



Relatório Final

ENCONTROS REGIONAIS: BEM-ESTAR – COLABORAR PARA TRANSFORMAR

DSPE (DGE)

Índice

Índice de Gráficos	2
Enquadramento	3
Programa	5
Metodologia	6
Resultados	10
Dados relativos ao conjunto dos 3 Encontros (Barreiro, Porto e Figueira da Foz)	10
Avaliação	11
Dados da avaliação global	12
Barreiro	15
Dados da avaliação – encontro de Barreiro	15
Porto	17
Dados da avaliação – encontro no Porto	17
Figueira da Foz	19
Dados da avaliação – encontro de Figueira da Foz	19
Resumo dos Encontros Bem Estar	21
ANEXOS	25
Escola Secundária de Santo André, Barreiro	25
Escola Básica e Secundária do Cerco, Porto	31
Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho, Figueira da Foz	42

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Nº total de participantes	10
Gráfico 2 - Distribuição dos participantes por cargos nos Encontros: Barreiro, Porto e Figueira da Foz.....	10
Gráfico 3 - Distribuição dos participantes por cargos (Total).....	11
Gráfico 4 - Participantes que procederam à avaliação.....	11
Gráfico 5 - Importância dos temas abordados(global)	12
Gráfico 6 - Expectativas face aos objetivos - sessão manhã (global)	12
Gráfico 7 - Avaliação sobre os temas abordados, a metodologia usada, e o tempo disponível (global).....	13
Gráfico 8 - Expectativas face aos objetivos - sessão tarde (global).....	13
Gráfico 9 - Participantes por Sexo (global).....	13
Gráfico 10 - Importância dos temas abordados (Barreiro)	15
Gráfico 11 - Expectativas face aos objetivos - sessão manhã (Barreiro)	15
Gráfico 12 - Avaliação sobre os temas abordados, a metodologia usada, e o tempo disponível (Barreiro)	16
Gráfico 13 - Expectativas face aos objetivos - sessão tarde (Barreiro).....	16
Gráfico 14 - Participantes por Sexo (Barreiro)	16
Gráfico 15 - Importância dos temas abordados (Porto)	17
Gráfico 16 - Expectativas face aos objetivos - sessão manhã (Porto)	17
Gráfico 17 - Avaliação sobre os temas abordados, a metodologia usada, e o tempo disponível (Porto)	18
Gráfico 18 - Expectativas face aos objetivos – sessão tarde (Porto)	18
Gráfico 19 - Participantes por Sexo (Porto).....	18
Gráfico 20 - Importância dos temas abordados (Figueira da Foz).....	19
Gráfico 21 - Expectativas face aos objetivos - sessão manhã (Figueira da Foz)	19
Gráfico 22 - Avaliação sobre os temas abordados, a metodologia usada, e o tempo disponível (Figueira da Foz) 20	
Gráfico 23 - Expectativas face aos objetivos - sessão tarde (Figueira da Foz)	20
Gráfico 24 - Participantes por Sexo (Figueira da Foz)	20

Enquadramento

No caminho de uma Escola Saudável, uma escola promotora de saúde de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), preocupa-se em desenvolver nos/as alunos/as e restante comunidade a capacidade de:

- cuidar de si e dos outros;
- desenvolver competências para a equidade, a justiça social e o desenvolvimento sustentável;
- prevenir os principais fatores de risco com implicações na saúde: consumo de tabaco, de drogas e de álcool, comportamentos sexuais de risco, alimentação desequilibrada e sedentarismo;
- influenciar comportamentos condicionadores da saúde tendo em conta, conhecimentos, crenças, capacidades, atitudes e valores.

Importa, em todo este caminho escutar e envolver os principais intervenientes, docentes e aluno/as. O atual paradigma de ação e intervenção que se pretende que as escolas promovam e assumam enquanto cultura de escola, na promoção da literacia em saúde, e na equidade em educação e em saúde, deve, em cada Agrupamento de Escolas/Escola Não Agrupada, ser sustentado em políticas onde:

- no Projeto Educativo de Escola estejam integradas as temáticas da Educação para a Saúde e Educação Sexual (Lei n.º 60/2009 de 6 de agosto, Artigo 6.º);
- o Projeto de Educação para a Saúde e Educação Sexual englobe os Projetos de Educação Sexual de Turma, em articulação com o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e com a Estratégia de Educação para a Cidadania da Escola, cruzando assim o trabalho ao nível dos domínios da Saúde, da Igualdade de Género e da Sexualidade, sem esquecer todas as possíveis articulações com qualquer dos outros domínios.

Corroborando ainda para a visibilidade destas políticas de bem-estar na escola, o Selo Escola Saudável, atribuído pela DGE/MECI, pretendendo reconhecer as Escolas onde sejam referência:

- o bem-estar da comunidade educativa;
- as relações interpessoais saudáveis;
- o envolvimento de toda a comunidade educativa;
- os resultados de aprendizagem;
- a imagem positiva da escola;
- a avaliação da pertinência e eficácia das atividades.

Uma Escola Saudável aborda o *Bem-estar* em **Saúde, Sexualidade e Igualdade de Género** de forma sistemática e integrada, inscreve essa política em todos os seus documentos orientadores, está norteada para a ação e é participativa e, a comunidade educativa tem um papel ativo na tomada de decisões e nas atividades, importando ainda reforçar a necessidade de uma intervenção estruturada na área da saúde mental, reconhecendo que o bem-estar psicológico influencia diretamente o sucesso educativo, a qualidade das relações interpessoais e a participação ativa na comunidade..

Estes Encontros Regionais - Bem-estar: Colaborar para Transformar – 2024, organização da Direção de Serviços de Projetos Educativos (DSPE) com a participação de elementos da Direção de Serviços de Educação Especial e Apoios Socioeducativos (DSEEAS) e da Equipa de Recursos e Tecnologias Educativas (ERTE), pretenderam ser um espaço de partilha neste caminho de Bem-estar, participado e abrangente, onde houve oportunidade para momentos de reflexão sobre o caminho feito e sobre o que

faltarão ainda fazer. Durante os Encontros, foram discutidas práticas, partilhados recursos, projetos e ideias, promovendo a oportunidade para colaborar e transformar, dando também voz aos alunos/as.

De mencionar ainda a participação ativa dos jovens Líderes Digitais nos três encontros, onde tiveram a oportunidade de expressar as suas opiniões sobre as questões relacionadas com o Bem-estar Digital. Dar voz aos alunos é de extrema importância, especialmente quando se trata da vertente do Bem-estar nas escolas. A sua contribuição não só enriquece as discussões, como também permite que as suas perspetivas e preocupações sejam ouvidas e integradas nas estratégias de promoção de um ambiente escolar mais saudável e digitalmente responsável.

A realização de workshops, segundo a metodologia *world café*, pretendeu ser igualmente um espaço e um momento para ouvir a voz de docentes, de outros/as profissionais da educação, de crianças e jovens, sobre o que é relevante numa escola saudável, onde se sintam bem, ativos/as, respeitados/as, seguros/as e acima de tudo incluídos/as, na prossecução dos objetivos do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e enquadrados nos pressupostos expressos na Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania.

Convidámos até três elementos por AE/ENA a participarem nestes eventos, que se quiseram colaborativos e participativos, sendo que foram privilegiados os AE/ENA que inscreveram uma equipa de dois ou três elementos, sendo que um/a devia ser aluno/a.

A divulgação dos encontros regionais, que se realizaram no Barreiro, Porto e Figueira da Foz, decorreu entre 21 de outubro e o 3.º dia antecedente a cada um dos Encontros, com inscrição em [formulário online](#).

