

Candidatura Projeto Inovação IPB / Época 1

Dados da Candidatura

Título	The Happiness Game
Acrónimo	Happy
Data de Submissão	13/04/2023 19:30
Submetida por	Bárbara Costa Vilas Boas Barroso (bbarroso)

Equipa

Coordenador

Nome	Bárbara Barroso
E-Mail	bbarroso@ipb.pt
Perfil	Docente
Unidade Orgânica/Serviço	bbarroso@ipb.pt

Membro n.º 1

Nome	Inês Lagarto
E-Mail	LagartixaTheOne@gmail.com
Perfil	Alumni
Unidade Orgânica/Serviço	LagartixaTheOne@gmail.com

Membro n.º 2

Nome	Manuel Guimarães
E-Mail	manuelfsguimaraes@gmail.com
Perfil	Entidade Externa ao IPB
Unidade Orgânica/Serviço	manuelfsguimaraes@gmail.com

Membro n.º 3

Nome	Joana Raposo Gomes
E-Mail	joana.raposogomes@gmail.com
Perfil	Entidade Externa ao IPB
Unidade Orgânica/Serviço	joana.raposogomes@gmail.com

Membro n.º 4

Nome	Ana Catarina Soares
E-Mail	katarina.m.soares@gmail.com
Perfil	Estudante
Unidade Orgânica/Serviço	katarina.m.soares@gmail.com

Membro n.º 5

Nome	Paulo Afonso
------	--------------

E-Mail	paulo.afonso@amtqt.pt
Perfil	Entidade Externa ao IPB
Unidade Orgânica/Serviço	paulo.afonso@amtqt.pt

Resumo:

The Happiness Game é um projeto que pretende promover competências e ambientes de estímulo à saúde mental positiva, fundamentando-se no debate, cocriação e desenvolvimento, até à fase de prova de conceito, de uma plataforma digital gamificada [Happy] para uso da comunidade académica.

Objetivos:

1. Estimular comportamentos promotores de saúde e bem-estar individual;
2. Desenvolver competências de empatia;
3. Desenvolver competências no âmbito da literacia em saúde mental;
4. Desenvolver Happy, uma plataforma digital com elementos gamificados de suporte aos objetivos anteriores (fase - prova de conceito);
5. Estimular a consciencialização e o debate em torno de práticas EDI, DUA e GBI;
6. Promover ambientes de saúde mental mais saudáveis e mais favoráveis na academia e sociedade em geral.

Enquadramento com Plano Estratégico do IPB/ODS 2030/Stars EU:

A investigação demonstra que a população em geral é pouco conhecedora no que toca a questões de saúde mental (por ex: Rössler, 2016). Por outro lado, aponta o impacto do stress relacionado com o meio académico, inclusive na capacidade de aprendizagem e desempenho dos estudantes, e problemas de saúde mental, tais como depressão e ansiedade, distúrbios do sono e uso de substâncias (por ex: Pascoe, Hetrick & Parker, 2020). Acresce que, apesar de demonstrados os benefícios do exercício físico para a saúde em geral e para a saúde mental em particular, pelo menos um em cada quatro adultos a nível mundial não responde aos níveis recomendados de exercício físico (por ex: Grasdalsmoen, Eriksen, Lønning & Sivertsen, 2020). Para além disso, existe um forte consenso quanto à eficácia da empatia na promoção da aprendizagem (por ex: Meyers et. al. 2019), no envolvimento dos estudantes (por ex: Cardoso et. al., 2011) e no estímulo da autorregulação (por ex: Young, 2005). Refere-se também o ênfase colocado pelos próprios estudantes na empatia, correlacionando-se positivamente a perceção de empatia nos professores com a perceção do potencial sucesso na aprendizagem (por ex: Meyers et. al. 2019). Observa-se ainda que os grupos de estudantes que acedem ao ensino superior se estão a diversificar rapidamente. As abordagens para o seu envolvimento no processo de ensino-aprendizagem devem evoluir para atender às suas necessidades de forma equitativa, identificando e removendo barreiras à sua participação (por ex: Mercer-Mapstone & Bovill, 2019).

Este contexto aponta para a pertinência de educação para a literacia em saúde mental, o treino de empatia, a promoção de exercício físico regular e a compreensão da relevância de competências intra e interpessoais para a vida académica e o futuro profissional de cada indivíduo.

