º ciclo, e 40,1% ao 3.º ciclo e ensino secundário. 36,1% dos alunos reside na região Norte, 34,7% no Centro, 7,2% na Área Metropolitana de Lisboa, 18% no Alentejo e 4% no Algarve.

Relativamente aos docentes foram incluídas 1457 respostas, de docentes entre os 22 e os 66 anos, do pré-escolar ao ensino secundário, 81,8% do género feminino e 17,4% do masculino (0,8% preferiu não responder). 21,3% reside na região Norte, 40,3% no Centro, 12% na área Metropolitana de Lisboa, 23,6% no Alentejo e 2,9% no Algarve.

Como resultados e conclusões do estudo, destaca-se em relação aos alunos:

Cerca de um quarto dos alunos da educação pré-escolar e 1.º ano do ensino básico foram identificados pelos educadores e professores como irrequietos (23,2%), e facilmente distraídos (24,9%).

Entre um terço e um quarto dos alunos mais velhos referiu sentir várias vezes por semana ou quase todos os dias tristeza (25,8%), irritação ou mau humor (31,8%) e nervosismo (37,4%). Aproximadamente 7 em cada 10 alunos referiu sentir-se calmo e tranquilo pelo menos metade do tempo (71,4%). Um pouco mais de metade considerou que se preocupava muitas vezes com as coisas (58,7%), 20,5% que tinha dificuldades em fazer amigos. Por outro lado, 9 em cada 10 alunos identificam pelo menos um bom amigo. 42,7% assinalam que ficam demasiado tensos a estudar para os testes. Perto de um terço dos alunos apresentou sinais de sofrimento psicológico e fracas competências socioemocionais, em pelo menos metade das medidas consideradas, registando sinais de sofrimento psicológico e escassez de estratégias de *coping*. No que diz respeito aos seus hábitos de lazer e repouso, 38,9% dos alunos refere ter praticado atividade física menos de 3 vezes na semana anterior à avaliação e 38,6% dos alunos refere dormir menos de oito horas por noite. 99,5% dos alunos passa pelo menos uma hora por dia e 63% passa quatro ou mais horas por dia à frente de um ecrã.

No que respeita à vivência da pandemia por Covid-19, 3 em cada 10 alunos relatou que a sua vida na escola ficou pior ou muito pior após a pandemia

(34,3%), 2 em cada 10 que a vida com os amigos ficou pior ou muito pior depois da pandemia (21,9%), e ficou pior consigo mesmo (28,4%). Cerca de metade referiu que a vida em família se manteve após a pandemia (56,7%). Destas análises, destaca-se alguma deterioração da saúde psicológica e do bem-estar dos alunos, com a evolução dos anos de escolaridade, à exceção do 2.º e 8.º anos de escolaridade, que surgiram mais vulneráveis, e o género feminino a exigir maior atenção a partir do 2.º ciclo. Registaram-se ainda algumas diferenças a nível das regiões geográficas, sendo de salientar que regiões (NUTII) mais favorecidas incluíram agrupamentos menos privilegiados (NUTIII) e regiões com mais vulnerabilidades incluíram agrupamentos muito favorecidos.

Por sua vez, nos docentes:

71% referiu uma satisfação com a vida igual ou superior a 6 numa escala de 0 = pior vida possível a 10 = melhor vida possível). Mais de metade declarou ter-se sentido alegre e bem-disposto (61%), calmo e tranquilo (58,2%) e ativo e enérgico (53,8%) pelo menos metade do tempo, nas duas semanas anteriores à avaliação. Todavia, também mais de metade apontou ter-se sentido nervoso (55,3%), triste (53,4%), irritado ou de mau humor (51,3%), com frequência semanal ou superior, e cerca de metade reportou dificuldades em adormecer (48,5%).

Relativamente à direção do seu agrupamento, consideravam que esta apoiava um ambiente de partilha e colaboração (75,6%), inovação (72,9%), diálogo e bem-estar (69,7%) e coesão (66,4%) na escola; promovia o estabelecimento de redes de colaborações na comunidade (69,7%) e que valorizava e promovia políticas, práticas e comportamentos promotoras de bem-estar na escola (56,4%) e programas de desenvolvimento de competências socioemocionais (53,4%). Apontavam que escola globalmente tinha um ambiente de partilha e colaboração (71,4%), diálogo e bem-estar (67,5%), inovação (60,5%) e coesão (58,9%); promovia uma rede de colaborações com a comunidade (64%), priorizava políticas, práticas e comportamentos promotores do bem-estar na escola (57,6%), valorizava e promovia programas de desenvolvimento de competências socioemocionais (52,7%) e priorizava políticas, práticas e comportamentos promotores do desenvolvimento socioemocional (51,4%).

78,5% referiu estar no geral satisfeito com o seu trabalho na escola e 54,1% com as oportunidades de desenvolvimento profissional contínuo no âmbito da promoção do desenvolvimento socioemocional e do bem-estar. Cerca de metade dos docentes referiu sinais de sofrimento psicológico em pelo menos uma das medidas consideradas.

No que diz respeito à vivência da pandemia por Covid-19, aproximadamente 7 em cada 10 docentes apontou que a sua vida ficou pior ou muito pior com os amigos (70,1%), ficou pior na escola (68,6%); se manteve semelhante em família (52,6%), e se manteve semelhante consigo mesmo (47,6%). 46% referiram que a sua vida consigo mesmo piorou com a pandemia.

Neste estudo, a melhor perceção da qualidade do ambiente escolar e a melhor perceção da qualidade de gestão/direção dos agrupamentos escolares surgiram associados a menor sofrimento psicológico dos docentes, agravando-se a situação com a idade dos docentes, o tempo de serviço, e a região e impactando essencialmente o género feminino.

A interpretação de todos estes resultados deve ser prudente, uma vez que o desenho do estudo (transversal) não permite ultrapassar limitações importantes que decorrem do enviesamento por seleção (escolas respondentes), por atribuição (sujeitos respondentes), por desejabilidade social e, ainda, pelo facto de não se tratar de um estudo longitudinal. De realçar que até ao 5º ano de escolaridade as avaliações foram feitas pelos educadores ou professores, eles próprios atuados pelas circunstâncias. Com estas limitações em mente, os resultados obtidos apontam para a relevância desta análise de base na identificação, implementação e monitorização de ações de (i) promoção da saúde psicológica e de um ambiente escolar saudável, (ii) promoção de competências socioemocionais e (iii) promoção do bem-estar e da qualidade de vida dos diferentes intervenientes no ecossistema escolar, permitindo adiantar algumas recomendações.

Este estudo permitiu ainda tecer um conjunto de recomendações para uma definição urgente de uma estratégia integrada de promoção da qualidade e da participação ativa no ambiente da escola e nas suas lideranças, a promoção de competências socioemocionais, e a promoção do auto-cuidado e da saúde

psicológica dos “habitantes do ecossistema escolar”, assentes em evidências científicas. Registamos com apreço que estas medidas foram de imediato iniciadas, incentivando um amplo debate a nível local, a partir do envolvimento das direções, dos psicólogos dos agrupamentos e os professores coordenadores da saúde na escola, e planeadas de imediato diversas ações de formação para as direções, para os professores e para os psicólogos envolvidos. Estas medidas serão acompanhadas pela equipa que realizou o estudo, até janeiro de 2023.