Os encontros decorreram a 6 de novembro no Barreiro (Escola Secundária de Santo André), 12 de novembro no Porto (Escola Secundária do Cerco) e a 13 de novembro na Figueira da Foz (Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho).

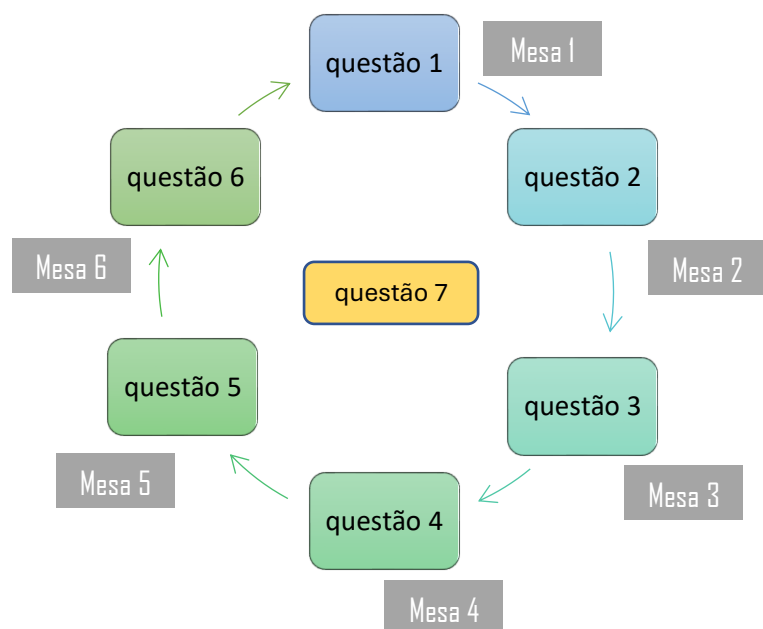
Programa

O programa dos encontros esteve organizado da seguinte forma:

9:30h	Receção dos/as participantes (café de boas-vindas)
10:00h	Boas-vindas Sessão de abertura Diretor/a da Escola Diretor de Serviços - Direção de Serviços de Projetos Educativos
10:15h	Saúde mental no contexto escolar: definições, mitos e desafios DSEEAS
10:45h	Cidadania Digital: riscos e desafios na voz dos líderes digitais ERTE
11:10h	Espaço Debate
11:25h	Selo Escola Saudável – novo modelo DSPE
11:45h	Prevenção de diversas formas de violência numa cultura de bem-estar DSPE
12:10h	Espaço Debate
12:30h	Almoço (livre)
14:00h	Workshop – “Bem-estar, trabalho em equipa” Sessão em sala - Metodologia <i>world café</i> Salas com docentes e outros profissionais de educação) Sala com aluno/as) Preparação da conclusão sobre a reflexão e trabalho realizado, por mesa, a apresentar em plenário - relator/a por sala
15:45h	Sessão plenária com apresentação das conclusões de grupo
16:20h	Encerramento - DGE

Metodologia

O *world café* é um processo criativo baseado em diálogos entre pessoas, numa elaboração coletiva e colaborativa para responder questões de grande relevância. Os/As participantes são divididos/as em grupos (3 a 4 elementos) para conversar sobre um determinado tema previamente escolhido.

15 minutos	<ol style="list-style-type: none">1. Distribuir os participantes por 6 grupos (4/5 pessoas por grupo em média). 1 grupo por mesa. 6 questões a “debate”. Usar a metodologia “<i>world café</i>”.<ol style="list-style-type: none">a. Em cada mesa há uma folha com dados e com uma questão de uma das diferentes áreas/vertentes importantes um ambiente na escola de Bem-estar.b. Em cada mesa há também uma folha A4 (inicialmente em branco) onde os participantes são desafiados a <i>Colaborar para Transformar</i>.c. Após distribuídos os grupos pelas mesas é lembrado o desafio proposto.
(7X6+7) 49 minutos	<ol style="list-style-type: none">2. Em cada mesa o grupo tem 7 minutos para ler a(s) questão(ões), refletir e tentar encontrar pelo menos uma “resposta” que deve registrar na folha.3. Ao fim dos 7 minutos, há um sinal (responsabilidade do elemento dinamizador da equipa), para que rode a folha com a questão e a respetiva folha de resposta, para uma mesa diferente (exemplo no sentido dos ponteiros do relógio). Terão idêntico desafio, face a uma área/vertente diferente.  <ol style="list-style-type: none">4. Todos os grupos participam em todas as questões, deixando os seus contributos nas folhas de papel.5. Há uma 7ª questão que é idêntica para todos os grupos e deve ser distribuída a todos em simultâneo, após já terem respondido às 6 questões anteriores.
(5+6) 11 minutos	<ol style="list-style-type: none">6. No final, cada grupo recebe as folhas iniciais e lê os registos deixados pelos outros grupos. Têm 5 minutos para elaborar um resumo a partilhar em 1 minuto com o grupo/sala/auditório.<ol style="list-style-type: none">a. Escolha por sala de relator/a enquanto porta-voz da sala no auditório.

Tema 1- Prevenção da violência em contexto escolar
O QUE PODE A ESCOLA FAZER?

Tema 1- Prevenção da violência em contexto escolar

O Estudo Nacional sobre Violência no namoro 2023 (UMAR) demonstra que, aproximadamente, 3 em cada 4 jovens, não percecionam como violência no namoro, pelo menos, 1 dos seguintes comportamentos: controlo, violência psicológica, violência sexual, perseguição, violência através das redes sociais e violência física. (Participaram mais de 6000 jovens do 7.º ano ao 12.º ano de escolaridade, do ensino regular ou profissional e de várias escolas distribuídas a nível nacional)

Consultar também estudo de 2024

Tema 1- Prevenção da violência em contexto escolar

“Dados do Observatório do Bullying: A maior parte do bullying é presencial (77%), havendo 22,2% dos casos em que, além de ser praticado em presença da vítima, é também feito online. Em 93% dos casos, vítima e agressor partilham o mesmo estabelecimento de ensino e é no recreio da escola que ocorre a maior parte dos casos denunciados. Não é, por isso, de estranhar que o observatório indique também que “os intervalos da manhã, da tarde e de almoço foram os períodos de maior ocorrência de situações de bullying” fonte: Público, 22 janeiro 2024.

Consultar também estudo do Observatório do Bullying

Tema 2- Promoção da Saúde Mental
O QUE PODE/DEVE A ESCOLA FAZER/ESTAR ATENTA PARA UM BOM AMBIENTE EMOCIONAL?

Tema 2 – Promoção da Saúde Mental

“Nos alunos mais novos, cerca de um quarto dos alunos são irrequietos (23,2%) e distraem-se com facilidade (24,9%), destacando-se pela positiva o facto de 88,6% terem pelo menos um bom amigo. Entre os mais velhos, entre um terço e um quarto dos alunos refere sentir várias vezes por semana ou quase todos os dias tristeza (25,8%), irritação ou mau humor (31,8%) e nervosismo (37,4%), no entanto, na escala de percepção da qualidade de vida, destaca-se que cerca de 7 em cada 10 alunos refere sentir-se calmo e tranquilo pelo menos metade do tempo (71,4%)”.

