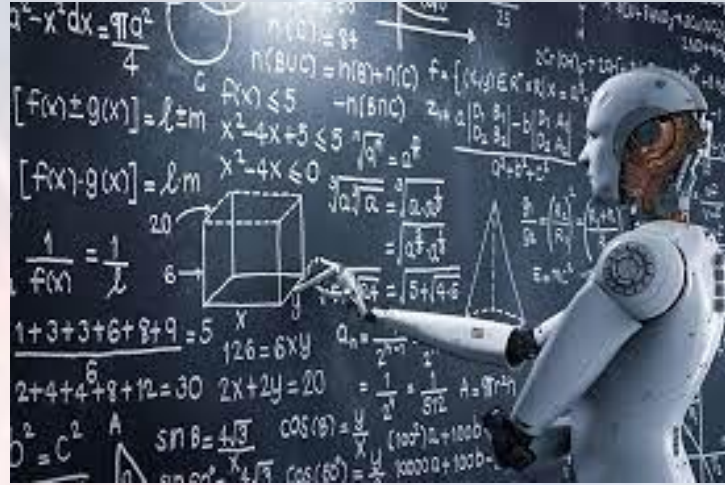


SAÚDE MENTAL, IA E EDUCAÇÃO OPORTUNIDADES E DESAFIOS





Desafios atuais



RECOMENDAÇÕES

COMPETÊNCIAS PARA OS PROFISSIONAIS JOVENS E DO FUTURO



O desenvolvimento de competências pode reduzir o desemprego e o subemprego, aumentar a produtividade e melhorar o nível de vida.



Investir na melhoria das competências ou na requalificação das pessoas para os empregos do futuro faz sentido do ponto de vista económico.

RECOMENDAÇÕES COMPETÊNCIAS PARA OS PROFISSIONAIS JOVENS E DO FUTURO (World Bank)



- O desenvolvimento de competências está no centro das mudanças que estão a ocorrer na educação e nos mercados de trabalho no meio das megatendências globais, como a automatização, a ação contra as alterações climáticas, a digitalização de produtos e serviços e a diminuição da força de trabalho, que estão a mudar a natureza do trabalho e as exigências de competências.
- Consequentemente, os sistemas de desenvolvimento de competências e de mão de obra devem adaptar-se proactivamente às rápidas transformações decorrentes da automatização, da ação climática, da digitalização e da evolução dos mercados de trabalho.



RECOMENDAÇÕES COMPETÊNCIAS PARA OS PROFISSIONAIS JOVENS E DO FUTURO

- **Competências especializadas**, que se referem aos conhecimentos adquiridos, à experiência e às interações necessárias para executar uma tarefa específica, incluindo o domínio dos materiais, ferramentas ou tecnologias necessários. Incluem-se nesta categoria as competências técnicas e cognitivas especializadas, bem como as competências de empreendedorismo.
- As **competências digitais**, que são transversais e se baseiam em todas as competências acima referidas, descrevem a capacidade de aceder, gerir, compreender, integrar, comunicar, avaliar e criar informação de forma segura e adequada.

RECOMENDAÇÕES COMPETÊNCIAS PARA OS PROFISSIONAIS JOVENS E DO FUTURO



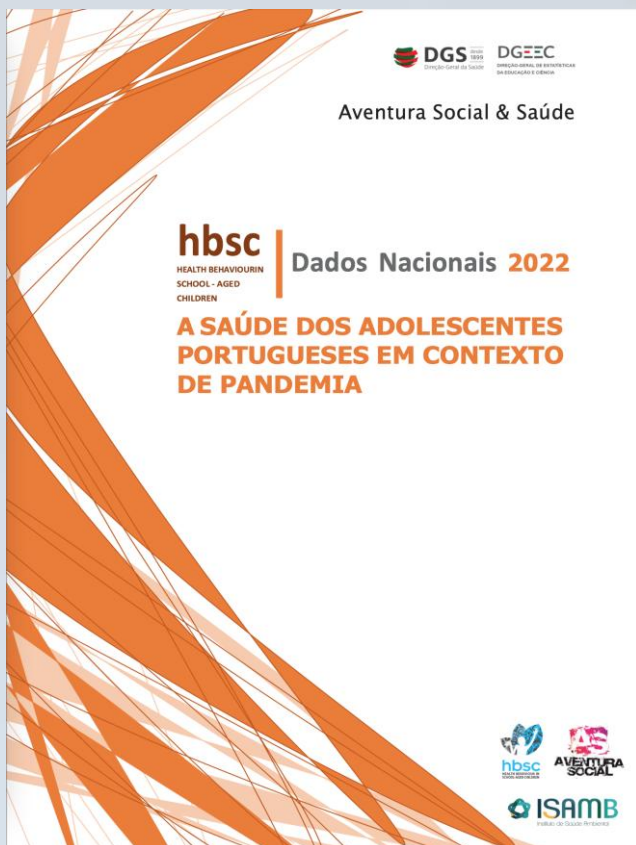
- **Competências básicas e de ordem superior**, que são **competências cognitivas** que englobam a capacidade de compreender ideias complexas, adaptar-se eficazmente ao ambiente, aprender com a experiência e raciocinar. A literacia e a numeracia básicas, bem como a resolução de problemas, a comunicação e a análise de informação são competências cognitivas.



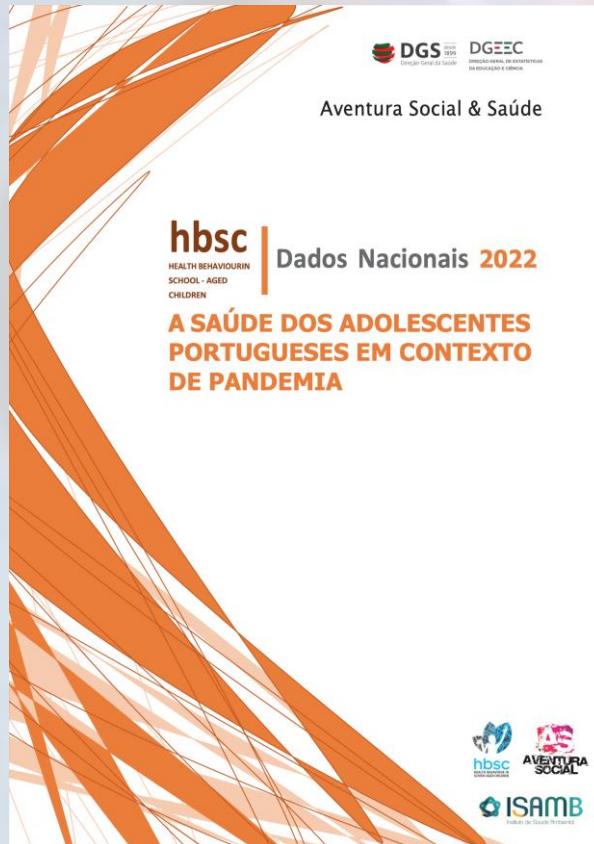
RECOMENDAÇÕES COMPETÊNCIAS PARA OS PROFISSIONAIS JOVENS E DO FUTURO

- **Competências socio-emocionais**, que descrevem a capacidade de gerir relações, emoções e atitudes. Estas competências incluem a capacidade de lidar eficazmente com situações interpessoais e sociais, bem como a liderança, o trabalho em equipa, o autocontrolo e a coragem.





