

## Relatório Inquérito às IES (2) Acompanhamento de Estudantes durante a pandemia da COVID-19

A pandemia declarada em março de 2020 e as medidas implementadas para reduzir a propagação do vírus SARS-CoV-2, incluiu até à data dois confinamentos gerais<sup>1,2</sup>. Alvo de inúmeros estudos, têm sido reveladas consequências negativas da pandemia COVID-19 ao nível da saúde psicológica, física, social, familiar e académica dos jovens<sup>3,4,5,6,7,8,9,10</sup>.

Com base no modelo de bem-estar, os domínios: (i) boa saúde e nutrição; (ii) conexão, valores positivos e contribuição para a sociedade; (iii) segurança e ambiente de apoio; (iv) aprendizagem, competência, educação, competências e empregabilidade; e (v) *agency* e resiliência, devem assegurados<sup>11</sup>, o que durante este cenário nem sempre foi possível.

Duas vezes privados do modelo de ensino tradicional, os jovens reportaram consequências na sua aprendizagem e desempenho académico<sup>12</sup>, decorrentes das condições económicas como a

<sup>1</sup> Direção-Geral da Saúde (DGS) (2020). *COVID-19: ponto de situação atual em Portugal*. Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/vacinacao/>

<sup>2</sup> World Health Organization, United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization and United Nations Children's Fund (2020). *Considerations for school-related public health measures in the context of COVID-19*. In World Health Organisation (14 September 2020). <https://www.who.int/publications-detail/risk->

<sup>3</sup> Almeida, R. S., Brito, A. R., Alves, A. S. M., de Abranches, C. D., Wanderley, D., Crenzel, G., & Barros, V. F. R. (2020). Pandemia de COVID-19: Guia prático para promoção da saúde mental de crianças e adolescentes. *Residência Pediátrica*, 10(2), 1–4.

<sup>4</sup> Matos, M. G. (2020). *Adolescentes, suas vidas, seu futuro*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos

<sup>5</sup> Keceojvic, A., Basch, C. H., Sullivan, M., & Davi, N. K. (2020). The impact of the COVID-19 epidemic on mental health of undergraduate students in New Jersey, cross-sectional study. *PLoS ONE*, 15(9), e0239696. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239696>

<sup>6</sup> Singh, S., Roy, D., Sinha, K., Parveen, S., Sharma, G., & Joshi, G. (2020). Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations. *Psychiatry Research*, 293, 113429. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113429>

<sup>7</sup> The Lancet Child Adolescent Health. (2020). Pandemic school closures: Risks and opportunities. *The Lancet. Child & Adolescent Health*, 4(5), 341. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30105-X](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30105-X)

<sup>8</sup> UNICEF (2020). *UNICEF Executive Director Henrietta Fore's remarks at a press conference on new updated guidance on school-related public health measures in the context of COVID-19*. <https://www.unicef.org/press-releases/unicef-executive-director-henrietta-fores-remarks-press-conferencenew-updated>

<sup>9</sup> Branquinho, C., Santos, A., Noronha, C., Ramiro, L., & Matos, M. G. (2021). 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>

<sup>10</sup> Branquinho, C., Santos, A., Ramiro, L., & Matos, M. G. (2021). COVID#BACKTOSCHOOL: A mixed study based on the Voice of portuguese adolescents. *Journal of Community Psychology*, 49(7), 2209–2220. <https://doi.org/10.1002/jcop.22670>

<sup>11</sup> Ross, D. A., Hinton, R., Melles-Brewer, M., Engel, D., Zeck, W., Fagan, L., Herat, J., Phaladi, G., Imbago-Jácome, D., Anyona, P., Sanchez, A., Damji, N., Terki, F., Baltag, V., Patton, G., Silverman, A., Fogstad, H., Banerjee, A., & Mohan, A. (2020). Adolescent Well-Being: A Definition and Conceptual Framework. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 67(4), 472–476. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.06.042>

<sup>12</sup> Dias, É., & Pinto, F. C. F. (2020). A Educação e a Covid-19. *Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação*, 28(108), 545–554.

incapacidade de assegurar que todos os estudantes tivessem os recursos necessários para o ensino *online*<sup>13,14</sup>, um espaço de trabalho, e tempo dedicado à aprendizagem<sup>15</sup>.