Observatório da saúde psicológica e bem-estar: monitorização e ação, 2023

Tema 2 – Promoção da Saúde Mental

Qualidade de vida

A qualidade de vida percebida foi avaliada através de uma escala constituída por 10 itens, aqui indicados:

	Nunca/Raramente	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre
Tens-te sentido bem e em forma?	14,7%	26,6%	32,8%	25,9%
Sentiste-te cheio de energia?	20,3%	28,2%	30,2%	21,3%
Sentiste-te triste?	47,1%	31,8%	16,5%	4,6%
Sentiste-te sozinho?	58,5%	24,5%	12,1%	4,9%
Tiveste tempo suficiente para ti próprio?	20%	26,1%	30,3%	23,6%
Foste capaz de fazer atividades que gostas de fazer no teu tempo livre?	17,4%	21,2%	30,5%	30,9%
Os teus pais trataram-te com justiça?	9,8%	12,3%	24,7%	53,2%
Diverstiste-te com os teus amigos?	8%	14%	29,2%	48,8%
Foste bom aluno na escola?	9,4%	28,5%	39,1%	23%
Sentiste-te capaz de prestar atenção?	16%	30,5%	35,8%	17,7%

Relatório do estudo HBSC 2022 A SAÚDE DOS ADOLESCENTES PORTUGUESES EM CONTEXTO DE PANDEMIA – Dados nacionais do estudo HBSC 2022

Tema 2 – Promoção da Saúde Mental

Sintomas físicos

Relatório do estudo HBSC 2022 A SAÚDE DOS ADOLESCENTES PORTUGUESES EM CONTEXTO DE PANDEMIA – Dados nacionais do estudo HBSC 2022

Tema 2 – Promoção da Saúde Mental

Sintomas psicológicos

Relatório do estudo HBSC 2022 A SAÚDE DOS ADOLESCENTES PORTUGUESES EM CONTEXTO DE PANDEMIA – Dados nacionais do estudo HBSC 2022

Tema 3 – Promoção de alimentação saudável e combate ao desperdício alimentar

O QUE PODE A ESCOLA FAZER PARA SENSIBILIZAR E CAPACITAR CADA UM/A (RESPONSABILIDADE INDIVIDUAL) PARA A PREVENÇÃO DO DESPERDÍCIO ALIMENTAR. SUGESTÕES?

<p>Tema 3 – Promoção de alimentação saudável e combate ao desperdício alimentar</p> <p>“Cada português gasta 350 €/ano em alimentos que acabam no lixo. Dados da Eurostat indicam que Portugal é o quarto país da UE com mais desperdício alimentar. Cada português desperdiça 2,38 kg de alimentos por semana e gasta 3,4% do orçamento anual em alimentos que não come.”</p>	<p>Tema 3 – Promoção de alimentação saudável e combate ao desperdício alimentar</p> <p>“Num relatório publicado em 2021, a Organização para a Alimentação e a Agricultura das Nações Unidas (FAO na sigla em inglês) estima que 8% a 10% das emissões globais de Gases com Efeito de Estufa (GEE) possam estar associadas a comida que não é consumida.</p> <p>De acordo com o Centro Comum de Investigação (JRC) da Comissão Europeia, “se o desperdício alimentar fosse um país, seria o terceiro maior emissor de GEE, atrás da China e dos Estados Unidos”.</p> <p>Fonte https://www.publico.pt/2023/08/30/azul/noticia/douvida-desperdicio-alimentar-contribui-crise-climatica-2061547</p>
---	---

Tema 4- Prevenção de consumos de SPA (substâncias psicoativas ativas) e adição aos ecrãs

O QUE PODE A ESCOLA FAZER PARA PREVENIR O CONSUMO DE SPA E ADIÇÃO AO ECRÃ?

Tema 4 – Prevenção de consumos de SPA e adição aos Ecrãs

“20,8% já teve situações em que perdeu a noção do tempo na internet e não conseguiu sair, 28,5% já se sentiu irritado/a e ansioso/a quando o equipamento tecnológico ou a falta de internet não lhe permitiu aceder à vida online, 73,6% dos/as jovens com menos de 24 anos manifestou preocupação com o que se passa na internet e o procura estar online regularmente.”

Fonte: Estudo Scroll. Logo existo! Comportamentos aditivos no uso dos ecrãs (2023)

Tema 5 – Inclusão e Não discriminação

O QUE PODE A ESCOLA FAZER PARA PROMOVER A INCLUSÃO E TODOS/AS SE SINTAM PARTE?

Tema 5 – Inclusão e não discriminação
(raça, etnia, cultura, religião, sexo, identidade de género, orientação sexual, deficiência, etc.)

“Da população residente em Portugal, com idade dos 18 aos 74 anos (7,6 milhões), 1,2 milhões referem ter sido alvo de discriminação (16,1%), tendo ocorrido às vezes para 7,0% e raramente (incluindo uma vez) para 5,0%. A última situação ocorreu há mais de cinco anos, para 5,8% das pessoas, e no último ano, para 5,0%.

O fenómeno da discriminação afeta mais as mulheres (17,5%) do que os homens (14,5%), assim como os mais jovens, com idade dos 18 aos 34 anos (18,9%), decrescendo com a idade até atingir 11,4% das pessoas com idade dos 55 e os 74 anos. A discriminação vivida também aumenta com o nível de escolaridade, afetando 13,6% da população com escolaridade até ao 3º ciclo do ensino básico, aumentando até 18,3% para a população com ensino superior”.

dados do INE - INQUÉRITO ÀS CONDIÇÕES DE VIDA, ORIGENS E TRAJETÓRIAS DA POPULAÇÃO RESIDENTE 2023

Tema 6- Prevenção do sedentarismo e promoção da atividade física
O QUE PODE A “ESCOLA” FAZER PARA APELAR À ATIVIDADE FÍSICA?

**Tema 6 – Prevenção do sedentarismo
promoção da atividade física**

Dados pré-pandemia (Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016) revela que nos Portugueses com mais de 14 anos, 43% foram consideradas no nível “sedentário”, 30% no nível “moderadamente ativo” e 27% no nível “ativo” .

ação, 2023

Outro Tema

Outro tema: _____

(O que sugeria alterar na sua escola enquanto contributo para o bem estar)

Resultados

Os resultados que se apresentam nesta parte referem-se ao conjunto dos 3 encontros.

Dados relativos ao conjunto dos 3 Encontros (Barreiro, Porto e Figueira da Foz)

Os gráficos seguintes traduzem de uma forma global o número de participantes (gráfico 1), os cargos dos participantes durante os Encontros por localidade (gráfico 2) e no conjunto dos 3 Encontros (gráfico 3).