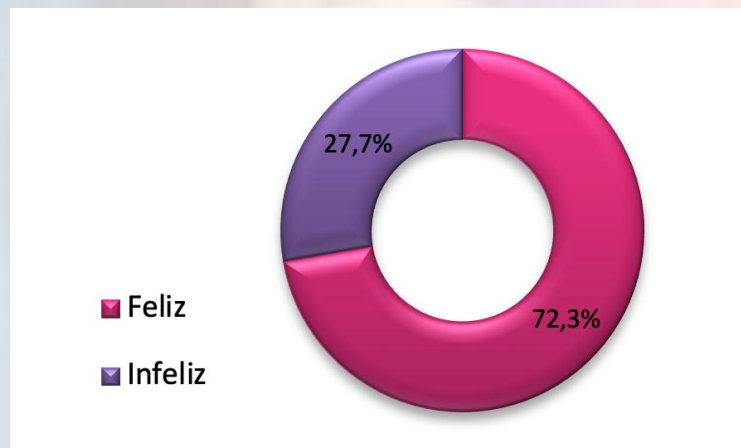
HBSC/OMS/Áreas em estudo



- **Saúde mental e bem-estar**
- Saúde e doença
- Família
- Escola
- Amigos, tempos de lazer e tecnologias
- Corpo e movimento
- Sexualidade
- Consumo de substâncias
- Violência e lesões
- Saúde planetária e COVID-19

Saúde mental e bem-estar

Perceção de Felicidade



Sentimento de tristeza/solidão

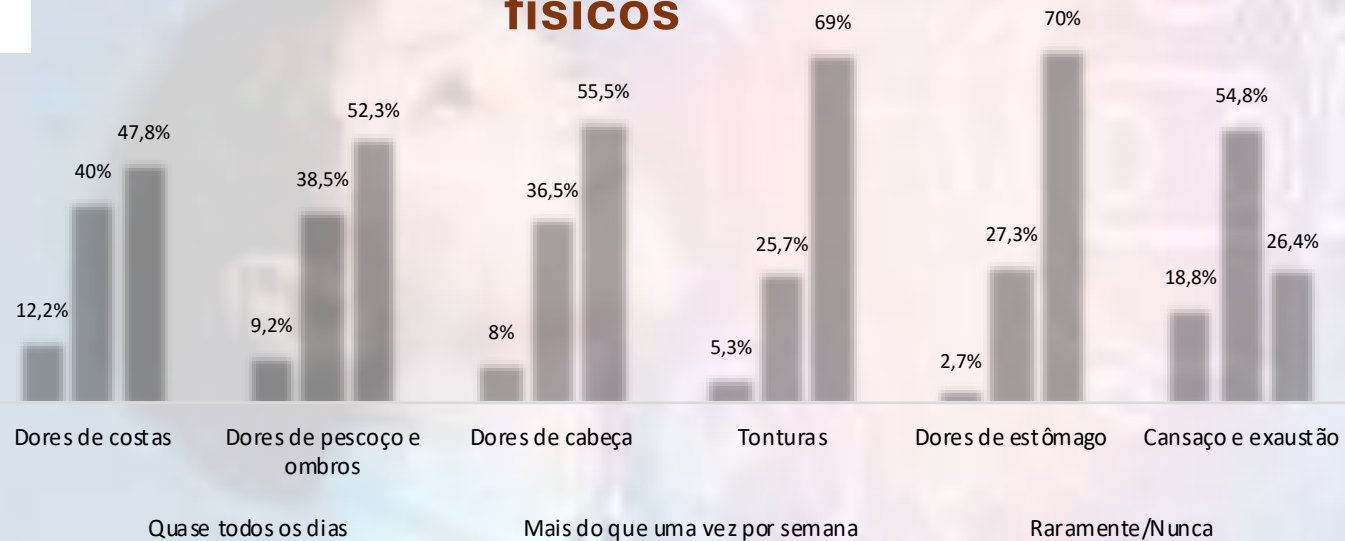
Índice de Bem-estar (WHO-5)

	Nunca/Algumas vezes
Senti-me alegre e bem-disposto.	13,2%
Senti-me calmo e tranquilo.	16,5%
Senti-me ativo e enérgico.	15,6%
Acordei a sentir-me fresco e descansado.	31,5%
O meu dia tem sido preenchido de coisas que me interessam.	18,9%

	Quase todos os dias/Mais do que uma vez por semana
Durante os últimos 6 meses, com que frequência sentiste uma tristeza tão grande que parece que não agentas.	17,1%
Durante os últimos 12 meses, com que frequência te sentiste sozinho?	14,1%

Saúde mental e bem-estar

Sintomas físicos



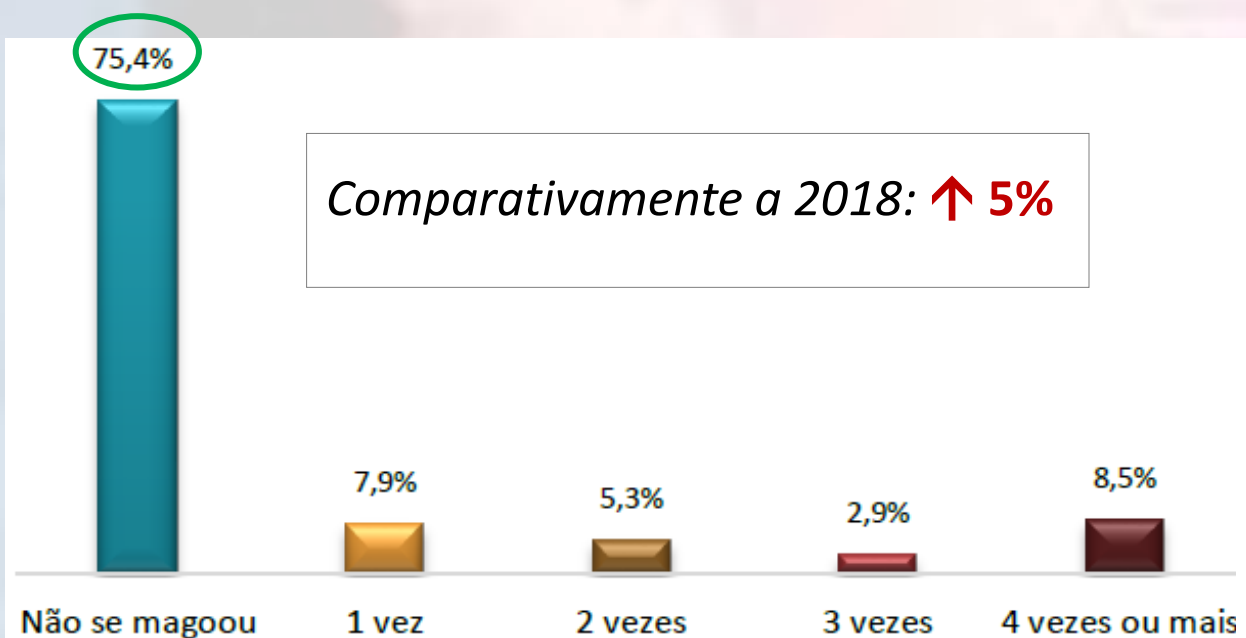
Sintomas psicológicos



Autolesões

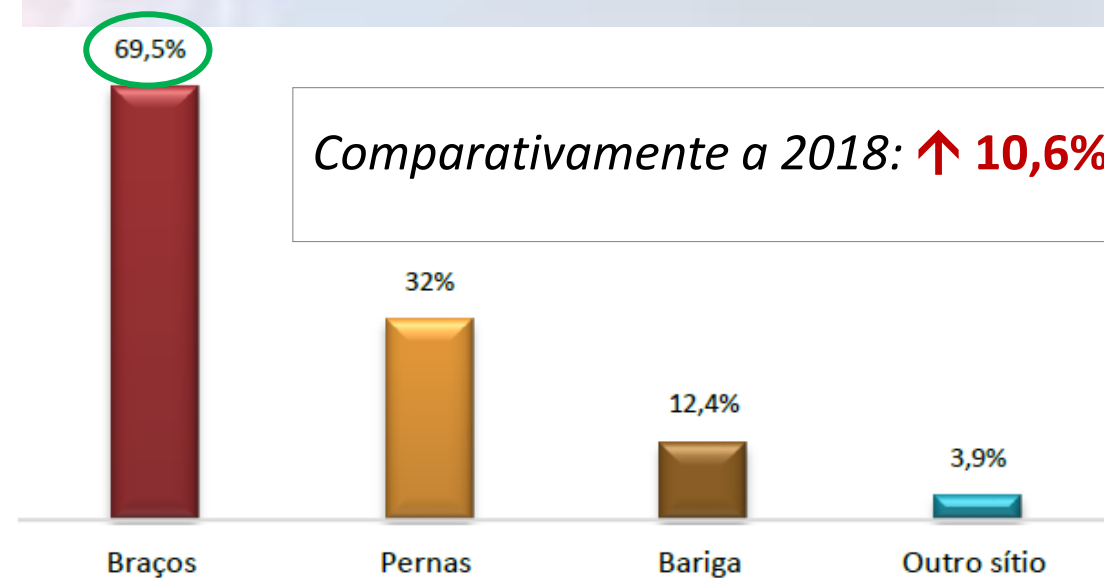
Comportamentos autolesivos no último ano (N=4055)*

*Apenas 8º e 10º ano de escolaridade.



