

? Na questão *"Senteste bem descansado e revigorado ao acordar de manhã?"*, os alunos responderam:

- Sim: 96 respostas
- Talvez: 53 respostas
- Não: 19 respostas



Assim, a maioria dos alunos sente-se bem descansada e revigorada ao acordar, enquanto alguns estão incertos e outros não se sentem dessa forma.

**Sugere-se assim a necessidade de abordar questões relacionadas com o sono para promover um ambiente escolar saudável e produtivo.**

? Na questão *"Em média, quantas horas de sono dormes?"*

- 8 horas ou mais: 55
- 6-7 horas: 93
- Menos de 5 horas: 4
- 5-6 horas: 16

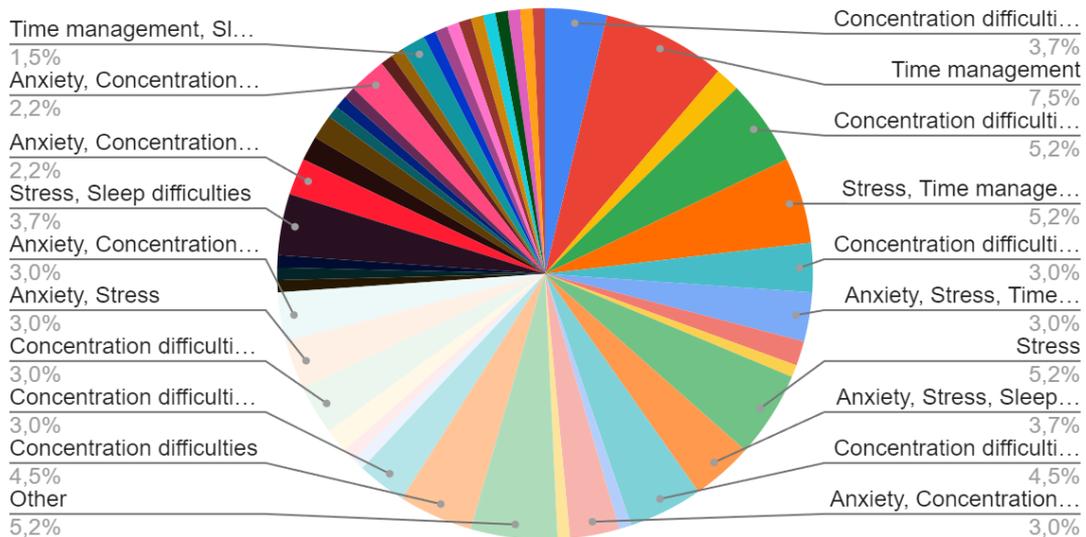
**Isto sugere que a maioria dos alunos dorme dentro de um intervalo razoável, mas ainda há uma proporção significativa que pode estar a enfrentar privação de sono, o que pode afetar seu desempenho e bem-estar.**

? Das respostas fornecidas à pergunta *"Que tipo de problemas de saúde mental tens na escola/em casa?"*, foram mencionados os seguintes problemas:

- Dificuldades de concentração: 68
- Stress: 97
- Problemas de gestão do tempo: 63
- Ansiedade: 45 s
- Distúrbios alimentares: 7
- Depressão: 14
- Dificuldades de sono: 34

- Outros problemas não especificados: 9

## Que tipo de problemas de saúde mental tens na escola/em casa?



Os problemas mais comuns relatados pelos alunos incluem **dificuldades de concentração, stress e problemas de gestão do tempo**. Além disso, outros problemas mencionados são **ansiedade, distúrbios do sono, depressão e distúrbios alimentares**.

Esta variedade de problemas indica a complexidade e diversidade dos desafios de saúde mental enfrentados pelos alunos na escola ou em casa. A alta prevalência de problemas relacionados ao stress e às dificuldades de concentração destaca áreas-chave que podem exigir atenção e apoio adicionais por parte da escola.

? Na questão *“com que frequência te sentes com stress no teu dia a dia?”* a grande maioria dos alunos (90%) responde que “às vezes”.

Estes resultados destacam a importância de abordar efetivamente o stress entre os alunos e de implementar estratégias para promover o bem-estar mental e a resiliência.

? Num dia típico de escola, os alunos indicaram os seus níveis de stress numa escala de 1 a 5, onde 1 é muito baixo e 5 é muito alto:

- 1: 16
- 2: 34
- 3: 44
- 4: 41
- 5: 20

A maioria dos alunos classifica o seu nível de stress num dia típico de escola como moderado a alto, com a maioria escolhendo as classificações 3 e 4. No entanto, uma parcela considerável de alunos relatou níveis mais baixos de stress (classificação 1 e 2). Isto sugere que o ambiente escolar pode ser uma fonte significativa de stress para muitos alunos, mas também indica que as experiências de stress variam entre os alunos.