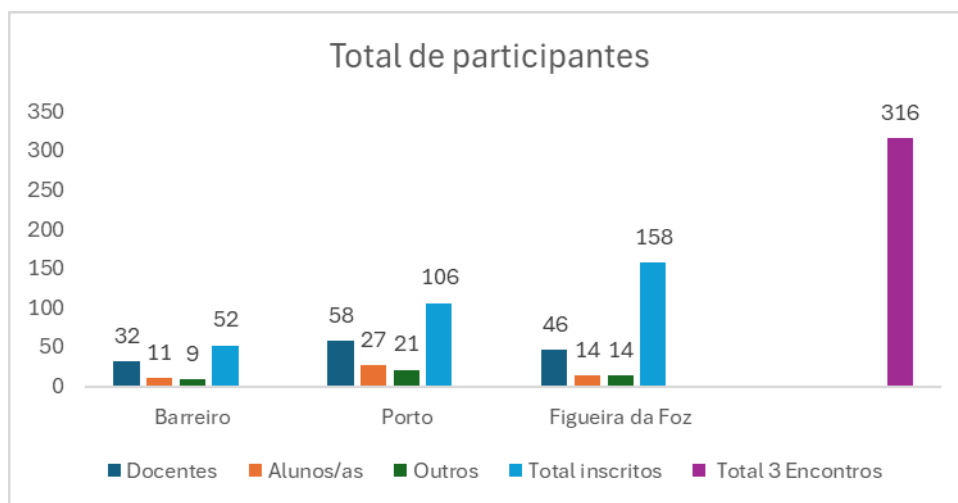


Gráfico 1 - Nº total de participantes

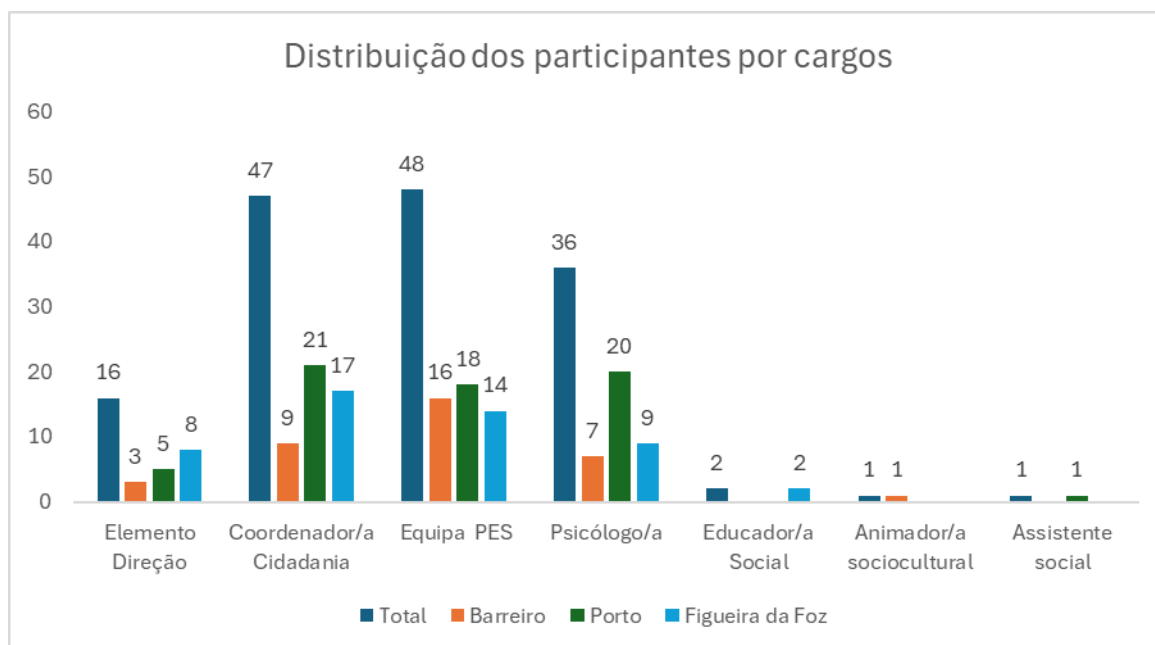


Gráfico 2 - Distribuição dos participantes por cargos nos Encontros: Barreiro, Porto e Figueira da Foz

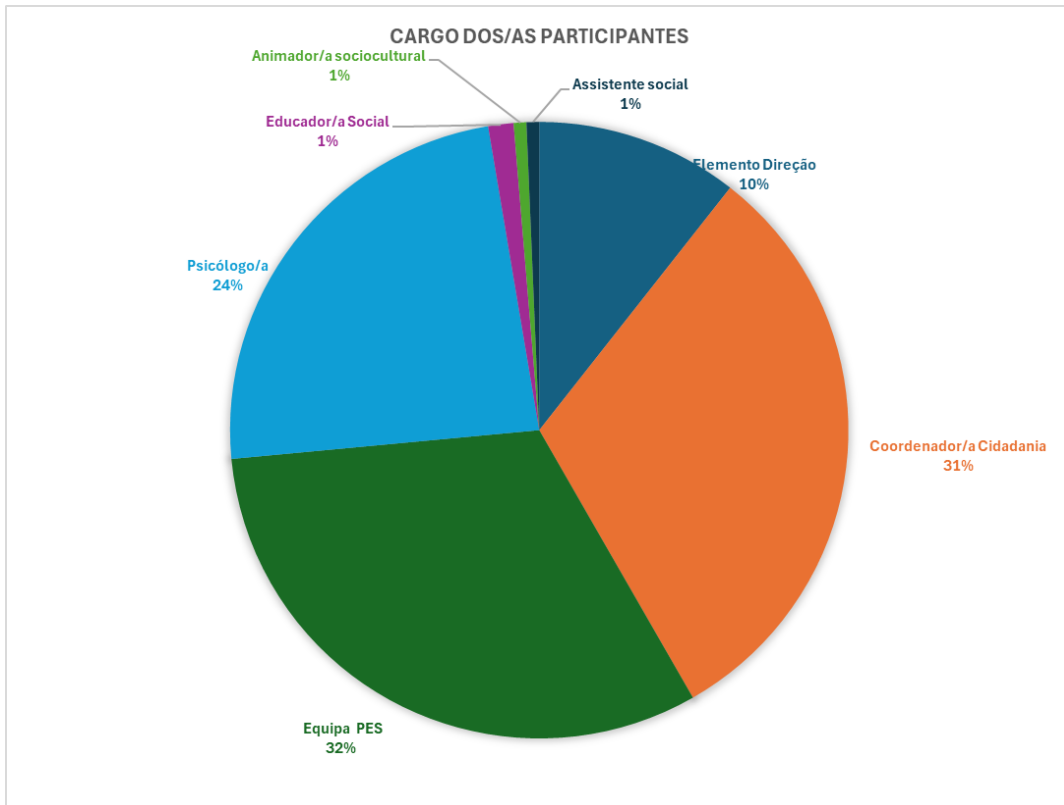


Gráfico 3 - Distribuição dos participantes por cargos (Total)

Avaliação

Os resultados apresentados nos gráficos seguintes refletem a opinião e comentários dos participantes que preencheram o formulário de avaliação.

Participantes que procederam à avaliação no total dos 3 Encontros (n=177)

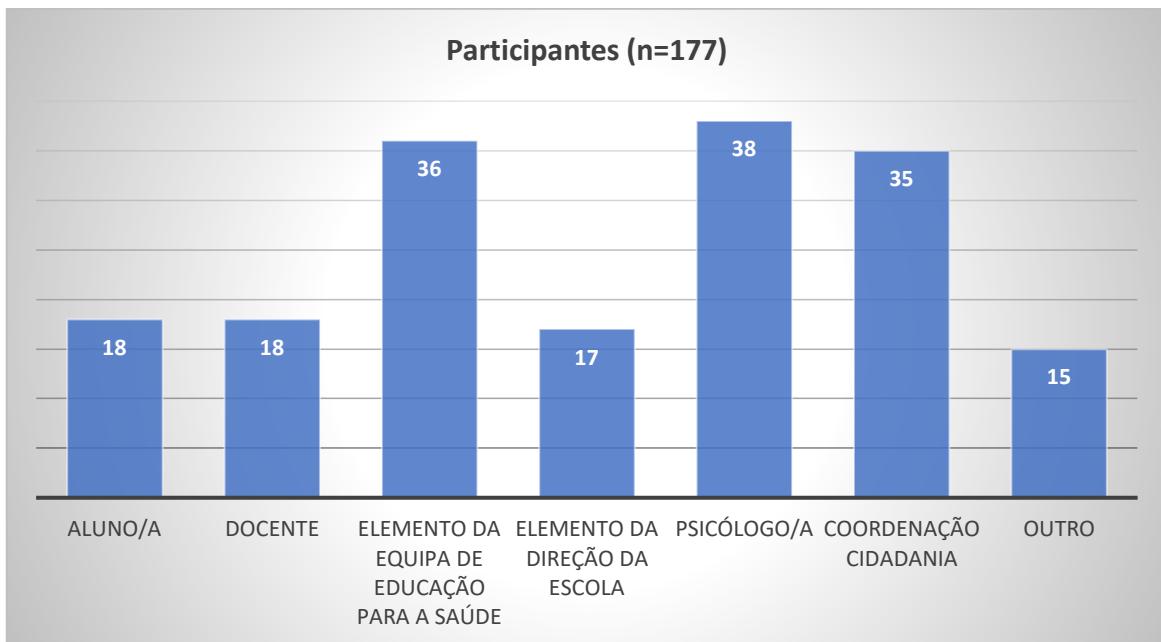


Gráfico 4 - Participantes que procederam à avaliação

Dados da avaliação global

Importância dos temas abordados (sessão manhã)

Durante a sessão da manhã, considere os temas abordados, na ótica de uma escola de bem-estar... sendo 1 - nada importante e 4 - muito importante (n=159 docentes, psicólogos/as e outros/as profissionais educativos).

