



O projeto 'Escape to Happiness' é uma iniciativa colaborativa que reúne parceiros de diferentes países, cada um contribuindo com as suas competências e experiências únicas para abordar problemas de saúde mental em estudantes adultos. O projeto emprega um conceito inovador de 'escape room' para envolver os alunos num ambiente de aprendizagem único e interativo que promove o bem-estar mental. Para garantir a eficácia do projeto, foram desenvolvidas uma matriz de competências e a taxonomia de Bloom. Estas ferramentas fornecem uma estrutura abrangente para compreender os conhecimentos, as competências, as atitudes e os resultados de aprendizagem necessários tanto para os alunos adultos como para os educadores. Orientam o desenho e a implementação do projeto, garantindo que este aborda eficazmente os problemas de saúde mental e equipam os educadores de adultos com os recursos necessários. O projeto é uma prova do poder da aprendizagem colaborativa e de estratégias educativas inovadoras na promoção da saúde mental e do bem-estar.

## Conhecimento

Competência	Descrição	Alunos Adultos	Educadores de Adultos	Resultados de aprendizagem
Sensibilização sobre saúde mental	Conhecimento sobre os problemas de saúde mental, as suas causas, sintomas e possíveis tratamentos.	✓	✓	Compreender os conceitos básicos de saúde mental, incluindo problemas comuns, as suas causas e possíveis tratamentos. Aumentar as competências dos alunos adultos para cuidar da sua própria saúde mental.
Auto-Cuidado	Conhecimentos e competências para cuidar da própria saúde física e mental.	✓	✓	Compreender a importância do autocuidado e aprender estratégias para manter a saúde física e mental.
Literacia Digital	Capacidade de utilizar ferramentas e plataformas digitais, o que pode ser particularmente útil para recursos online ou escape rooms virtuais.	✓	✓	Perceber como utilizar ferramentas e plataformas digitais de forma eficaz para a aprendizagem e comunicação.
Primeiros socorros em saúde mental	Conhecimento e competências para ajudar alguém que esteja a desenvolver um problema de saúde mental ou a passar por uma crise de saúde mental.		✓	Perceber como prestar ajuda inicial a pessoas que enfrentam problemas ou crises de saúde mental.
Práticas de Mindfulness	O cultivo da consciência e da presença no momento atual, sem julgamento.	✓	✓	Compreender a importância do mindfulness. Desenvolver a capacidade de integrar práticas de mindfulness no seu dia a dia, demonstrando proficiência em técnicas como a respiração consciente, a meditação e a consciência do momento presente.

## Competências

Competência	Descrição	Alunos Adultos	Educadores de Adultos	Resultados de aprendizagem
Competências de Comunicação	Capacidade de expressar pensamentos e sentimentos de forma clara e eficaz, e de ouvir os outros.	✓	✓	Melhorar as competências de comunicação, incluindo a expressão de pensamentos e sentimentos e a escuta ativa.
Competências de Resolução de Problemas	Capacidade de identificar problemas e desenvolver soluções eficazes, especialmente em situações stressantes ou desafiantes.	✓	✓	Desenvolver competências de resolução de problemas, incluindo a identificação de problemas e o desenvolvimento de soluções eficazes. Maior resiliência a crises.
Trabalho em equipa e colaboração	Capacidade de trabalhar eficazmente com outras pessoas, o que é crucial para atividades de grupo, como escape rooms.	✓	✓	Melhorar as competências de trabalho em equipa e de colaboração, incluindo trabalhar eficazmente com outras pessoas em atividades de grupo.
Adaptabilidade	Capacidade de adaptação a novas condições ou mudanças no ambiente, o que é essencial para navegar em escape rooms e lidar com problemas de saúde mental.	✓	✓	Melhorar a adaptabilidade, incluindo o ajustamento a novas condições ou alterações no ambiente.



