

PLAY: "Play, Learn, fightback Anxiety"

Sentirmo-nos excessivamente preocupados ou stressados durante a universidade é excecionalmente comum. A universidade, com frequência, causa uma ansiedade avassaladora sobre os/as estudantes, porque é algo de muito novo e diferente de qualquer experiência de vida anterior, o que pode levar a que as mentes dos alunos fiquem sobrecarregadas.

A ansiedade de estar na universidade, o ambiente em constante mudança, os prazos e uma nova autonomia, podem ser mais do que um/a aluno/a são capazes suportar.

Os principais objetivos do projeto PLAY são o de ajudar os estudantes universitários a estarem melhor preparados para lidar com a exigência das atividades curriculares da universidade, nomeadamente para os ajudar a reduzir a sua ansiedade e reforçar a sua consciência sobre a sua saúde mental.

PLAY: Play, Learn, fightback Anxiety



PLAY: Play, Learn, fight back Anxiety

UM MUNDO VIRTUAL 3D





Mundo Virtual PLAY 3D

Ao entrar no mundo virtual PLAY 3D (3DVW), os alunos podem jogar um cenário de jogo ou receber aconselhamento anónimo. Existem 10 cenários disponíveis (do cenário 0 ao cenário 9), sendo que o cenário 0 é o tutorial do mundo virtual PLAY. Lá, os alunos podem aprender o básico sobre como navegar, comunicar e jogar. Os outros nove cenários disponíveis estão relacionados com situações que provocam ansiedade durante a vida académica.



O projeto PLAY ajuda os estudantes a ultrapassar a sua ansiedade através de um ambiente gamificado

Cenários de Jogo

- **O cenário 1** simula a experiência de fazer um exame.
- **O cenário 2** foca-se sobre como lidar com obter maus resultados num exame.
- **O cenário 3** inclui questões relacionadas com stress de alunos adultos e ensino à distância.
- **O cenário 4** foca-se sobre realizar uma tarefa ou trabalho difícil.
- **O cenário 5** foca-se sobre a realização de um trabalho de grupo.
- **O cenário 6** foca-se sobre dificuldades de socialização.
- **O cenário 7** oferece a oportunidade de discutir as formas de adaptação aos problemas da vida universitária.
- **O cenário 8** retrata situações onde os alunos precisam conversar com os professores e pedir apoio.
- **O cenário 9** oferece uma oportunidade de discutir situações relacionadas com a vida após a universidade



Parcerias

O projeto PLAY reúne um consórcio equilibrado de parceiros, constituído pela Universidade de Patras, a empresa Optionsnet, a Open University of Cyprus, o European Institute of Child Education (ICEP) na Irlanda e a Universidade da Maia (ISMAI) em Portugal.

Comunicação