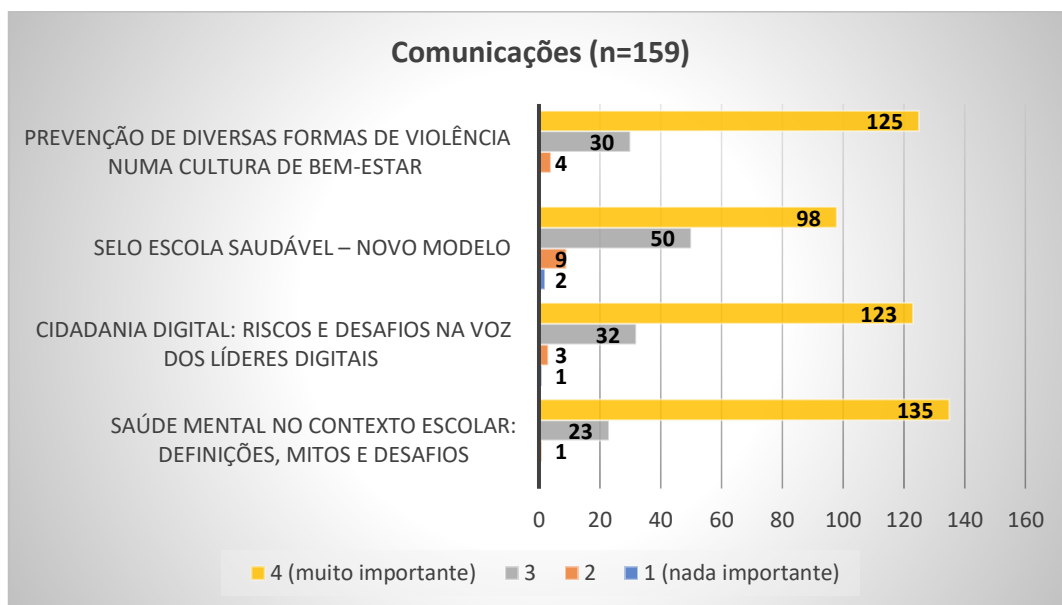


Gráfico 5 - Importância dos temas abordados (global)

A maioria das avaliações às comunicações revelaram-se como “muito importantes”. As comunicações com uma avaliação mais relevante foram a “Saúde Mental no Contexto Escolar: Definições, Mitos e Desafios” com 84,9% (n=135) e “Prevenção de Diversas Formas de Violência numa Cultura de Bem-Estar” com 79,6% (n=125).

Expectativas face aos objetivos desta sessão de trabalho (manhã)



Gráfico 6 - Expectativas face aos objetivos - sessão manhã (global)

Para 99% dos/as participantes a sessão da manhã dos Encontros atingiu (67%) ou superou (32%) as expectativas.

Durante a **sessão da tarde**, considere os temas abordados, a metodologia usada, e o tempo disponível, sendo: 1 - sem adequação e 4 - com muita adequação

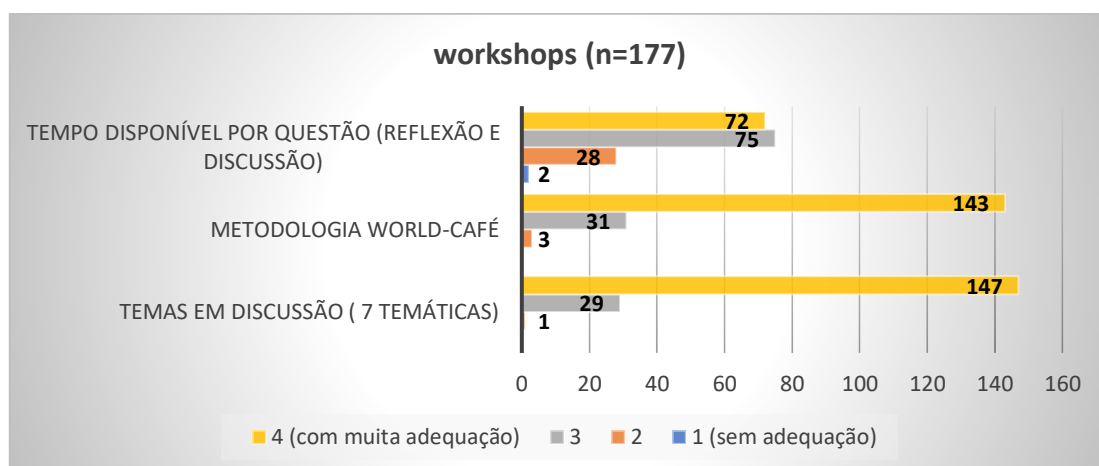


Gráfico 7 - Avaliação sobre os temas abordados, a metodologia usada, e o tempo disponível (global)

Os workshops realizados durante as tardes de trabalho, foram avaliados mais positivamente (“muita adequação”) em “Temas em Discussão” com 83,1 % e em “Metodologia *world café*” com 80,8%.

Expectativas face aos objetivos da sessão de trabalho (tarde)

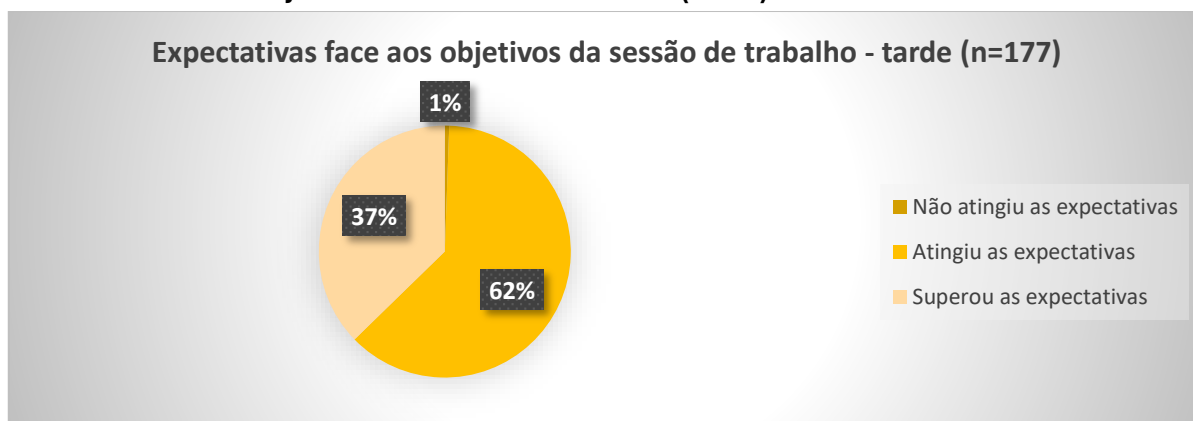


Gráfico 8 - Expectativas face aos objetivos - sessão tarde (global)

Também as sessões da tarde, para 99% dos/as participantes atingiram (62%) ou superaram (37%) as expectativas.