Em que parte do corpo te magoaste (N=892)*/**

*Apenas 8º e 10º ano de escolaridade/**Apenas quem referiu ter-se magoado de propósito



Áreas em estudo

4 Escola



O HBSC/OMS (Health Behaviour in School-aged Children) é um estudo realizado em colaboração com a Organização Mundial de Saúde, que em 2022 conta com a participação de 51 países. Em Portugal (<https://hbsc.org/network/countries/portugal/>), o primeiro estudo foi realizado em 1998, seguindo-se os de 2002, 2006, 2010, 2014, 2018 e 2022 (Matos et al., 2000-2018; Gaspar et al., 2022, disponível em: www.aventurasocial.com). De acordo com o protocolo de aplicação do questionário Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), na recolha de dados utilizou-se o "cluster sampling", onde a unidade de análise foi a turma. Foram aplicados questionários via online, em 40 agrupamentos de escolas do ensino regular de todo o país continental (5 regiões escolares) num total de 452 turmas. A amostra é representativa para os anos de escolaridade em estudo. Responderam 5809 estudantes, do 6º (29,6%), do 8º (33,5%) e do 10º (37%) ano de escolaridade, dos quais 50,9% do género feminino, com uma média de idade de 14,09 (DP=1,82). O estudo pretende analisar os estilos de vida dos adolescentes em idade escolar nos seus contextos de vida, em áreas como: apoio familiar, escola, saúde física, saúde mental e bem-estar, sono, sexualidade, alimentação, atividade física, lazer, consumo de substâncias, violência e saúde planetária. Esta folha informativa é sobre a escola e refere-se aos resultados do estudo HBSC 2022.

Relação com os colegas de turma e com os professores

A relação com os colegas foi avaliada através de uma escala constituída por 3 itens**. Os resultados obtidos variam entre 3 e 15 pontos, com o valor mais alto a indicar uma melhor relação com os colegas de turma.

	Média	Desvio Padrão	Min. – Máx.	Nº Itens	α de Cronbach
Relação com os colegas (N=5809)	11,77	2,44	3 - 15	3	.78

A relação com os colegas foi avaliada através de uma escala constituída por 3 itens, aqui indicados:

	Concordo	Nem concordo nem discordo	Discordo
Os alunos da minha turma gostam de estar juntos.	70,7%	22,4%	6,9%
A maior parte dos meus colegas são simpáticos e prestáveis.	70,7%	20,3%	9%
Os meus colegas aceitam-me como sou.	73,3%	20,1%	6,6%

A relação com os professores foi avaliada através de uma escala constituída por 3 itens**. Os resultados obtidos variam entre 3 e 15 pontos, com o valor mais alto a indicar uma melhor relação com os professores.

	Média	Desvio Padrão	Min. – Máx.	Nº Itens	α de Cronbach
Relação com os professores (N=5809)	11,36	2,53	3 - 15	3	.83

A relação com os professores foi avaliada através de uma escala constituída por 3 itens, aqui indicados:

	Concordo	Nem concordo nem discordo	Discordo
Sinto que os meus professores me aceitam como sou.	77,1%	18,2%	4,7%
Sinto que os meus professores se interessam por mim como pessoa.	59%	32,2%	8,8%
Sinto muita confiança nos meus professores.	55,3%	32%	12,7%

- Saúde mental e bem-estar
- Saúde e doença
- Família
- **Escola**
- Amigos, tempos de lazer e tecnologias
- Corpo e movimento
- Sexualidade
- Consumo de substâncias
- Violência e lesões
- Saúde planetária e COVID-19

Escola

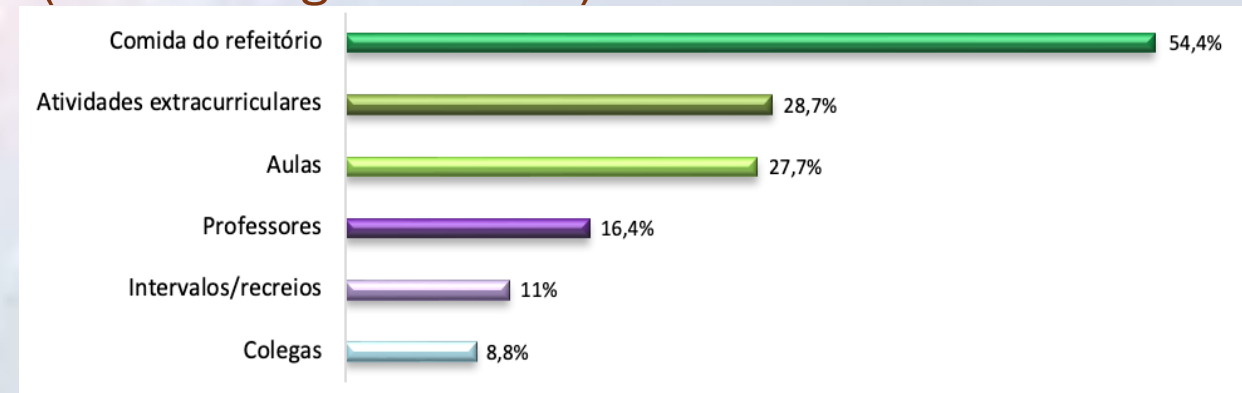
Gosto pela escola (N=5809)



- Mais de metade dos adolescentes não gostam da comida do refeitório, cerca de um terço não gostam das atividades extracurriculares e das aulas. Os colegas e os intervalos/recreios são as opções mais referidas como o que os adolescentes mais gostam na escola.