Entretanto, as intervenções digitais em saúde mental (IDSM) têm demonstrado potencial para aumentar o acesso aos cuidados médicos, identificando-se em concreto que podem ser eficazes para melhorar a depressão, a ansiedade e o bem-estar psicológico entre os estudantes do ensino superior (por ex: Lattie, Adkins, Winkquist, Stiles-Shields, Wafford & Graham, 2019). Uma abordagem específica têm sido as intervenções baseadas em jogos (game-based interventions - GBI). No entanto, IDSM e GBI também apresentam vários desafios, tecnológicos, legais, éticos, incluindo evidenciar a divisão digital. A pesquisa com o intuito de melhoria da experiência do utilizador, assim como abordagens de design centradas neste, evidenciam como é vital o seu envolvimento.

A atenção a estas necessidades releva para os ODS2030: 3. Saúde de qualidade; 4. Educação de qualidade; 5. Igualdade de género; 16. Paz, justiça e instituições eficazes. A capacitação da comunidade académica alicerçada em competências transversais, apoia processos de aprendizagem mais flexíveis e modulares, adaptáveis à certificação de microcredenciais, promovendo comunidades práticas de aprendentes sustentáveis.

Atividades Previstas:

ATIVIDADE 1 - Treino de empatia

[perspetiva de estudante] Workshop Ativando a Empatia, os alunos serão capazes de: definir empatia, explicar a sua relevância nas relações interpessoais e na motivação de comportamentos e cidadania ativa, praticar habilidades de empatia, identificar e definir metas claras de empatia relevantes para as suas próprias vidas.

[perspetiva de docente] Sessão do Workshop Ativando a Empatia: sensibilizar para o papel da empatia na prática docente (cognitiva, afetiva); debater os conceitos de “detached concern” e “growth mindset”; dar suporte à capacitação dos alunos.

[Objetivo 2]

ATIVIDADE 2 - Capacitação para EDI (Equidade / Diversidade / Inclusão), DUA (Desenho Universal para a Aprendizagem) e GBI (game-based interventions)

[perspetiva de estudante] Workshop de Design da Plataforma Happy, os alunos contribuem para: definir a jornada do utilizador da plataforma, o sistema base de ações e de reforços positivos (gamificação), e as componentes principais da interface; participar no desenvolvimento e teste de protótipo e refletir sobre EDI e DUA enquanto agentes cocriativos.

[perspetiva de docente] Sessões do Workshop de Design da Plataforma Happy: consolidar a jornada do utilizador da plataforma (customer journey), validar o protótipo.

[perspetiva de docente] Jornadas de EDI e DUA: promover a compreensão e debate dos princípios de DUA e fomentar a integração pró-ativa destes nas práticas pedagógicas e programas curriculares; promover um espaço seguro de debate e partilha de experiências precursor de uma comunidade de práticas EDI.

[perspetiva de estudante + perspetiva de docente] Jornadas de Saúde mental e Jogos digitais: debater e compreender a representatividade da saúde mental em jogos digitais, IDSM e GBI; promover um espaço seguro de debate e partilha de experiências precursor de uma comunidade de práticas.

[Objetivo 1, 4 e 5]

ATIVIDADE 3 - Literacia em saúde mental & bem-estar

[perspetiva de estudante] Workshop HAPPY, os alunos serão capazes de: refletir sobre a transição para o Ensino Superior e consequente processo de adaptação; refletir sobre autocuidado e conhecer recursos e ferramentas de suporte; compreender de forma genérica o que é ansiedade, burnout, depressão e identificar mecanismos de primeira ajuda. Pretende-se que o Workshop HAPPY seja experiencial e imersivo, em que as sessões compreendem caminhadas curtas, interação humano-animal, jogos, artesanato, apreciação musical, comida para corpo e alma, exercícios de foco e relaxamento, reconstrutores de rotinas.

[Objetivo 1 e 3]

ATIVIDADE 4 - Prova de conceito da Plataforma digital Happy

Definir, documentar e implementar, promovendo a cocriação com os participantes de workshops e jornadas.

[Objetivo 1 e 4]

ATIVIDADE 5 - Criação de manual do projeto

Registar resultados, identificar estratégias de escalabilidade.

[Objetivo 6]

ATIVIDADE 6 - Gestão do projeto

Moderação e disseminação (chamada à participação, videoessay de eventos, livros Atas).

[todos os Objetivos]

Impacto Esperado:

Estimam-se vários tipos de impacto:

- impacto localizado para indivíduos, unidades curriculares ou cursos;
- incremento da literacia em saúde mental com correlata saúde mental positiva dos estudantes;
- divulgação e debate de práticas pedagógicas diferenciadas;
- capacitação para EDI, DUA e GBI;
- reconhecimento de parcerias tendo o aluno como parceiro;
- fortalecimento de parcerias com entidades externas;
- abertura à criação de comunidades de práticas;
- identificação de indicadores de escalabilidade (BIP, COIL, iterações para contexto não-académico).