Qual o seu sexo? (questão para efeitos estatísticos)

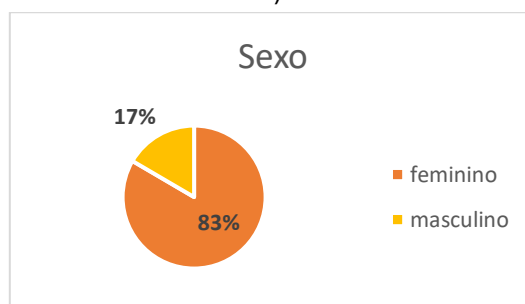


Gráfico 9 - Participantes por Sexo (global)

No global, 83% dos participantes nos Encontros era do sexo feminino.

A avaliação considerava ainda “Comentários ou sugestões que nos queira deixar”

Foram pertinentes todos os comentários e sugestões deixados pelos participantes.

Relativamente aos mesmos destacamos os que se repetiram nos 3 encontros realizados:

- ✓ Pertinência e importância da participação de alunos/as.
- ✓ Importância da partilha de saberes e experiências.
- ✓ Importância dos temas abordados.
- ✓ Necessidade de disponibilização de mais tempo para a sessão da tarde (workshop) e para a discussão dos temas (considerar incluir temas sugeridos por alunos/as).
- ✓ Manter este tipo de encontros.
- ✓ Possibilidade de acreditação (ACD).

Barreiro

Dados da avaliação – encontro de Barreiro

Importância dos temas abordados (sessão manhã)

Durante a sessão da manhã, considere os temas abordados, na ótica de uma escola de bem-estar... sendo 1 - nada importante e 4 - muito importante (n=41 docentes, psicólogos/as e outros/as profissionais educativos)

15

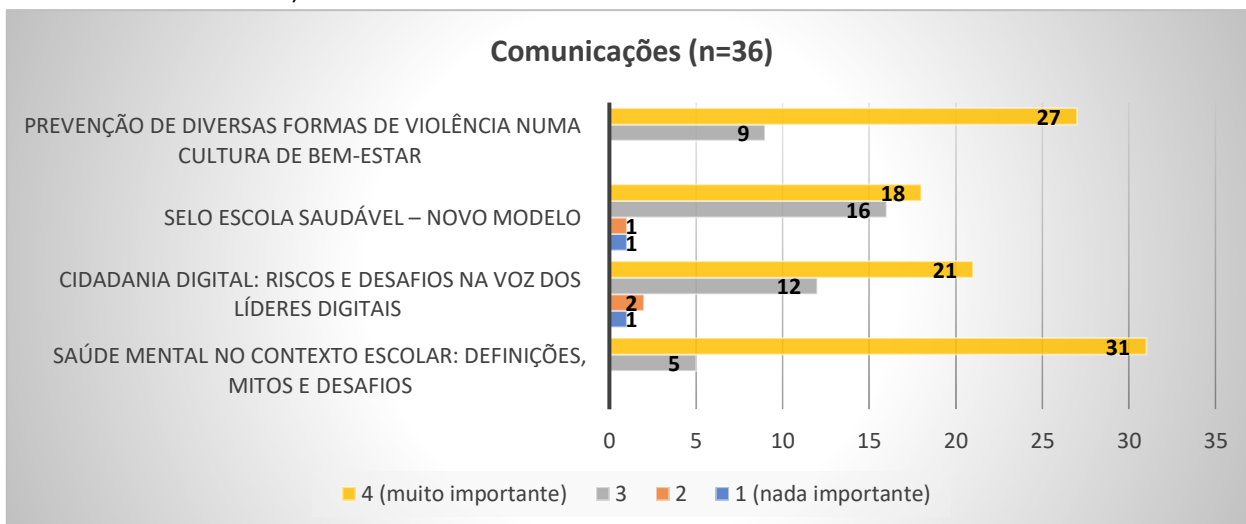


Gráfico 10 - Importância dos temas abordados (Barreiro)

A maioria das avaliações às comunicações revelaram-se como “muito importantes”.

As comunicações com a avaliação mais relevante foram a “Saúde Mental no Contexto Escolar: Definições, Mitos e Desafios” com 84,1% (n=31) e “Prevenção de Diversas Formas de Violência numa Cultura de Bem-Estar” com 75,60% (n=27).

Expectativas face aos objetivos desta sessão de trabalho (manhã)



Gráfico 11 - Expectativas face aos objetivos - sessão manhã (Barreiro)

100% dos participantes consideraram que a Sessão da manhã do Encontro atingiu (81%) ou superou (19%) as expectativas.

Durante a sessão da tarde, considere os temas abordados, a metodologia usada, e o tempo disponível, sendo: 1 - sem adequação e 4 - com muita adequação

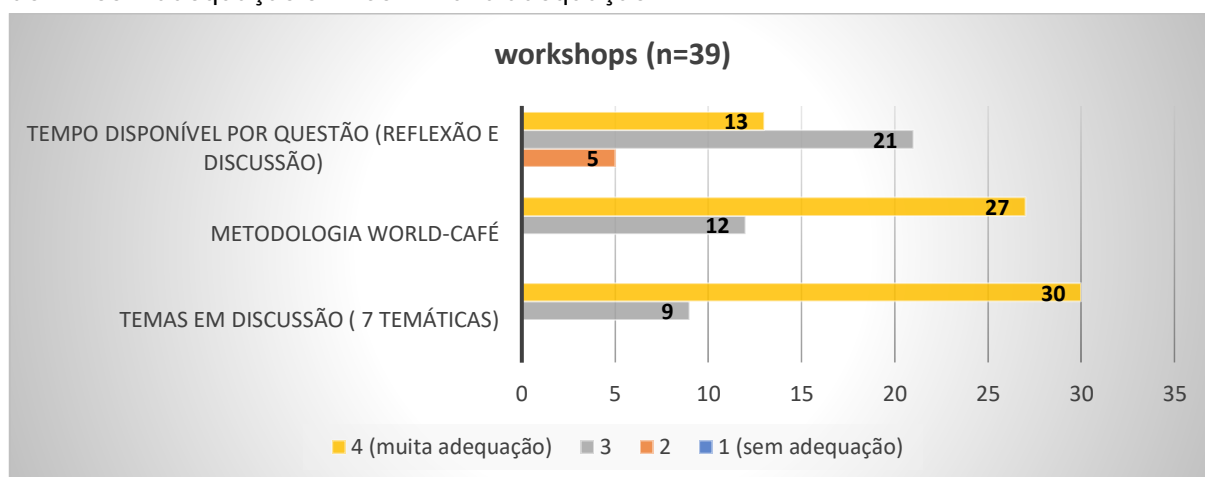


Gráfico 12 - Avaliação sobre os temas abordados, a metodologia usada, e o tempo disponível (Barreiro)

Os workshops realizados durante as tardes de trabalho, foram avaliados de forma mais relevante (“muita adequação”) no que se refere aos “Temas em Discussão” com 76,9 % e à “Metodologia World Café” com 69,2%.