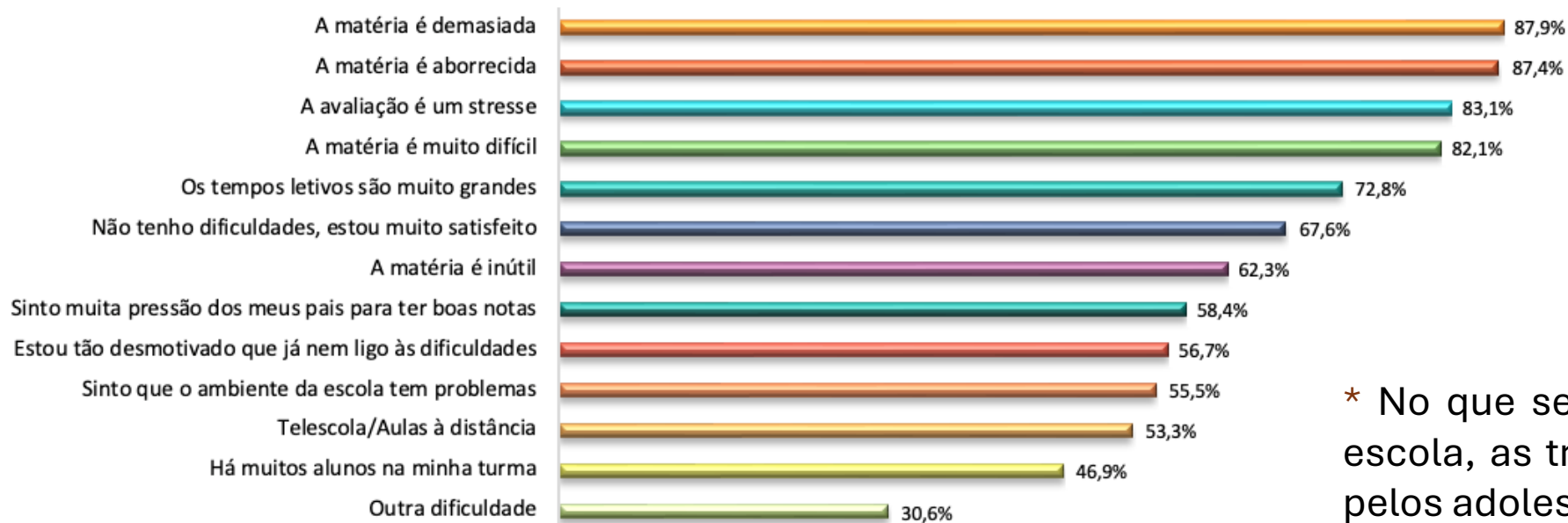
- * A maioria dos adolescentes gosta da escola;
- * Os adolescentes que frequentam o 6º ano de escolaridade referem mais frequentemente gostar da escola;

O que gostam menos da escola (N=4055) (% de não gosto nada)



Escola e ambiente escolar

Dificuldades com a escola e com os trabalhos da escola (N=4055)



- * No que se refere às dificuldades com a escola, as três dificuldades mais referidas pelos adolescentes são:
- A matéria é demasiada;
 - A matéria é aborrecida;
 - A avaliação é um stress.

Escola

	Média	Desvio Padrão	Min. – Máx.	Nº itens	α de Cronbach
Relação com os colegas (N=5809)	11,77	2,44	3 - 15	3	.78

	Média	Desvio Padrão	Min. – Máx.	Nº itens	α de Cronbach
Relação com os professores (N=5809)	11,36	2,53	3 - 15	3	.83

* No que se refere à relação com os colegas verifica-se uma média de aproximadamente 12 pontos, enquanto a média para a relação com os professores é ligeiramente mais baixa (aproximadamente 11 pontos).

Áreas em estudo

5 Amigos, tempos de lazer e tecnologias

O HBSC/OMS (Health Behaviour in School-aged Children) é um estudo realizado em colaboração com a Organização Mundial de Saúde, que em 2022 conta com a participação de 51 países. Em Portugal (<https://hbsc.org/network/countries/portugal/>), o primeiro estudo foi realizado em 1998, seguindo-se os de 2002, 2006, 2010, 2014, 2018 e 2022 (Matos et al., 2000-2018; Gaspar et al., 2022, disponível em: www.avenasocial.com). De acordo com o protocolo de aplicação do questionário Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), na recolha de dados utilizou-se o "cluster sampling", onde a unidade de análise foi a turma. Foram aplicados questionários via online, em 40 agrupamentos de escolas do ensino regular de todo o país continental (5 regiões escolares) num total de 452 turmas. A amostra é representativa para os anos de escolaridade em estudo. Responderam 5809 estudantes, do 6º (29,6%), do 8º (33,5%) e do 10º (37%) ano de escolaridade, dos quais 50,9% do género feminino, com uma média de idade de 14,09 (DP=1,82). O estudo pretende analisar os estilos de vida dos adolescentes em idade escolar nos seus contextos de vida, em áreas como: apoio familiar, escola, saúde física, saúde mental e bem-estar, sono, sexualidade, alimentação, atividade física, lazer, consumo de substâncias, violência e saúde planetária. Esta folha informativa é sobre os **amigos, tempos de lazer e tecnologias** e refere-se aos resultados do estudo HBSC 2022.

Apoio do grupo de amigos

O apoio do grupo de amigos foi avaliado através de uma escala constituída por quatro itens**. Os resultados obtidos podem variar entre 4 e 28 pontos, com o valor mais alto como indicador de melhor apoio do grupo de amigos.

	Média	Desvio Padrão	Min. – Máx.	Nº itens	α de Cronbach
Apoio do grupo de amigos (N=5809)	21,70	6,40	4 - 28	4	.93

O apoio do grupo de amigos foi avaliado através de uma escala constituída por 4 itens, aqui indicados:

	Discordo muito fortemente	3-4	5-6	Concordo muito fortemente
Os meus amigos tentam realmente ajudar-me.	8,2%	18,6%	38,7%	34,5%
Posso contar com os meus amigos quando as coisas correm mal.	9,8%	17%	35,9%	37,3%
Tenho amigos com quem posso partilhar as minhas alegrias e tristezas.	8,5%	13,7%	30,7%	47,1%
Posso falar acerca dos meus problemas com os meus amigos.	12,3%	15,9%	33,5%	38,3%

Qualidade da relação com os amigos

A qualidade da relação com os amigos foi avaliada por uma escala adaptada de Cantril (1965)¹ – constituída por 11 degraus onde o degrau mais baixo corresponde a pior qualidade da relação e o degrau 10 à melhor qualidade da relação. Verifica-se que 61% referem os valores máximos de 9 e 10.

	Média	Desvio Padrão	Min.	Máx.
Relação com os amigos* (N=4055)	8,17	1,99	0	10

- Saúde mental e bem-estar
- Saúde e doença
- Família
- Escola
- Amigos, tempos de lazer e tecnologias
- Corpo e movimento
- Sexualidade
- Consumo de substâncias
- Violência e lesões
- Saúde planetária e COVID-19

Amigos, tempos livres e tecnologias



	Discordo muito fortemente	3-4	5-6	Concordo muito fortemente
Os meus amigos tentam realmente ajudar-me.	8,2%	18,6%	38,7%	34,5%
Posso contar com os meus amigos quando as coisas correm mal.	9,8%	17%	35,9%	37,3%
Tenho amigos com quem posso partilhar as minhas alegrias e tristezas.	8,5%	13,7%	30,7%	47,1%
Posso falar acerca dos meus problemas com os meus amigos.	12,3%	15,9%	33,5%	38,3%

Amigos, tempos livres e tecnologias

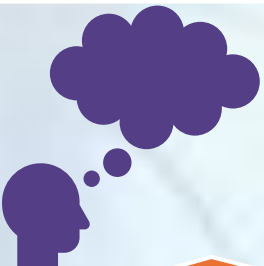
Várias horas por dia



Telemóvel (64,5%)



Ouvir música (51,8%)



Pensar na vida (38,9%)



Dormir (35,1%)



Usam o telemóvel
Ouvem música
Pensam na vida
Dormem
Veem NETFLIX/HBO/Apple TV
Não fazem nada
Leem
Veem TV



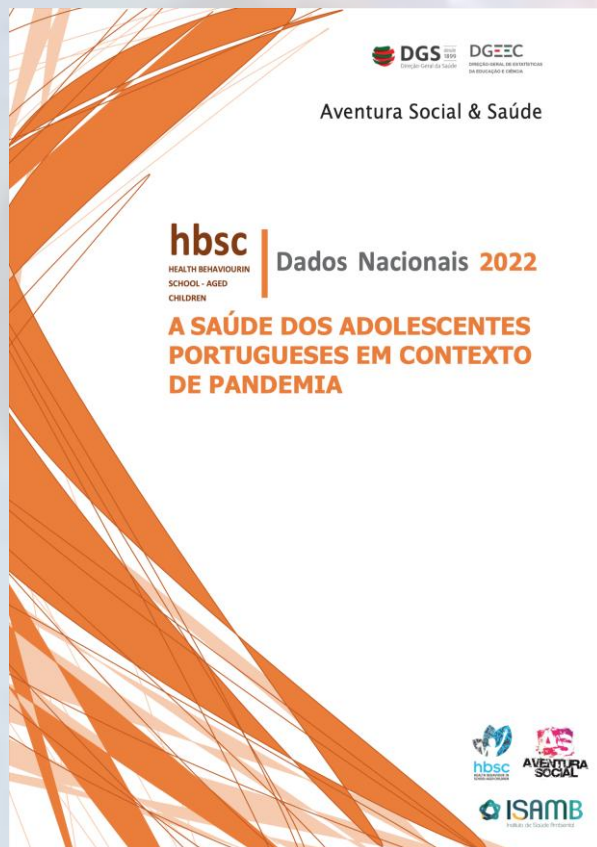
Praticam desporto
Estão ao computador
Frequentam atividades de escutismo/escotismo, atividades de voluntariado e/ou intervenção associativa ou política