Reconhecido o papel das instituições de ensino superior, públicas e privadas, não só na promoção de conhecimento e aprendizagem, mas também numa melhor saúde e bem-estar, a *Task Force* das Ciências Comportamentais em colaboração com a SEES/ MCTES, realizou dois inquéritos com o objetivo de recolher e monitorizar a informação sobre as medidas e iniciativas de apoio e acompanhamento aos estudantes universitários, promovidas pelas instituições no atual contexto de pandemia.

No presente relatório, apresentam-se os dados do **Inquérito IES II Acompanhamento de Estudantes COVID-19**, realizado no período de 27 de novembro a 6 de dezembro de 2021.

No total foram obtidas 71 respostas. Na Figura 1, apresenta-se um gráfico da distribuição das respostas por subsistema e tipo de ensino ( $N = 69$ , após a eliminação de duas respostas duplicadas).

---

<sup>13</sup> Di Pietro, G., Biagi, F., Costa, P., Karpinski, Z., & Mazza, J. (2020). *The Likely Impact of COVID-19 on Education: Reflections based on the Existing Literature and Recent International Datasets*. In Publications Office of the European Union, Luxembourg, 30275, JRC121071). <https://doi.org/10.2760/126686>

<sup>14</sup> Schleicher, A. (2020). *The impact of COVID-19 on education: Insights from education at a glance 2020*. OECD Journal: Economic Studies, 1–31. <https://www.oecd.org/education/the-impact-of-covid-19-on-education-insights-education-at-a-glance-2020.pdf>.

<sup>15</sup> Dias, É., & Pinto, F. C. F. (2020). A Educação e a Covid-19. *Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação*, 28(108), 545–554.