Expectativas face aos objetivos da sessão de trabalho (tarde)

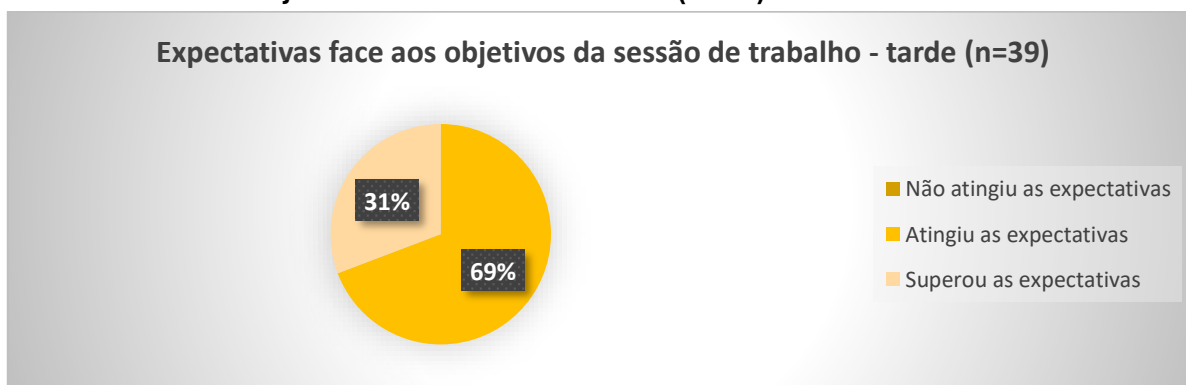


Gráfico 13 - Expectativas face aos objetivos - sessão tarde (Barreiro)

100% dos participantes consideraram que a Sessão da tarde do Encontro atingiu (69%) ou superou (31%) as expectativas.

Qual o seu sexo? (questão para efeitos estatísticos)

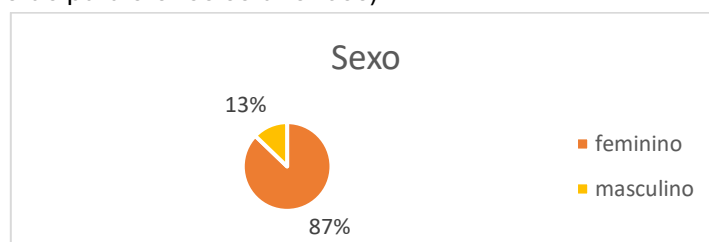


Gráfico 14 - Participantes por Sexo (Barreiro)

A maioria dos/as docentes, psicólogos/as e outros/as profissionais educativos que participou, no Encontro, realizado no Barreiro era do sexo feminino (87%).

Porto

Dados da avaliação – encontro no Porto

Importância dos temas abordados - sessão manhã

Durante a sessão da manhã, considere os temas abordados, na ótica de uma escola de bem-estar... sendo 1 - nada importante e 4 - muito importante (n=71 docentes, psicólogos/as e outros/as profissionais educativos)

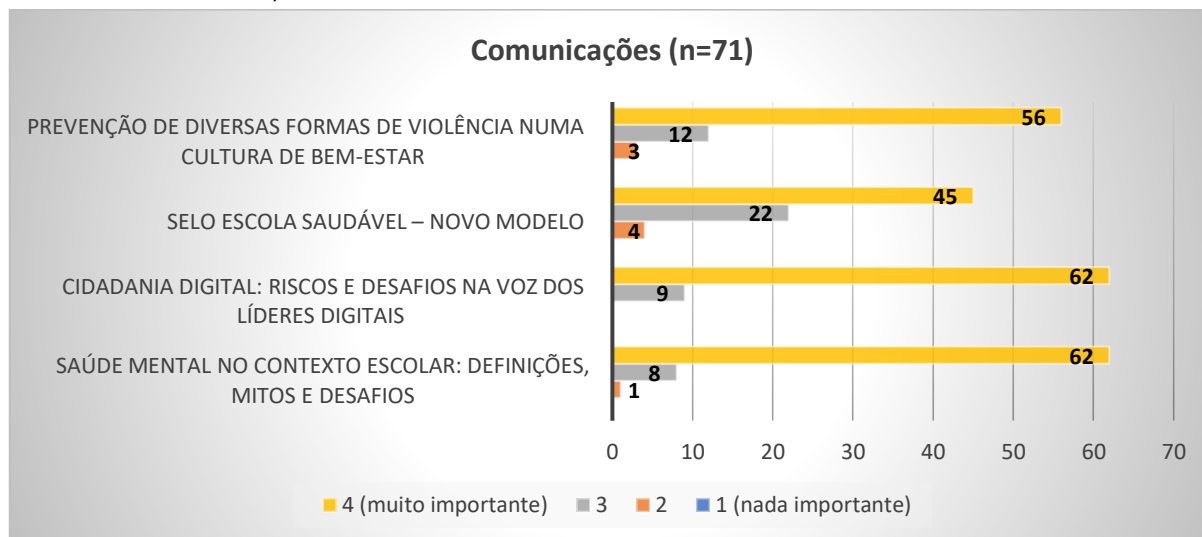


Gráfico 15 - Importância dos temas abordados (Porto)

A maioria das avaliações às comunicações revelaram-se como “muito importantes”.

As comunicações com uma avaliação mais relevante foram a “Saúde Mental no Contexto Escolar: Definições, Mitos e Desafios” e “Cidadania Digital: Riscos e Desafios na Voz dos Líderes Digitais ” ambas com 87,3% (n=62).

Expectativas face aos objetivos desta sessão de trabalho – manhã (n=71)

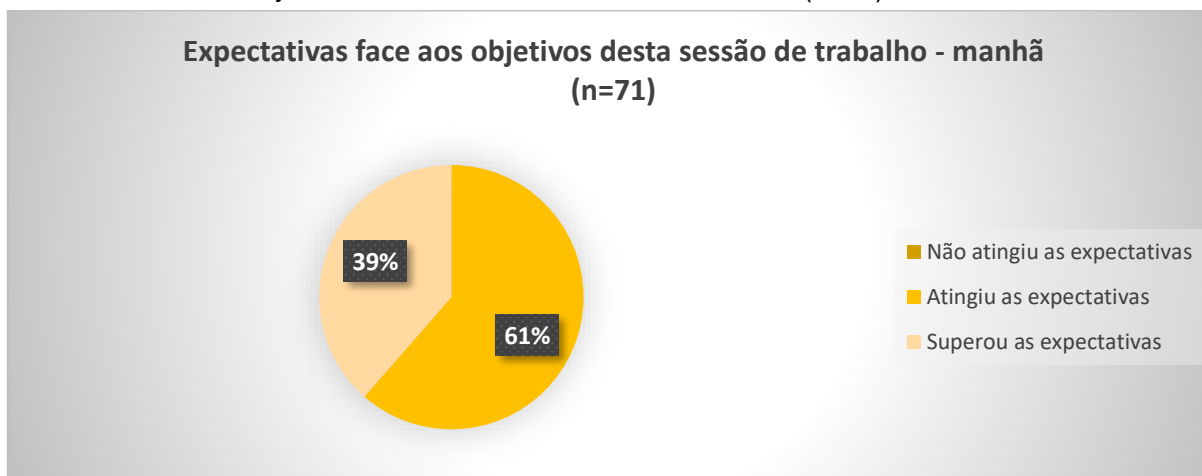


Gráfico 16 - Expectativas face aos objetivos - sessão manhã (Porto)

100% dos participantes consideraram que a Sessão da tarde do Encontro atingiu (61%) ou superou (39%) as expectativas.

