

## PARCEIROS DO PROJETO



Universidade da Maia, Portugal

<https://ismai.pt>



Universidade de Patras, Grécia

<https://www.upatras.gr>



Agrupamento de Escolas de Rates, Portugal

<https://aerates.pt>



Arsakeio Lyceum of Patras, Grécia

<https://www.arsakeio.gr>



Los Pinos

Colégio Los Pinos, Espanha

<https://www.colegiolospinos.eu>



eMundus, Lituânia

<https://www.emundus.eu/naujienos/>

## CONTACTOS OFICIAIS DO PROJETO

Coordenadora do projeto [vcoelho@umaia.pt](mailto:vcoelho@umaia.pt)

Website [www.positivelearning.eu](http://www.positivelearning.eu)

Morada

Avenida Carlos de Oliveira Campos - Castelo da Maia / 4475-690 Maia

ID do projeto

POSITIVE: Prevenção do stress através da exploração de um ambiente virtual inovador -  
Número de acordo: 2021-1-PT01-KA220-SCH-000032534



Funded by  
the European Union

Este projeto está a ser financiado pela Comissão Europeia. Esta publicação reflete exclusivamente a perspetiva dos autores e a Comissão Europeia não tem responsabilidade sobre a informação contida na mesma.



## POSITIVE: Prevenção do stress através da exploração de um ambiente virtual inovador

Janeiro 2022– Dezembro 2023

Erasmus + KA2  
2021-1-PT01-KA220-SCH-000032534



## RESULTADO DO PROJETO 1

Necessidades dos estudantes,  
Cenários de jogo, Material educativo

No início do projeto, foi fundamental proceder à **análise de necessidades dos estudantes**, para conseguirmos **compreender o quão o stress académico é sentido e em que situações escolares**. Todas as escolas parceiras distribuíram um pequeno questionário, que foi respondido por **272 estudantes**.

Os resultados mostraram que:



Diariamente, a maioria dos estudantes sente **médio a baixo stress**;



**57.8% dos estudantes** tem uma **confiança média a baixa para gerir o stress**;



As **principais fontes de stress** para os estudantes estão relacionadas com os estudos, nomeadamente o **falhar a um teste, realizar uma apresentação oral, sobrecarga académica e falta de tempo para completar todas as atividades/tarefas académicas**.

Relatório completo aqui



Continuação

## RESULTADO DO PROJETO 1

Necessidades dos estudantes,  
Cenários de jogo, Material educativo

Para além de compreendermos melhor o stress académico dos nossos estudantes, também foi importante **aceder às perceções dos professores sobre este fenómeno**, através de um focus group.

Os professores acham que:



As três principais fontes de stress no estudantes são a procura pela aceitação social, as atividades/tarefas académicas e a pressão familiar;



Os estudantes podem ter algumas dificuldades ao nível de competências de autorregulação.



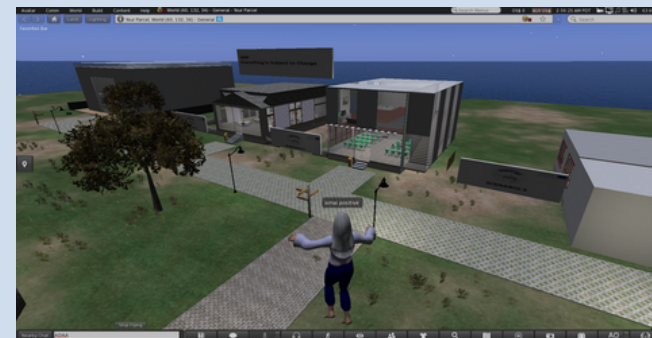
Considerando todos os resultados, a equipa POSITIVE desenvolveu **material educativo e cenários de jogo** sobre os seguintes temas:

1. Gestão e organização do tempo
2. Obtenção de uma má nota
3. Gestão do julgamento advindo dos pares
4. Apresentações orais
5. Lidar com as expectativas familiares
6. Falar sobre expectativas do futuro
7. Estudar para testes

## RESULTADO DO PROJETO 2

Desenvolvimento do Ambiente  
Virtual de Aprendizagem 3D (AVA 3D)

O AVA 3D do POSITIVE tem 7 cenários de jogo, disponíveis em Português, Grego, Lituano, Espanhol e Inglês.



## RESULTADO DO PROJETO 3

Implementação, Resultados dos  
questionários, Documentação

O projeto POSITIVE já testou a versão Beta e os resultados mostram que existem melhorias entre a versão Alfa e a Beta.