? À questão *“O que te causa mais stress num dia típico de aulas?”* as respostas foram:

- Testes/exames: 98 respostas
- Falta de tempo livre: 34 respostas
- Outros fatores, como pressão dos pares, expectativas familiares, tarefas de casa, bullying, atividades extracurriculares e uso das redes sociais: 68 respostas

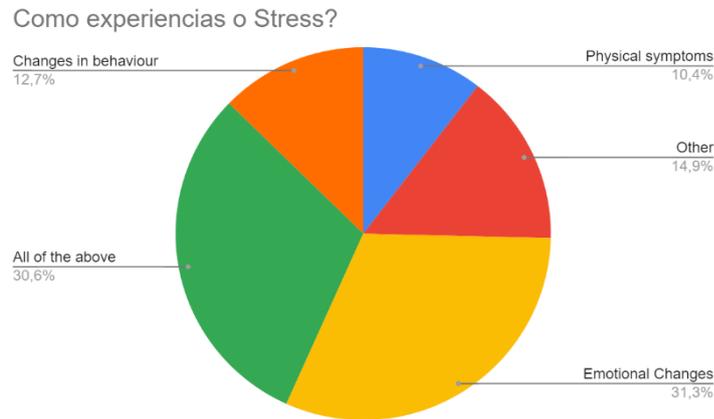
Esta variedade de fatores destaca a complexidade dos desafios enfrentados pelos alunos no ambiente escolar e ressalta a importância de implementar estratégias eficazes de gestão do stress e apoio emocional para promover seu bem-estar.

? Quando questionados *“Como costumam lidar com o stress?”* Obtivemos as seguintes respostas:

- Conversar com amigos e familiares: 30 vezes
- Praticar exercícios físicos ou desportos: 27 vezes
- Ouvir música: 28 vezes
- Jogar videojogos: 22 vezes
- Ler: 10 vezes
- Assistir TV ou filmes: 19 vezes
- Realizar exercícios de respiração: 9 vezes
- Realizar atividades criativas, como desenhar: 9 vezes
- Meditar: 6 vezes

As estratégias mais comuns para lidar com o stress diário incluem atividades sociais, como conversar com amigos e familiares, juntamente com o consumo de música e a prática de exercícios físicos. Estas atividades destacam a importância do apoio social e do autocuidado na gestão do bem-estar emocional. Alguns alunos também recorrem a outras atividades, como jogar videojogos, assistir TV ou filmes, praticar exercícios de respiração, atividades criativas e meditação, embora em menor frequência.

? Na questão *“Como experiencias o Stress?”*



uma variedade de respostas que indicam diferentes formas de experimentar o stress. As categorias mais comuns incluem sintomas físicos, mudanças emocionais e mudanças comportamentais. O fato de algumas respostas mencionarem "todas as anteriores" sugere que muitos alunos experimentam uma variedade de sintomas quando estão com stress. Estas inferências destacam a importância de reconhecer e lidar com o stress de maneira abrangente, abordando tanto os aspetos físicos quanto os emocionais e comportamentais.

? à questão "Sentes-te confortável em falar com professores ou técnicos especializados sobre o teu stress ou problemas?"

Os resultados mostram uma variedade de respostas quanto à disposição dos alunos em falar com professores ou orientadores escolares sobre seus problemas ou estresse. Entre as respostas fornecidas:

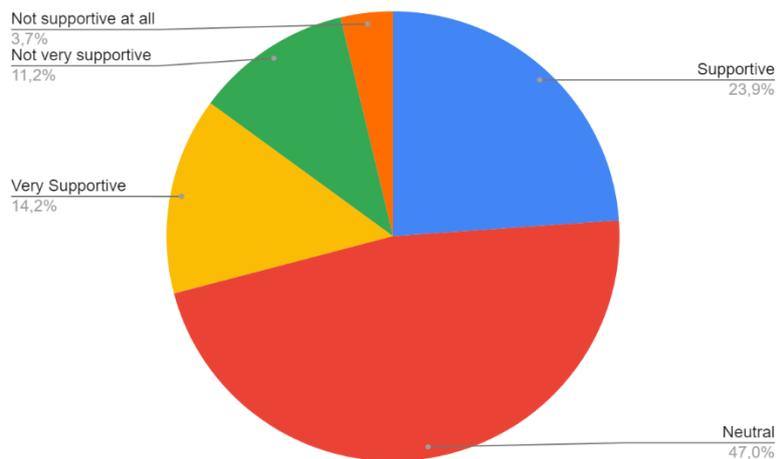


- Cerca de metade dos alunos sente-se confortável em falar com professores ou orientadores.
- Alguns alunos não se sentem confortáveis em procurar ajuda na escola.