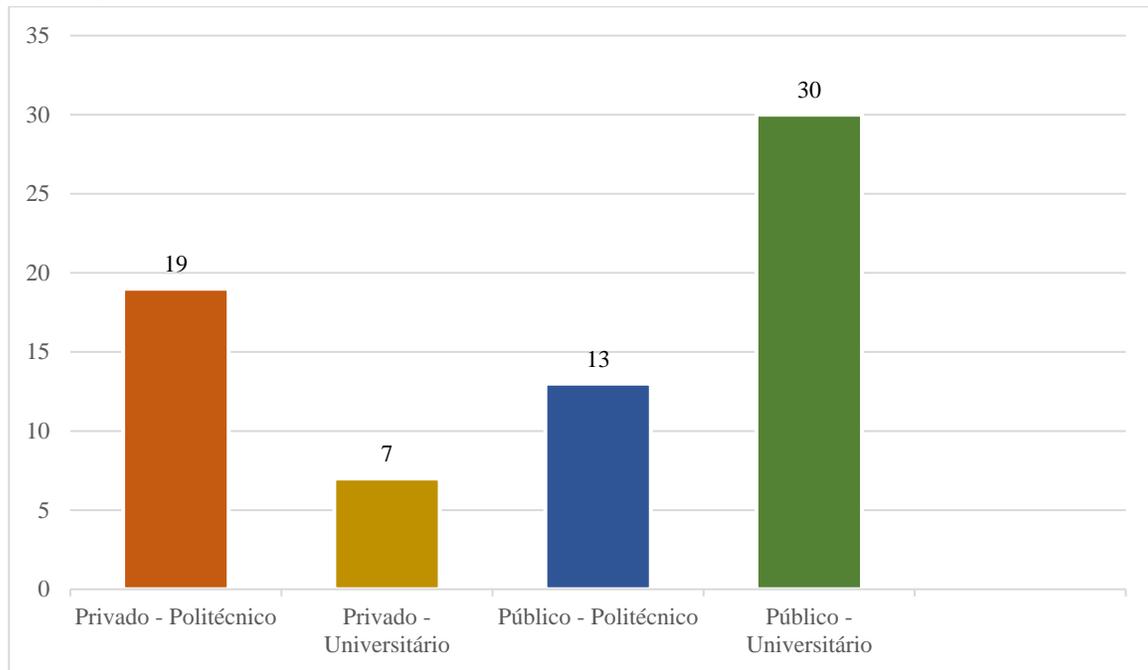


Figura 1 - Subsistema e Tipo de Ensino ( $N = 69$ )

Os inquéritos foram submetidos pelas instituições de ensino ou unidades orgânicas ( $N = 55$ ) e associações de estudantes ( $N = 14$ ). No geral, cada instituição ou unidade orgânica (Ver Tabela 1) teve uma resposta submetida, à exceção: Escola Superior de Enfermagem de Coimbra; Universidade de Lisboa - Faculdade de Ciências; Universidade de Lisboa - Faculdade de Psicologia; Universidade do Minho; Universidade Fernando Pessoa; Universidade Nova de Lisboa - Escola Nacional de Saúde Pública; e Universidade Nova de Lisboa - Faculdade de Direito, as quais submeteram duas respostas.

Tabela 1

Listagem de Instituições de Ensino Respondentes ( $N = 69$ )

Academia Nacional Superior de Orquestra Escola Superior Artística do Porto Escola Superior de Artes e Design	ISLA - Instituto Superior de Gestão e Administração de Santarém Universidade Aberta Universidade Autónoma de Lisboa Luís de Camões
--	--

<p>Escola Superior de Atividades Imobiliárias Escola Superior de Educação de Fafe Escola Superior de Educação de João de Deus Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti Escola Superior de Enfermagem de Coimbra Escola Superior de Enfermagem de Lisboa Escola Superior de Enfermagem do Porto Escola Superior de Negócios Atlântico Escola Superior de Tecnologias de Fafe Instituto Politécnico da Lusofonia Instituto Politécnico da Maia Instituto Politécnico de Beja Instituto Politécnico de Beja - Escola Superior de Educação Instituto Politécnico de Beja - Escola Superior de Tecnologia e de Gestão Instituto Politécnico de Bragança Instituto Politécnico de Castelo Branco - Escola Superior de Artes Aplicadas Instituto Politécnico de Leiria Instituto Politécnico de Leiria - Escola Superior de Tecnologia e Gestão Instituto Politécnico de Lisboa Instituto Politécnico de Setúbal Instituto Superior de Ciências Educativas Instituto Superior de Entre Douro e Vouga Instituto Superior de Serviço Social do Porto Instituto Superior de Tecnologias Avançadas de Lisboa Instituto Superior de Tecnologias Avançadas de Lisboa (Porto) Instituto Superior Politécnico Gaya ISEC Lisboa - Instituto Superior de Educação e Ciências ISLA - Instituto Superior de Gestão e Administração de Leiria</p>	<p>Universidade da Maia Universidade de Aveiro Universidade de Coimbra Universidade de Lisboa - Faculdade de Arquitetura Universidade de Lisboa - Faculdade de Ciências Universidade de Lisboa - Faculdade de Farmácia Universidade de Lisboa - Faculdade de Letras Universidade de Lisboa - Faculdade de Medicina Universidade de Lisboa - Faculdade de Psicologia Universidade de Lisboa - Instituto de Educação Universidade de Lisboa - Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas Universidade de Lisboa - Instituto Superior Técnico Universidade do Algarve Universidade do Minho Universidade Fernando Pessoa Universidade Lusíada Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias Universidade Nova de Lisboa Universidade Nova de Lisboa - Escola Nacional de Saúde Pública Universidade Nova de Lisboa - Faculdade de Ciências e Tecnologia Universidade Nova de Lisboa - Faculdade de Ciências Médicas Universidade Nova de Lisboa - Faculdade de Ciências Sociais e Humanas Universidade Nova de Lisboa - Faculdade de Direito Universidade Nova de Lisboa - Faculdade de Economia 2 Universidade Nova de Lisboa - Instituto de Higiene e Medicina Tropical Universidade Nova de Lisboa - Instituto de Tecnologia Química e Biológica António Xavier Universidade Nova de Lisboa - Instituto Superior de Estatística e Gestão de Informação</p>
---	---

