

"A Taxonomia de Bloom fornecida é aplicável tanto a alunos adultos como a educadores de adultos, mas de formas ligeiramente diferentes:

- Para os alunos adultos, a taxonomia descreve os objetivos de aprendizagem que devem tentar atingir. Por exemplo, no domínio cognitivo, os alunos devem ter como objetivo recordar, compreender, aplicar, analisar, avaliar e criar conhecimento relacionado com a saúde mental e a utilização de ferramentas digitais. No domínio afetivo, os alunos devem desenvolver atitudes de receber, responder, valorizar, organizar e caracterizar em relação a questões de saúde mental e atividades de grupo. No domínio psicomotor, os alunos devem desenvolver competências de imitação, manipulação, precisão, articulação e naturalização em relação à comunicação, utilização de ferramentas digitais e desenvolvimento de recursos de aprendizagem.

- Para os educadores de adultos, a taxonomia fornece um guia sobre o que devem procurar facilitar nos seus alunos. Os educadores devem elaborar as suas estratégias de ensino e atividades de aprendizagem de forma a ajudar os alunos a atingir os objetivos delineados nos domínios cognitivo, afetivo e psicomotor. Além disso, os próprios educadores também devem procurar atingir estes objetivos, pois também são alunos no processo. Por exemplo, os educadores devem também tentar recordar, compreender, aplicar, analisar, avaliar e criar conhecimento relacionado com a saúde mental e a utilização de ferramentas digitais. Devem também desenvolver as atitudes e competências descritas, pois aumentarão a sua eficácia como educadores.

Portanto, embora a Taxonomia de Bloom seja aplicável tanto a alunos adultos como a educadores, é utilizada de formas ligeiramente diferentes para cada um.

Domínio cognitivo (objetivos baseados no conhecimento)		
	Descrição	Resultado da aprendizagem
Recordar / Lembrar	Recordar factos sobre saúde mental, incluindo problemas comuns, as suas causas e possíveis tratamentos.	Memorizar factos e termos importantes relacionados com a saúde mental.
Compreender	Explicar a importância do autocuidado e das estratégias para manter a saúde física e mental.	Interpretar e resumir os princípios do autocuidado. Demonstrar e compreender diferentes aspetos da saúde mental.
Aplicar	Utilizar ferramentas e plataformas digitais de forma eficaz para a aprendizagem e comunicação.	Aplicar competências de literacia digital para utilizar recursos online ou salas de escape virtuais, ferramentas digitais e outras ferramentas adequadas.
Analisar	Identificar problemas e desenvolver soluções eficazes em situações stressantes ou desafiantes.	Partilhar problemas complexos e desenvolva estratégias para os resolver.
Avaliar	Explicar a importância do autocuidado e das estratégias para manter a saúde física e mental.	Fazer julgamentos sobre o valor de ideias ou materiais para melhorar a experiência de aprendizagem.
Criar	Desenvolver e adaptar recursos para atender às necessidades dos alunos, especialmente em relação à saúde mental e às Escape Rooms .	Criar ou desenhar um novo produto final a partir do que compreendeu.
Domínio Afetivo (Objetivos Baseados na Atitude)		
	Descrição	Resultado da aprendizagem
Receber	Demonstrar consciência e vontade de ouvir sobre as diversas experiências e origens dos outros.	Mostrar sensibilidade e respeito pela diversidade. Promover a empatia e a compreensão.
Responder	Participar ativamente em atividades e discussões de grupo relacionadas com a saúde mental.	Envolver-se ativamente e contribuir para as atividades do grupo de acordo com as suas capacidades.
Valorizar	Expressar compreensão e empatia por outras pessoas que lidam com problemas de saúde mental.	Demonstrar apreço e respeito pelas experiências e sentimentos dos outros. Perceber o valor intrínseco do bem-estar mental.

Organizar	Adaptar-se a novas condições ou mudanças no ambiente, o que é essencial para navegar em Escape Rooms e lidar com problemas de saúde mental.	Fazer a gestão de mudanças e adaptar-se a novas situações de forma eficaz. Os alunos integrarão os seus conhecimentos e crenças sobre saúde mental nos seus sistemas de valores pessoais, dando prioridade à importância da saúde mental nas suas vidas e comunidades.
Caracterizar	Demonstrar resiliência ao lidar com o stress e a adversidade e recuperar de situações difíceis.	Mostrar consistência em manter uma atitude resiliente perante a adversidade. Incorporar atitudes de aceitação, respeito e defesa dos indivíduos que necessitam de ajuda.
Domínio psicomotor (objetivos baseados em competências)		
	Descrição	Resultado da aprendizagem
Imitação	Observar e replicar as competências de comunicação, incluindo a expressão de pensamentos e sentimentos e a escuta ativa.	Demonstrar competências de comunicação eficazes.
Manipulação	Utilizar ferramentas e plataformas digitais de forma eficaz para a aprendizagem e comunicação.	Demonstrar proficiência na utilização de ferramentas digitais para a aprendizagem. Competências práticas em autocuidado e técnicas de gestão do stress (mindfulness, exercícios de relaxamento e atividades físicas que promovam o bem-estar mental).
Precisão	Desenvolver e adaptar recursos para atender às necessidades dos alunos, especialmente em relação à saúde mental e às salas de fuga.	Demonstrar precisão no desenvolvimento e adaptação dos recursos de aprendizagem.
Articulação	Orientar e gerir experiências de aprendizagem para outras pessoas, especialmente num ambiente de Escape Room. Recolher feedback e discutindo a experiência.	Demonstrar capacidade para facilitar experiências de aprendizagem de forma eficaz. Recolhendo feedback e discutindo a experiência. Articular sentimentos pessoais.
Naturalização	Avaliar o progresso dos alunos e avaliar a eficácia da experiência de aprendizagem.	Demonstrar capacidade para avaliar e analisar experiências de aprendizagem de forma eficaz.