Amigos, tempos livres e tecnologias

Dependência Redes Sociais

	Sim
...usaste muitas vezes as redes sociais para fugir de sentimentos negativos?	47,6%
...tentaste passar menos tempo nas redes sociais, mas não conseguiste?	32,2%
...deste conta regularmente que não conseguias pensar em mais nada para além do momento em que poderias usar as redes sociais novamente?	23,7%
...sentiste-te muitas vezes mal quando não podias usar as redes sociais?	20,5%
...negligenciaste regularmente outras atividades (por ex.: hobbies e desporto) porque querias usar as redes sociais?	19,9%
...sentiste-te regularmente insatisfeito porque querias passar mais tempo nas redes sociais?	19,2%
...discutiste regularmente com outros por causa da tua utilização das redes sociais?	15,2%
...tiveste conflitos sérios com os teus pais, irmão(s) ou irmã(s) por causa da tua utilização das redes sociais?	13,7%
...mentiste regularmente aos teus pais ou amigos sobre a quantidade de tempo que passas nas redes sociais?	11,1%

HBSC/OMS/Saúde Mental/Bem-estar



2018

2022



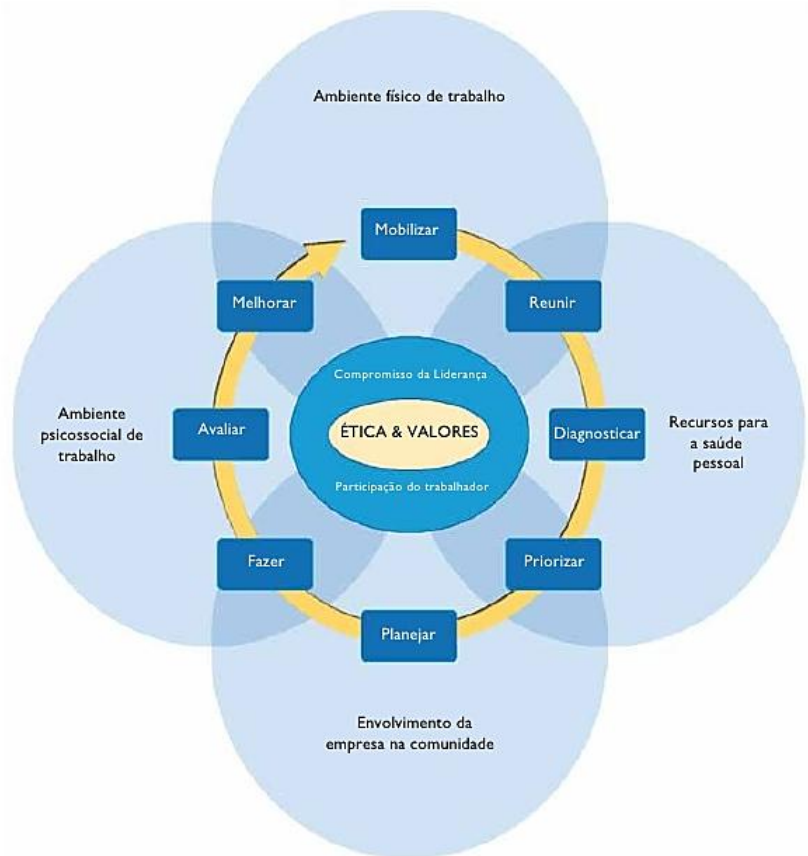
2024

2026 ??

ECOSSISTEMAS DOS AMBIENTES DE APRENDIZAGEM SAUDÁVEIS (EATS)

Método

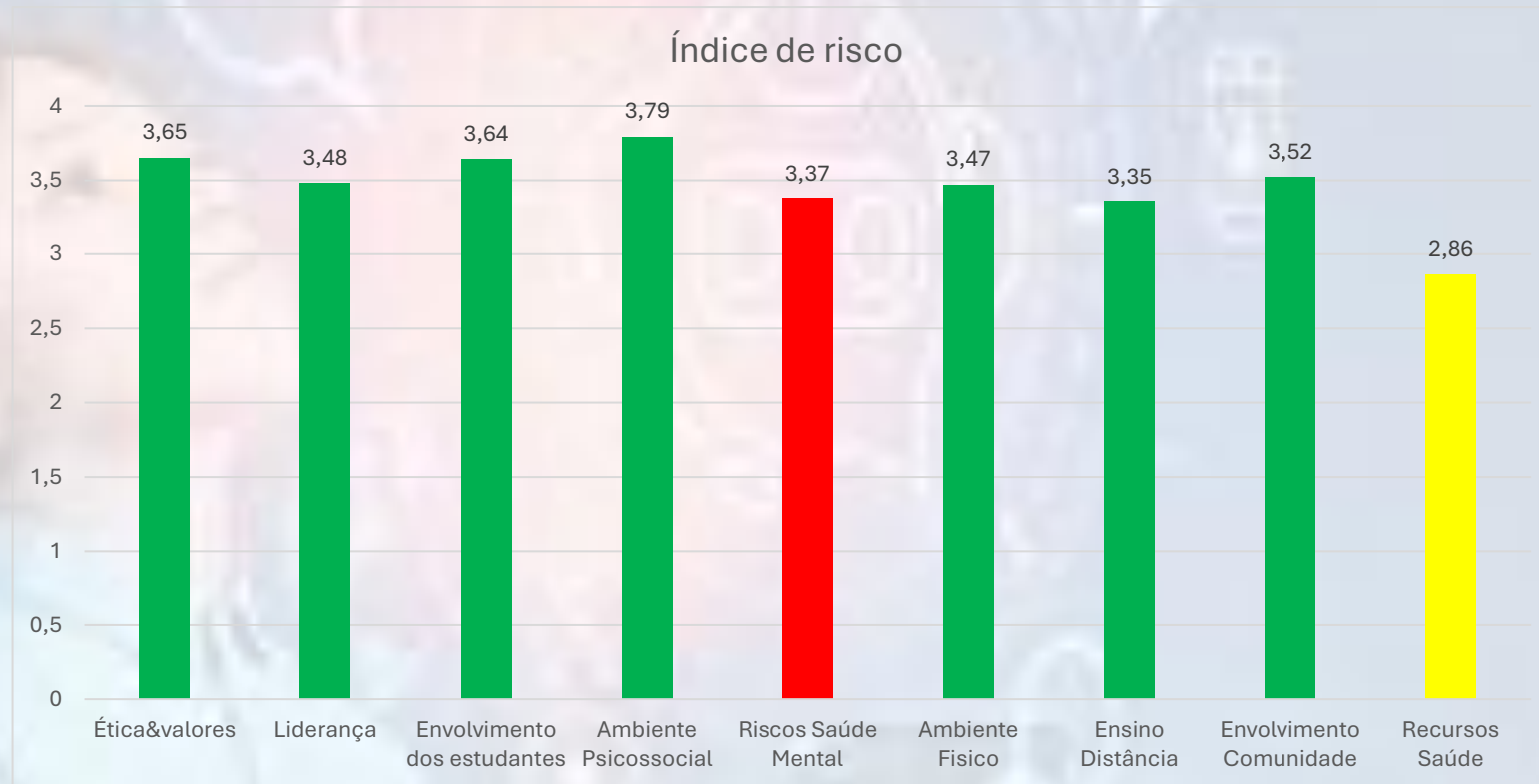
INSTRUMENTO EA2S - ECOSSISTEMAS DO
AMBIENTE DE APRENDIZAGEM SAUDÁVEL
(GASPAR ET AL, 2023; WHO, 2010)