## Medidas de apoio psicológico e acompanhamento do estado de saúde mental dos estudantes

No estudo das medidas de apoio psicológico e acompanhamento do estado de saúde mental dos estudantes universitários, destacam-se:

- O trabalho por parte dos gabinetes de apoio psicopedagógico e/ou serviços de apoio psicológico, com criação de gabinetes, serviços/ programas (ex. “*The Bridge*” e “*Buddy Program*” da Universidade Nova de Lisboa; “LAPIS – Linha de Apoio Psicológico” e “Projeto NApE Online em Tempos de COVID-19” da Universidade de Lisboa; “Linha



UCare” da Universidade de Coimbra) ou reforço das consultas de psicologia, com ênfase nas situações de infeção e isolamento profilático ( $N = 51$ );

- Divulgação de apoios externos ou estabelecimento de protocolos com instituições para disponibilização do serviço de apoio ou acompanhamento psicológico ( $N = 6$ );

Existiu ainda um levantamento de necessidades de apoio através de questionário, ou por parte dos coordenadores de curso ( $N = 6$ ); dinamização de *workshops* na promoção de bem-estar psicológico ou ações de sensibilização ( $N = 6$ ). Quatro instituições ou associações de estudantes não forneceram informação ou referiram não ter implementado medidas específicas neste âmbito.

### **Medidas de combate ao abandono escolar, incluindo ações de acompanhamento pedagógico ou científico, realização de estágios e ações em colaboração com empregadores**

Nas medidas de apoio ao combate ao abandono escolar, fica evidente um esforço concertado, e segundo as instituições, eficaz. Nestas, sobressaem:

- Flexibilização do pagamento de propinas, emolumentos, adaptação dos regulamentos de acesso a exames, regimes especiais, adiamento de prazos e adequação da metodologia de estágios ( $N = 23$ );
- Reforço no atendimento aos delegados de turma, professores e coordenadores de curso, e criação de serviços/ programas no apoio e identificação precoce de casos de alerta ( $N = 17$ ) (ex. “Observatório de apoio ao sucesso escolar” do Instituto Superior de Ciências Educativas; “Observatório do percurso dos alunos” da Universidade de Aveiro; “Observatório das atividades pedagógicas” da Universidade de Coimbra; aquisição da “Plataforma Digital *BigBlueButton*” por parte do Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas da Universidade de Lisboa; “NDA *coaching* académico” do Instituto Superior Técnico da Universidade de Lisboa; “SOS abandono” da Universidade do Algarve);
- Manutenção de protocolos, contactos com entidades empregadoras e ex-alunos integrados no mercado de trabalho ( $N = 11$ ) (Ex. “Empresa Amiga dos Estudantes da UAlg” da Universidade do Algarve);
- Tutoria e supervisão por parte dos professores e coordenadores de curso ( $N = 7$ ) (ex. “Projeto tutorias e mentorias” da Universidade do Minho).

Duas instituições ou associações de estudantes não disponibilizaram informação ou não implementaram medidas.

### **Medidas de apoio aos atuais estudantes do 1º ano, favorecendo boas práticas de integração e diagnosticando o nível efetivo de aprendizagem**

Nas medidas de apoio implementadas com estudantes do 1º ano, distinguem-se:

- Atividades ou programas de acolhimento, na receção dos novos alunos ( $N = 28$ ) (ex. “Programa de acolhimento aos caloiros” da Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti; “Programa Integra\_TE” do Instituto Politécnico de Setúbal);
- Tutoria e mentoria por parte de estudantes de referência, professores e coordenadores de curso ( $N = 23$ ).