- Outros estão indecisos ou incertos sobre falar com adultos na escola sobre os seus problemas.

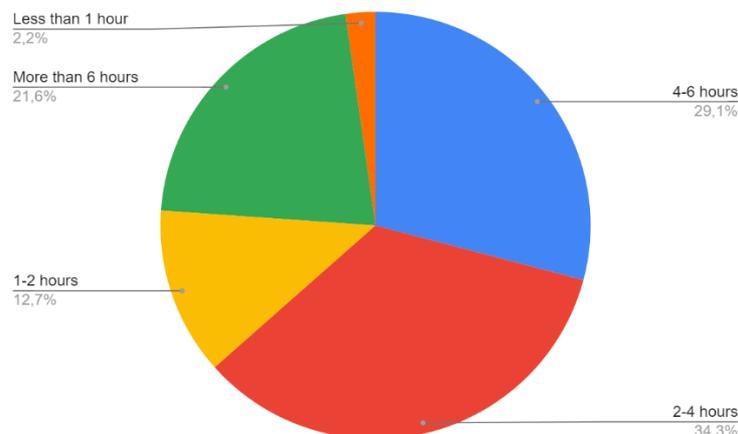
Portanto, os resultados indicam uma diversidade de atitudes em relação à busca de apoio na escola para lidar com problemas ou stress. Esta diversidade de respostas destaca a importância de garantir que haja recursos e suporte disponíveis para todos os alunos, independentemente de sua disposição para buscar ajuda.

? Na questão *“Como avalias o apoio da tua escola na ajuda aos alunos na gestão do stress?”* as respostas foram:



a maioria dos alunos parece ter uma perceção neutra ou positiva em relação ao apoio oferecido pela escola na gestão do stress, com uma minoria considerando o apoio como pouco ou nada satisfatório.

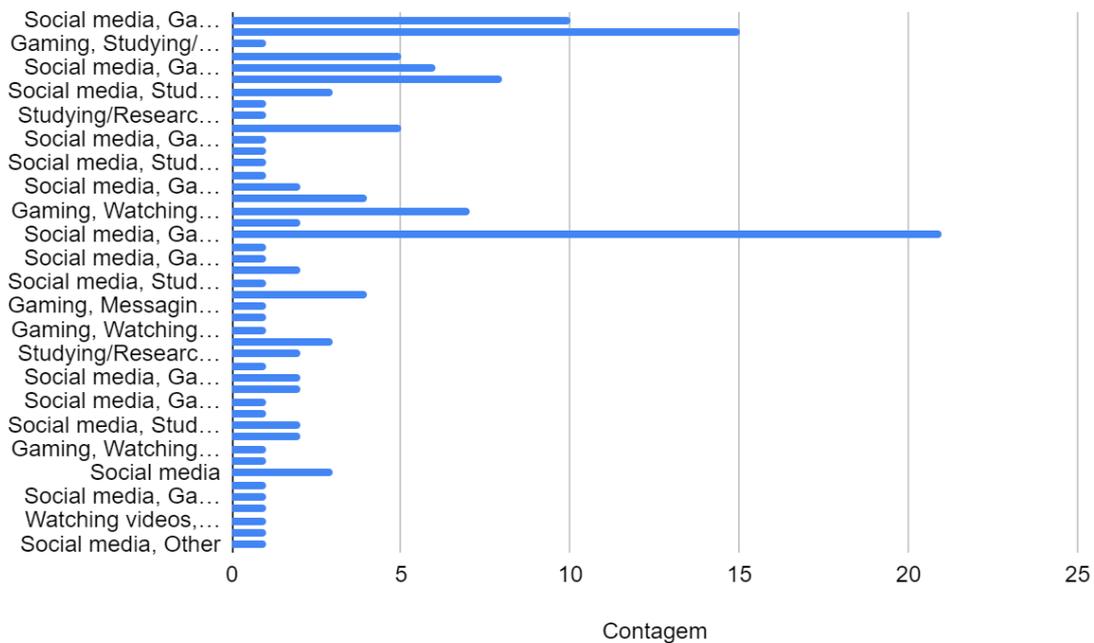
? À questão: *“Quanto tempo passas em dispositivos digitais (telemóveis, tablets, computadores) por dia?”* obtivemos as seguintes respostas:



Os resultados revelam uma tendência predominante de uso considerável dos dispositivos por parte dos alunos. A maioria relatou passar de 4 a 6 horas diárias em telemóveis, tablets e computadores.