08 | Ambientes de trabalho saudáveis: um modelo para a pto

- Ética e Valores da Instituição de Ensino
- Compromisso da Liderança/Direção
- Envolvimento do Estudante
- Ambiente Psicossocial
- Tele_ensino (LABPATS)
- Ambiente Físico
- Envolvimento com a Comunidade
- Recursos para a Saúde

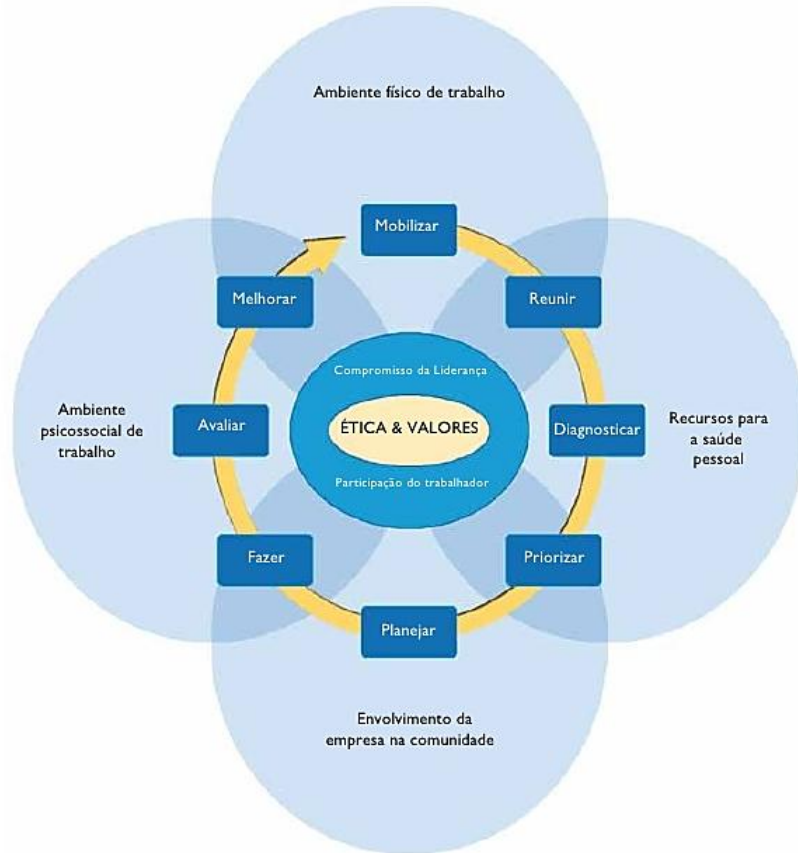
Ambientes de Aprendizagem Saudáveis – Universidade



ECOSSISTEMAS DOS AMBIENTES DE TRABALHO SAUDÁVEIS (EATS)

Método

INSTRUMENTO EATS - ECOSISTEMAS DO
AMBIENTE DE TRABALHO SAUDÁVEL
(GASPAR ET AL, 2021; WHO, 2010)

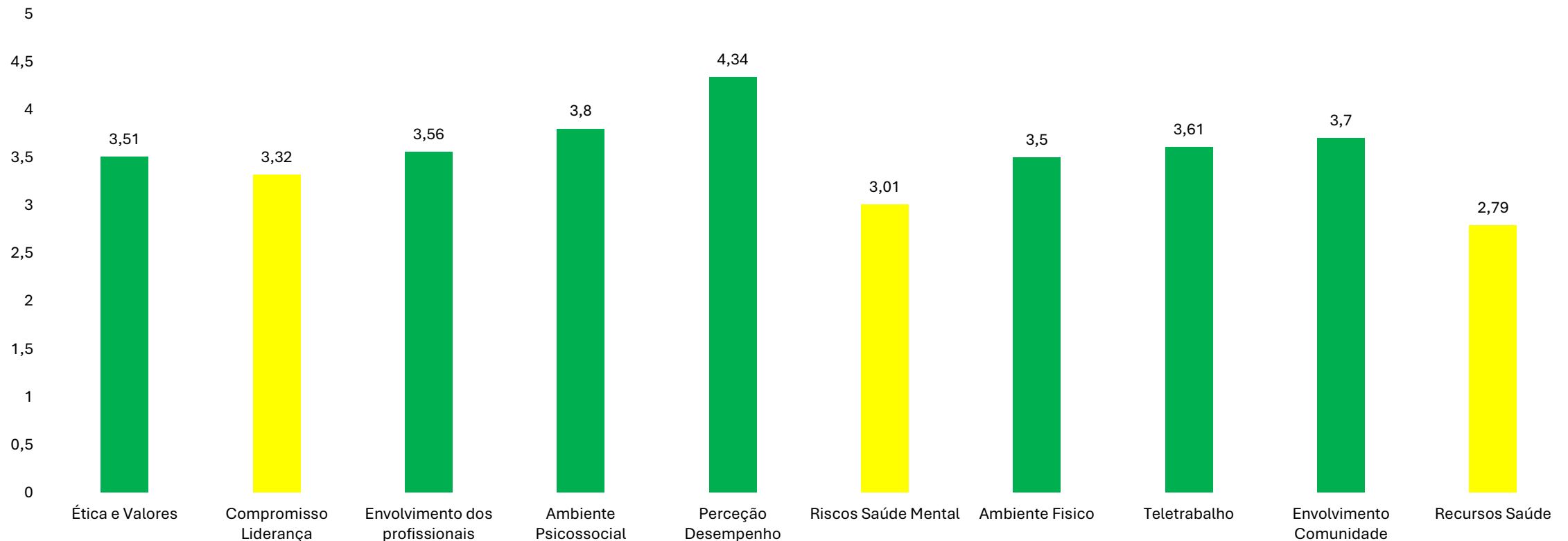


08 | Ambientes de trabalho saudáveis: um modelo para ação

- Ética e Valores da Organização
- Compromisso da Liderança
- Envolvimento do Profissional
- Ambiente Psicossocial do Trabalho
- Teletrabalho (LABPATS)
- Ambiente Físico
- Envolvimento com a Comunidade
- Recursos para a Saúde

Índice de Risco – PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO

Índice de risco - Educação



SAÚDE MENTAL, IA E EDUCAÇÃO OPORTUNIDADES E DESAFIOS



Inteligência artificial - Saúde & Educação



A inteligência artificial (IA) está cada vez mais presente no domínio da saúde, em termos de procedimentos, tratamentos, investigação e desenvolvimento. A área da saúde mental não é exceção. E a educação?



Torna-se fundamental refletir e promover o debate sobre as oportunidades e desafios da utilização da IA na promoção da saúde mental, bem-estar e aprendizagem ao nível da prevenção e tratamento, assim como em diferentes contextos como a escola e o local de trabalho.



IA e intervenções no domínio da saúde mental e Educação

A utilização da IA na saúde mental tem o potencial de proporcionar benefícios significativos, como o aumento da acessibilidade, deteção precoce e alinhamento com uma sociedade cada vez mais digital.

No entanto, também apresenta desafios, incluindo preocupações com a privacidade, preconceitos, desigualdades e o risco de substituir ligações humanas fundamentais.

O desenvolvimento e a utilização responsáveis da IA na saúde mental e educação devem considerar cuidadosamente estes fatores e dar prioridade a práticas éticas, híbridas e centradas na pessoa.