Cinco dos respondentes não forneceram respostas ou mencionaram não se aplicar.

### **Medidas de apoio à continuação de estudos pós-graduados, suscitando a colaboração com empresas, associações, entidades da Administração Pública e outras estruturas**

Na implementação de medidas de apoio na continuidade de estudos pós-graduados, sobressaem duas estratégias:

- Colaboração/ protocolos com empresas, instituições particulares, e sociais ( $N = 16$ )
- Flexibilização e descontos no pagamento de propinas ( $N = 14$ ).

São ainda referidas iniciativas e programas na promoção da continuidade dos estudos (ex. “Universidade 5.0” da Universidade de Aveiro, a qual inclui uma feira de emprego, conversas e concurso de ideias; “EEG *Business Day*” da Universidade do Minho; e “*PhD Final Countdown*” da Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa).

Do total de respondentes, 18 referiram não ter implementado medidas neste âmbito ou não responderam.



### **Iniciativas de disponibilização de equipamentos informáticos aos estudantes carenciados**

No que se refere à disponibilização de equipamentos informáticos aos estudantes economicamente mais vulneráveis, são essencialmente apontadas as medidas:

- Disponibilização de *hardware*, *software* e internet ( $N = 37$ );
- Facilitação de acesso a espaços e serviços informáticos nas instituições de ensino ( $N = 9$ );
- Celebração de acordos com empresas para aquisição de equipamentos a preços mais reduzidos ou com condições facilitadas ( $N = 3$ ).

No total, 11 instituições de ensino/ unidades orgânicas ou associações de estudantes não forneceram resposta ou referiram não se aplicar.

### **Iniciativas de mobilização dos estudantes de ensino superior para a realização de projetos de sensibilização dos seus pares para o reforço da solidariedade social no contexto pandémico**

Alerta para o tema da solidariedade social, a grande maioria refere divulgar oportunidades, agir ou envolver-se em iniciativas ou programas de voluntariado na própria instituição ou externas ( $N = 54$ ). Destas práticas, distinguem-se:

- Adesão e sensibilização para o “Movimento Transforma Portugal” – mobilização e apoio ao estudante universitário no desenvolvimento de respostas de voluntariado e ação cívica;
- Estudantes dos cursos de enfermagem na testagem e apoio na vacinação anti-COVID-19;
- Exemplos de desenvolvimento de projetos:
  - “*Companion Robotics*” da Escola Superior de Artes e Design em parceria com a Universidade da Madeira, o qual consistiu na incorporação de inteligência artificial



através da robótica social, concebida para aliviar o stress em cenários de isolamento doméstico;

- “SERHUMANO” do Instituto Politécnico de Beja, no combate à COVID-19 no concelho de Beja;
- “idoSOS – Um dedo de conversa” do Instituto Politécnico de Setúbal, desenvolvido com o objetivo de reduzir o impacto emocional do isolamento social e prevenir o agravamento de situações crónicas;
- “#UAlgEstamosJuntos” da Universidade do Algarve, com vista à prestação de apoio à comunidade académica em situação de confinamento/ isolamento por COVID19;
- “UMSumário” da Universidade do Minho, no apoio ao estudo e de atividades extracurriculares a estudantes mais novos.

Enfatiza-se ainda a existência da Associação de Solidariedade da Universidade Lusíada.

Quinze respondentes informaram que não intervinham nesta área ou não disponibilizaram uma resposta.