Competências de facilitação	Capacidade de orientar e gerir experiências de aprendizagem para outras pessoas, especialmente num ambiente de escape room.		✓	Desenvolver competências de facilitação, incluindo a orientação e gestão de experiências de aprendizagem para outras pessoas.
Competências Pedagógicas	Conhecimento de métodos e estratégias de ensino eficazes para alunos adultos, especialmente aqueles que lidam com problemas de saúde mental.		✓	Desenvolver competências pedagógicas, incluindo a compreensão e aplicação de métodos e estratégias de ensino eficazes para alunos adultos.
Desenvolvimento de Recursos	Capacidade de desenvolver e adaptar recursos para atender às necessidades dos alunos, especialmente em relação à saúde mental e às escape rooms.		✓	Desenvolver competências de desenvolvimento de recursos, incluindo o desenvolvimento e a adaptação de recursos para satisfazer as necessidades dos alunos.
Revisão e Avaliação	Capacidade de avaliar o progresso dos alunos e avaliar a eficácia da experiência de aprendizagem.		✓	Desenvolver competências de avaliação e avaliação, incluindo a avaliação do progresso dos alunos e a avaliação da eficácia da experiência de aprendizagem.
Inteligência emocional	A capacidade de perceber, compreender, gerir e navegar eficazmente pelas próprias emoções e pelas dos outros.	✓	✓	Desenvolver a capacidade de reconhecer e gerir emoções, interpretar com precisão sinais emocionais noutras pessoas e utilizar esse entendimento para melhorar a comunicação, a colaboração e a resolução de conflitos em ambientes pessoais e profissionais.
Gerir Dinâmica de Grupo	A capacidade de compreender, navegar e moldar as interações, relações e comportamentos dentro de um grupo ou equipa.		✓	Desenvolver a capacidade de analisar e gerir as dinâmicas de grupo, promovendo uma atmosfera positiva que incentive a participação ativa, perspetivas diversas e interações construtivas.
Flexibilidade	A capacidade de adaptar os métodos de avaliação para apoiar o bem-estar e as necessidades de saúde mental dos alunos. Os educadores com esta competência podem criar abordagens de avaliação que reduzem o stress, a ansiedade e a pressão, promovendo um ambiente de aprendizagem positivo que promove tanto o sucesso académico como o bem-estar mental.		✓	Desenvolver a capacidade de elaborar avaliações que considerem o potencial impacto na saúde mental dos alunos, oferecendo alternativas que acomodem diversas necessidades cognitivas e emocionais.

## Atitudes

Competência	Descrição	Alunos Adultos	Educadores de Adultos	Resultados de aprendizagem
Empatia	Capacidade de compreender e partilhar os sentimentos dos outros, especialmente daqueles que lidam com problemas de saúde mental.	✓	✓	Desenvolver a empatia, incluindo a compreensão e a partilha dos sentimentos dos outros.
Resiliência	Capacidade de lidar com o stress e a adversidade e de recuperar de situações difíceis.	✓	✓	Desenvolver resiliência, incluindo lidar com o stress e a adversidade e recuperar de situações difíceis.
Respeito pela Diversidade	Compreensão e valorização das diversas experiências e origens dos outros, especialmente em relação à saúde mental.	✓	✓	Desenvolver o respeito pela diversidade, incluindo a compreensão e a valorização das diversas experiências e origens dos outros.



Autoconsciência	A capacidade de reconhecer e compreender com precisão as próprias emoções, pensamentos, comportamentos, pontos fortes, pontos fracos, valores e motivações.	✓	✓	Desenvolver a capacidade de identificar e compreender com precisão emoções, pensamentos, pontos fortes, pontos fracos, valores e motivações e aplique esta autoconsciência para tomar decisões informadas, gerir emoções e comunicar eficazmente em contextos pessoais e profissionais.
Gestão do Stress	A capacidade de reconhecer, compreender e gerir eficazmente os fatores stressantes que afetam o bem-estar físico, emocional e mental. Os indivíduos com esta competência possuem uma variedade de técnicas e estratégias para mitigar os efeitos do stress, promovendo a resiliência e a saúde geral.	✓	✓	Desenvolver a capacidade de reconhecer, avaliar e gerir o stress de forma proativa, empregando uma variedade de técnicas baseadas em evidências para melhorar o bem-estar e manter a resiliência em contextos pessoais e profissionais.