IA e intervenções no domínio da saúde mental dos estudantes

As intervenções no domínio da saúde mental que utilizam a IA na prática de um psicólogo podem assumir várias formas.

- Ao nível clínico, a IA pode ajudar a identificar padrões e indicadores nas respostas dos estudantes às avaliações psicológicas, ajudando a efetuar diagnósticos mais precisos.
- A IA pode analisar os dados do estudante para criar planos de tratamento personalizados com base nas necessidades individuais e nas respostas a intervenções anteriores.
- Pode, ainda, identificar sentimentos, sinais emocionais e alterações nos padrões de linguagem para ajudar os psicólogos a avaliar o progresso.
- As aplicações baseadas em IA podem permitir que os estudantes monitorem o seu humor e sintomas ao longo do tempo.
- Os psicólogos podem aceder a estes dados para monitorizar o progresso e fazer ajustes aos planos de tratamento.



IA e intervenções no domínio da saúde mental e educação dos estudantes

A IA também pode ser utilizada ao nível da prevenção de comportamentos de risco e promoção da saúde mental, prevenção do insucesso e abandono escolar.

Através de aplicações que permitam às pessoas identificar alguns sinais, de stress por exemplo e procurar apoio numa fase inicial dos sintomas. Ou utilizar ferramentas da IA para promover autocuidado, relaxamento e outras sensações de bem-estar.

A IA pode ajudar os psicólogos e professores a realizar investigação em larga escala através da análise de dados anónimos das pessoas e dinâmicas, permitindo acesso a práticas baseadas em evidências e modalidades de intervenção.

A informação recolhida através da IA, Face Reading, definição de padrões, aplicações entre outras pode ser utilizada na educação. A IA pode permitir uma aprendizagem personalizada, fornecer aos professores e estudantes avaliação e feedback contínuos e definir formas de aprendizagem para diferenciar o processo de aprendizagem, de forma a adaptá-lo às necessidades individuais dos estudantes, nomeadamente, estudantes com necessidades educativas especiais.



IA e intervenções no domínio da educação

A **Inteligência Artificial (IA)** tem desempenhado um papel cada vez mais significativo na transformação da educação. A integração da IA oferece inúmeras oportunidades para melhorar a qualidade do ensino, personalizar a aprendizagem e otimizar processos administrativos/burocráticos.

- Personalizar a aprendizagem
- Tutores virtuais e assistentes de ensino
- Avaliação e feedback automatizados
- Análise de dados – identificar tendências /padrões
- Realidade virtual – motivação /inovação



IA e intervenções no domínio da saúde mental e educação dos estudantes



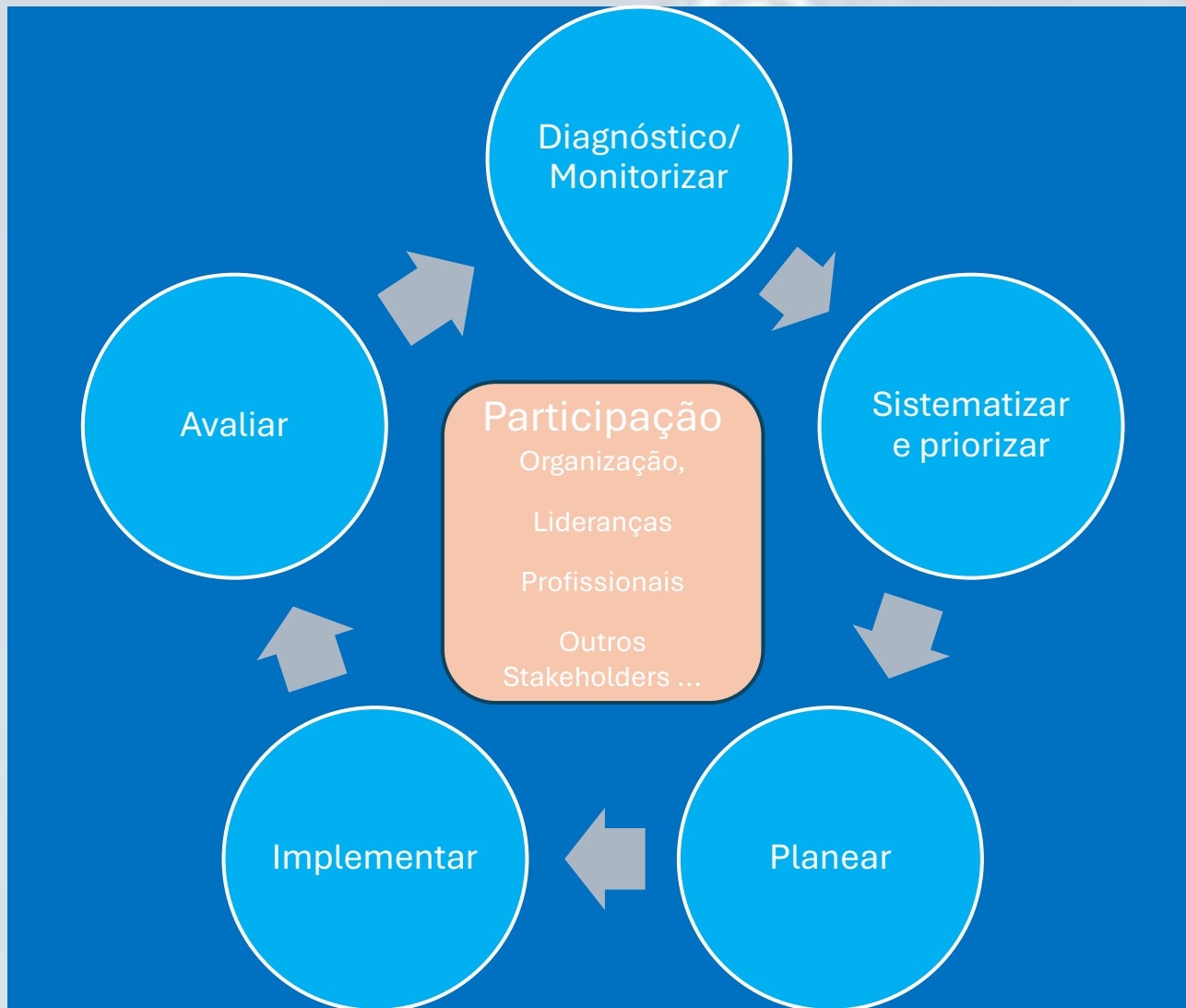
No entanto, é importante notar que a **IA não pode substituir os psicólogos /professores humanos**, mas sim aumentar as suas capacidades.

As considerações éticas, o consentimento do utilizador, a privacidade dos dados e a necessidade de supervisão humana na intervenção são fatores essenciais que devem ser cuidadosamente abordados ao integrar a IA na educação.

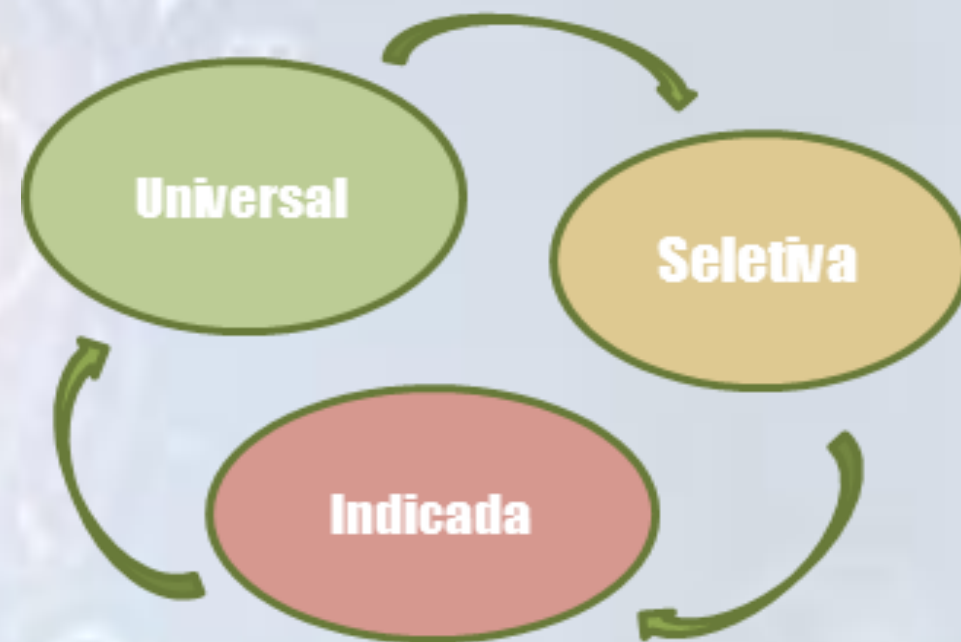
Além disso, os psicólogos e professores devem receber **formação** sobre a utilização eficaz e ética das ferramentas de IA para garantir os melhores resultados.