## **Iniciativas de promoção de comportamentos saudáveis (atividade física, alimentação, sono, etc.)**

Integradas nas culturas institucionais, são enumeradas as seguintes iniciativas na promoção de comportamentos saudáveis:

- Divulgação de conteúdos de sensibilização nas redes sociais, realização de *webinars* e *workshops* no incentivo à adoção de comportamentos mais saudáveis ( $N = 22$ ) (ex. “Chef AAIPS” do Instituto Politécnico de Setúbal, através da criação de vídeos com receitas saudáveis e de fácil execução; “Rádio Autónoma” e “Conferências às Quintas” da Universidade Autónoma; “Ciclo de *Webinars Healthy Campus*” da Universidade do Algarve);
- Acesso a ginásios ou dinamização de atividades desportivas ( $N = 20$ ) (ex. “Programa *BE ATIVE* – 10 minutos por dia, não sabe o bem que lhe faria” da Universidade Nova de Lisboa, com sessões de ginástica laboral duas vezes por dia, todos os dias da semana; “UMinho *Sports at Home*” da Universidade do Minho, na sensibilização para comportamentos saudáveis, incluindo a prática de ativa física *online*; “*U-Bike*” no incentivo à mobilidade da comunidade do Instituto Politécnico de Beja; “Corrida Saúde + Solidária” em formato virtual, dinamizada pela Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa).

A par, foi citada a divulgação e elaboração de manuais de boas práticas ( $N = 4$ ), a criação de ementas mais saudáveis, e disponibilização de refeições mais económicas ( $N = 3$ ). Onze



instituições/ unidades orgânicas ou associações de estudantes mencionaram não se aplicar ou não disponibilizaram resposta.

### **Iniciativas que se baseiem na participação ativa dos estudantes na identificação de necessidades e ações necessárias**

Nas iniciativas que incluem uma participação ativa dos estudantes na identificação das suas necessidades e estratégias de ação, assinalam-se:

- Aplicação de questionário no levantamento das necessidades e na avaliação dos cursos ( $N = 15$ );
- Reuniões periódicas com a presença de estudantes, seus representantes, coordenadores de curso e direção ( $N = 13$ ) (ex. Reunião semanal do Pró-Reitor para os assuntos estudantis da Universidade do Minho; criação e gestão da equipa de microinfluenciadores do Instituto Politécnico de Leiria);
- Existência de um canal direto para a articulação com as associações de estudantes e provedor do estudante ( $N = 8$ ).

Um total de 11 respondentes referiu que esta questão não se aplicava ou não forneceu qualquer resposta.



No âmbito das medidas e iniciativas implementadas, verifica-se um funcionamento de grande investimento institucional em ambos os inquéritos realizados.

**Nos dois estudos foi evidente:**

1. Grande parte das instituições de ensino superior **acionou ou criou gabinetes de apoio psicológico, implementou serviços/ programas para a promoção do bem-estar psicológico, ou reforçou as consultas de psicologia;**
2. Com vista ao evitamento de **situações de abandono escolar**, foram implementadas medidas como a **flexibilização do pagamento de propinas, emolumentos, adaptação de regulamentos de acesso a exames ou adiamento de prazos; tutoria e supervisão** por parte de professores e coordenadores de curso;



3. Na **facilitação da integração e diagnóstico do nível de aprendizagens dos estudantes de 1º ano**, foram desenvolvidas **atividades ou programas de acolhimento, e tutoria/ mentoria** por parte de estudantes de referência, professores e coordenadores de curso;
4. No **incentivo à continuidade de estudos pós-graduados** foi mantida a **colaboração e protocolos com empresas e instituições**, e concedida uma **flexibilização e descontos nas propinas**;
5. A **disponibilização de hardware, software e internet** foi uma medida amplamente implementada, a qual priorizou os estudantes em situação de vulnerabilidade económica;
6. Conscientes da relevância da **solidariedade social**, referem **divulgar oportunidades, agir ou envolver-se em iniciativas** da comunidade;
7. Instalada nas culturas instituições, a **promoção de comportamentos saudáveis** foi realizada através de **webinars, e disponibilização de espaços de treino ou atividades desportivas**;
8. Os estudantes **participam ativamente** na identificação das suas necessidades e propõem estratégias de ação **através de inquéritos**.