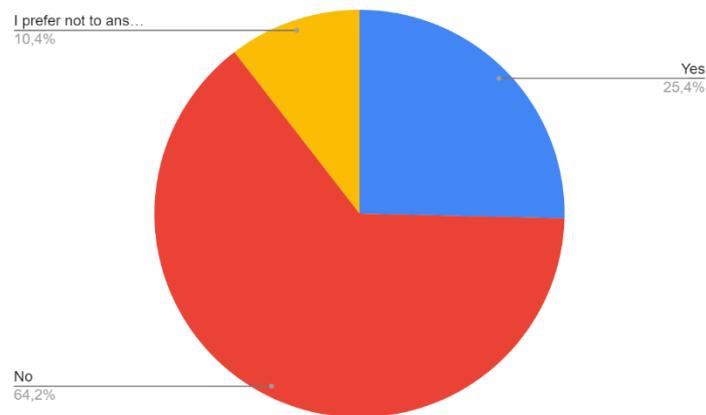
**Esta constatação sugere um padrão de uso extenso e possivelmente excessivo de tecnologia entre os alunos, o que pode ter implicações na saúde física e mental, bem como no desempenho académico. É importante considerar estratégias para promover um uso equilibrado e saudável da tecnologia, garantindo assim o bem-estar dos estudantes.**

? Na questão *“Quais são as atividades em que te envolves principalmente enquanto usas dispositivos digitais?”* existe uma variada combinação de respostas:



**Os dados revelam que as atividades mais comuns realizadas enquanto se usam dispositivos digitais são as redes sociais, jogos, assistir a vídeos e mensagens/chat. Estas atividades refletem o padrão predominante de interação social e entretenimento durante o uso de dispositivos digitais. Atividades menos comuns incluem estudar/pesquisar e ler artigos ou blogs.**

? Na questão *“Já alguma vez sofreste cyberbullying ou interações negativas online?”*

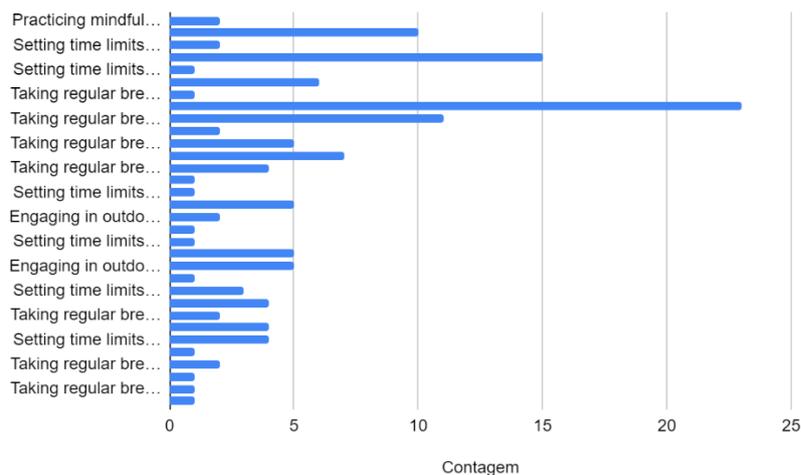


Das respostas fornecidas, pode-se observar que:

- 60 afirmaram ter experienciado cyberbullying ou interações negativas online.
- 97 afirmaram não ter experienciado tais situações.
- 27 preferiram não responder à questão.

**Isto sugere que uma parte significativa dos respondentes já enfrentou cyberbullying ou interações negativas online, enquanto a maioria não relatou essas experiências. Além disso, é importante notar que uma parcela considerável optou por não responder à pergunta.**

? Na questão *“Tens alguma estratégia para manter um equilíbrio saudável entre as tuas atividades online e offline?”*



a maioria dos participantes mencionou:

- Conversar com amigos ou família sobre hábitos digitais;
- fazer pausas regulares durante o uso de dispositivos;

- Estabelecer limites de tempo para o uso de tecnologia.

Alguns alunos também mencionaram a prática de mindfulness ou técnicas de relaxamento, bem como participar em atividades ao ar livre.

**Estas respostas indicam uma consciencialização sobre a importância do equilíbrio entre o mundo digital e o mundo real, com uma variedade de estratégias a serem adotadas pelos alunos para alcançar esse equilíbrio.**