Outra questão relevante quando falamos de interface entre saúde mental, educação e inteligência artificial, é a necessidade de uma **abordagem multidisciplinar**, que implica articulação e comunicação eficaz entre psicólogos , professores e engenheiros e outros profissionais relacionados com a IA.





Intervenção



Intervenção
- saúde
mental,
educação e
IA



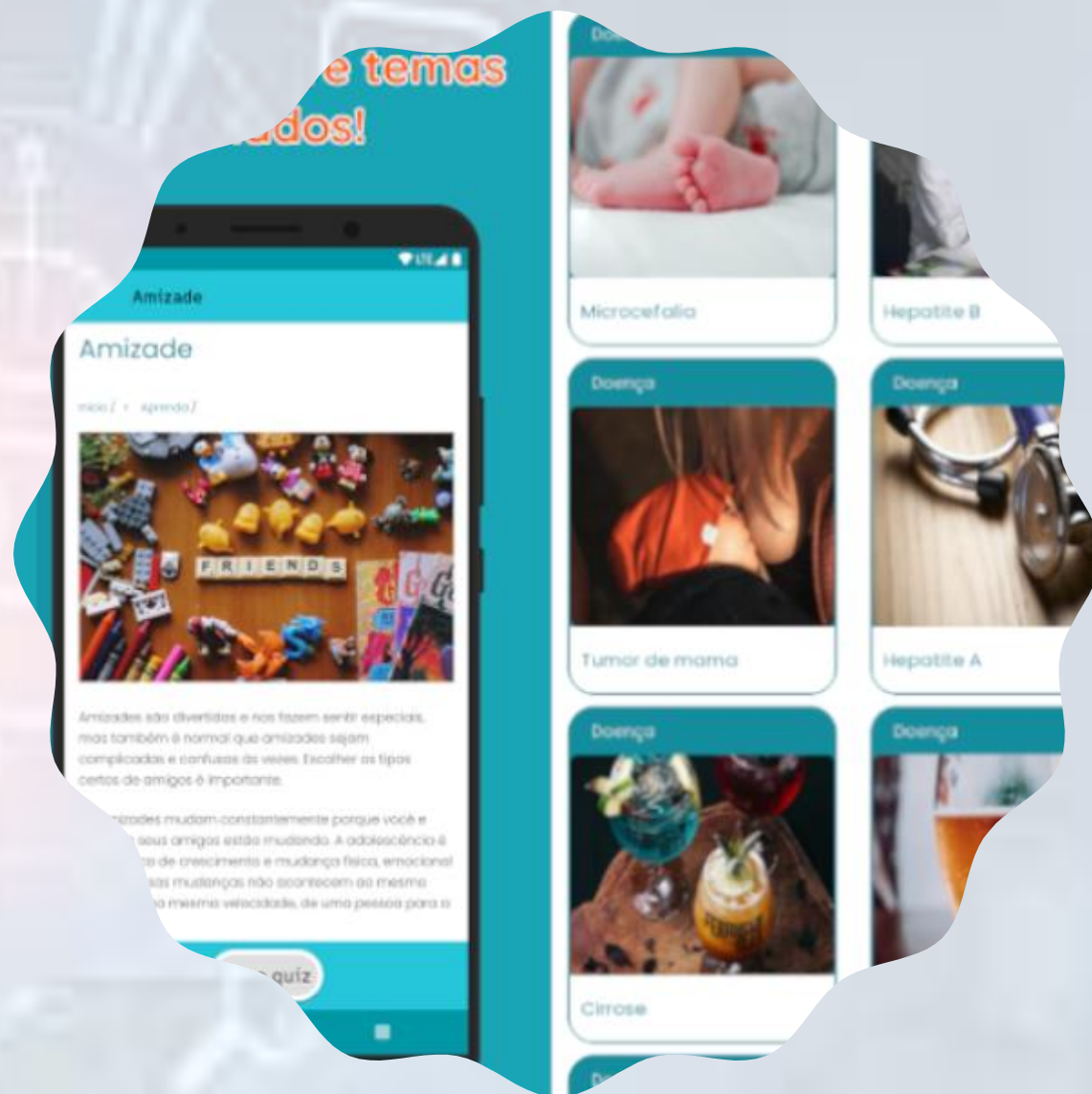
Projeto SENTIR - Saúde Mental e Bem-estar no Ecosistema Escolar

Município

Escola

Famílias

Academia



Projeto SENTIR

Avaliação

I & F

- Entrevista Clínica
- Instrumento saúde biopsicossocial

Intervenção sala de aula

- Questionários
- Medições ambientais

Intervenção dia-a-dia

- Jogo
- Chat Bot
- Termómetro emocional

Projeto Plataforma Ecossistemas de Aprendizagem Saudável – PEALS

- O principal objetivo do projeto Plataforma Ecossistemas de Aprendizagem Saudável (PEALS) é desenvolver uma plataforma digital para a prevenção e promoção de saúde e envolvimento escolar.
- O projeto propõe-se a desenvolver investigação aplicada ao nível da promoção da saúde e aprendizagem numa parceria entre escolas, municípios, universidade e empresa tecnológica.
- A PEALS agrega num único sítio recursos de avaliação, monitorização e implementação de programas de promoção de saúde e aprendizagem com base científica e desenvolvida num processo de co construção entre investigadores e profissionais da área da saúde, educação, psicologia, gestão e tecnologia e empresários e outros stakeholders relevantes.



Projeto Plataforma Ecossistemas de Aprendizagem Saudável – PEALS

O projeto terá 6 atividades além da Gestão e Disseminação, nomeadamente:

- 1 - Redução e validação do instrumento Ecossistemas de Ambientes de Aprendizagem Saudáveis (EA2S) (Gaspar et al, 2022) e adaptação das informações complementares para avaliação do sucesso/envolvimento escolar.
- Avaliação inicial – recolha de informação junto dos estudantes, profissionais e pais
- 2 – Construção de plataforma de recolha e reporte de estatísticas, gráficos e indicadores.
- 3- Construção do site e conteúdos para a integração de recursos de intervenção.
- 4 – Jogo sério de promoção de saúde e aprendizagem
- 5 – Chatbot de literacia para a saúde e educação
- 6 – Aplicação da plataforma total (Avaliação, recursos de intervenção e jogo sério)
- Avaliação final – recolha de informação junto dos estudantes, profissionais e pais - instrumento de avaliação da satisfação, utilidade e sugestões para Plataforma Ecossistemas de Aprendizagem Saudável.

Irão sendo desenvolvidas diversas atividades de disseminação para diferentes públicos, tais como comunidade científica, comunidade empresarial e política e sociedade e media.



**QUAIS AS PRIORIDADES??
QUAIS OS PRINCIPAIS RECEIOS?
QUAIS AS OPORTUNIDADES?**



Conciliação

Principais ideias a reter