## Recomendações

A situação pandémica afetou toda a comunidade escolar das IES e veio agravar a dificuldades ao nível social, pedagógico e de saúde.

Muitas IES planejaram e implementaram medidas e programas para atenuar os efeitos da COVID-19 e estas ações necessitam de ser mantidas e apoiadas, como já foi referido no primeiro relatório de julho 2021, para:

- **Valorizar a participação ativa dos estudantes, docentes e outros profissionais nos IES**
- **Procurar e promover iniciativas inovadoras proactivas e positivas de estabelecimento/re-estabelecimento de rotinas académicas e sociais com o envolvimento de todas as estruturas e população escolar bem como do meio envolvente** (estruturas autárquicas)
- **Promover literacia sobre bem-estar, saúde, resiliência, inovação e COVID-19**
- **Identificar e desenvolver respostas a estudantes, pessoal docente e não docente em situação de vulnerabilidade;**
- **Implementar e/ou adaptar às novas necessidades o apoio e aconselhamento psicológico, a intervenção na crise e ações, os programas de promoção de saúde, estilos de vida saudáveis e programas de promoção de competências socio emocionais (presencial e/ou à distância);**
- **Promover o sucesso académico e prevenção do abandono escolar** - Identificação e desenvolvimento de respostas a estudantes ao nível da adaptação e apoio psicopedagógico, nomeadamente, promoção de metodologias de ensino/aprendizagem que estimulem a autonomia e auto-regulação, desenvolvimento de práticas justas e adequadas de monitorização e avaliação das aprendizagens à distância e literacia digital associada ao regime de ensino misto e/ou à distância



- **Promover ajuda entre pares, ativando ou facilitando meios de comunicação** entre estudantes dos diferentes níveis de ensino e associações de estudantes, e entre docentes e equipas
- **Os estudantes do 1º ano dos ciclos de estudos devem ter um apoio reforçado** ao nível da adaptação e integração
- **Os estudantes dos últimos anos devem ter apoio suplementar** e ajustado à situação de saúde pública e consequências a curto e médio prazo ao nível da transição para a vida ativa e mercado de trabalho.
- **Os estudantes devem ser informados e mantidos informados, e ainda incentivados a tornarem agentes de saúde pública, adotando e ajudando os colegas a adotar medidas preventivas da COVID-19** nomeadamente a adesão à vacinação, a testagem regular, a auto-monitorização e o auto-isolamento em caso de infeção ou suspeitas de infeção, o uso da máscara, o arejamento dos espaços interiores, a distância física, as medidas de higiene e a etiqueta respiratória.
- **Na área específica da saúde mental**, numa altura em que o bem-estar psicológico dos estudantes aparece recorrentemente perturbado pela incerteza associada à pandemia e pela travessia de diversos confinamentos associados à pandemia da COVID-19 (para mais informações consultar documentos publicados pela Task Force das Ciências Comportamentais no site da Direção Geral da Saúde, onde está também o relatório do primeiro estudo às IES de Julho 2021) , parece essencial as Universidades aproveitarem o



desafio de refletir sobre as suas práticas e sobre o ambiente escolar que constitui o seu Ecosistema de modo a se constituírem como um recurso suplementar à aprendizagem, saúde e bem estar dos estudantes.

- **As Universidades podem constituir-se em verdadeiros Ecosistemas de aprendizagem, desenvolvimento pessoal e social, saúde e bem-estar**, e foram já elencadas por organismos nacionais e internacionais do setor, as condições físicas, académicas, interpessoais, afetivas, de liderança e de participação para que tal seja otimizado. **Um dos temas recorrente é o foco no bem-estar psicológico**, na construção de competências socio-emocionais e na otimização de oportunidades; **o outro é o foco na coesão social**, o sentimento de partilha, de enraizamento **e ainda a possibilidade de participação social ativa.**