Durante a sessão da tarde, considere os temas abordados, a metodologia usada, e o tempo disponível, sendo: 1 - sem adequação e 4 - com muita adequação

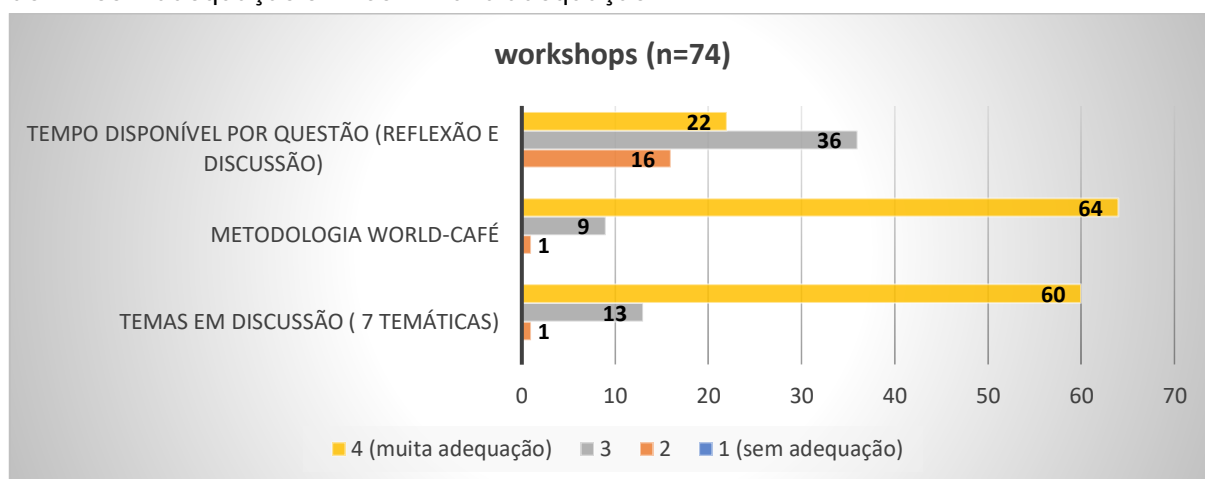


Gráfico 17 - Avaliação sobre os temas abordados, a metodologia usada, e o tempo disponível (Porto)

Os workshops realizados durante as tardes de trabalho, foram avaliados mais positivamente (“muita adequação”) em “Metodologia World Café” com 86,5% e em “Temas em Discussão” com 81,1%.

Expectativas face aos objetivos da sessão de trabalho (tarde)

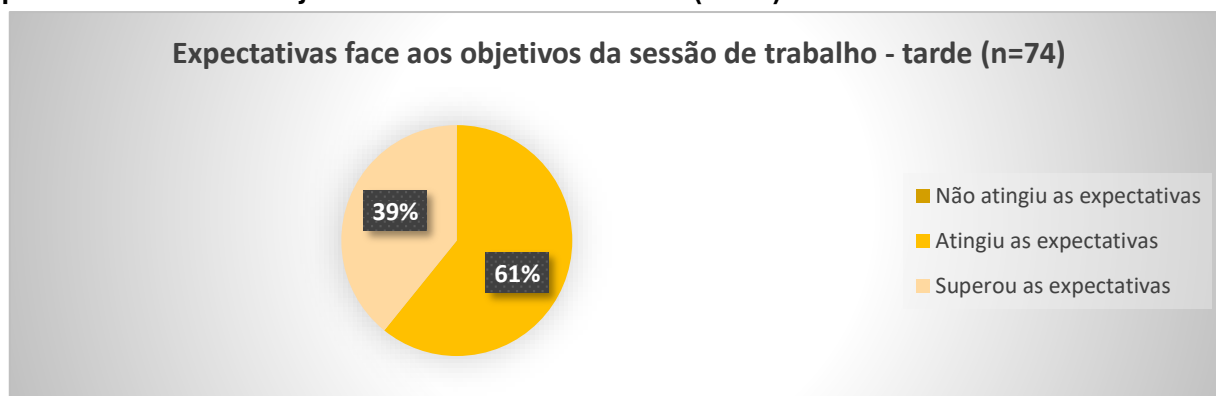


Gráfico 18 - Expectativas face aos objetivos – sessão tarde (Porto)

Para os participantes a Sessão da tarde do Encontro atingiu (61%) ou superou (39%) as expectativas.

Qual o seu sexo? (questão para efeitos estatísticos)

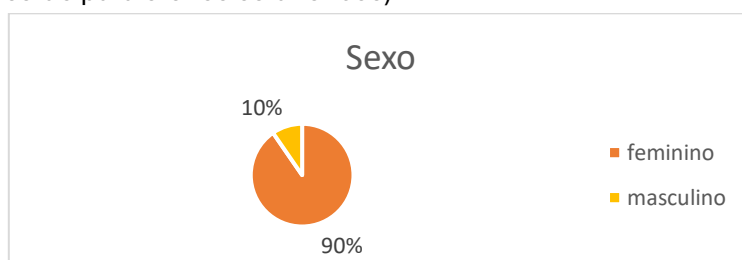


Gráfico 19 - Participantes por Sexo (Porto)

A maioria dos/as docentes, psicólogos/as e outros/as profissionais educativos que participou, no Encontro, realizado no Porto era do sexo feminino (90%).

Figueira da Foz

Dados da avaliação – encontro de Figueira da Foz

Importância dos temas abordados (sessão manhã)

Durante a sessão da manhã, considere os temas abordados, na ótica de uma escola de bem-estar... sendo 1 - nada importante e 4 - muito importante (n=52 docentes, psicólogos/as e outros/as profissionais da educação)

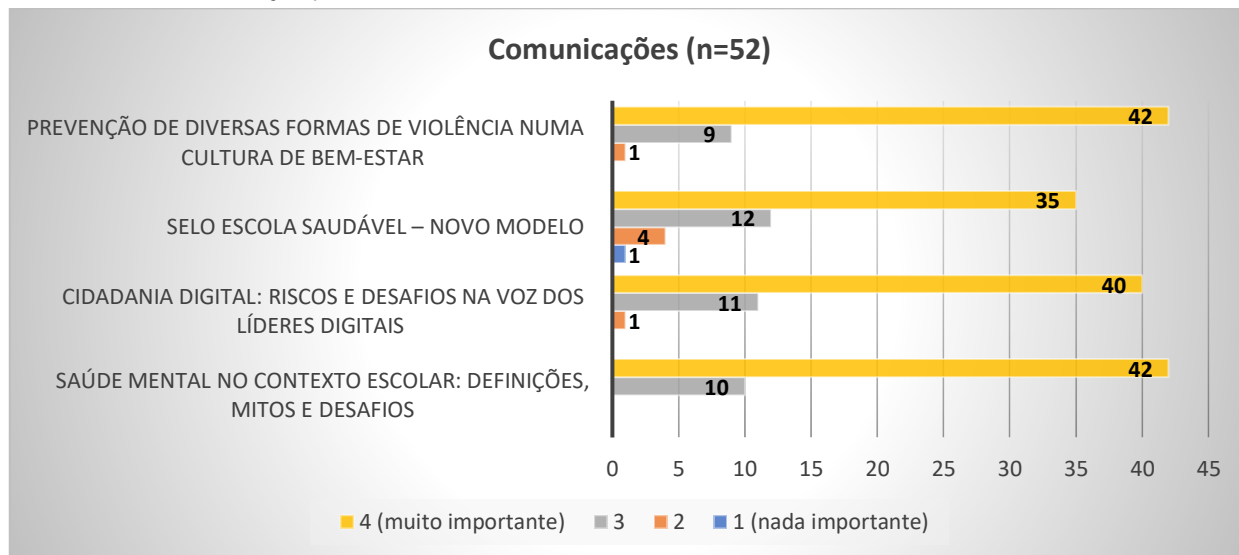


Gráfico 20 - Importância dos temas abordados (Figueira da Foz)

A maioria das avaliações revelaram as comunicações como “muito importantes”, sendo que, para cada uma das comunicações, essa classificação variou entre 67,3 e 80,8%.

As comunicações com uma avaliação mais positiva 80,8% “muito importante”, (n=42), foram “Saúde Mental no Contexto Escolar: Definições, Mitos e Desafios” e “Prevenção de diversas formas de violência numa cultura de bem-estar”.

Expectativas face aos objetivos desta sessão de trabalho (manhã)

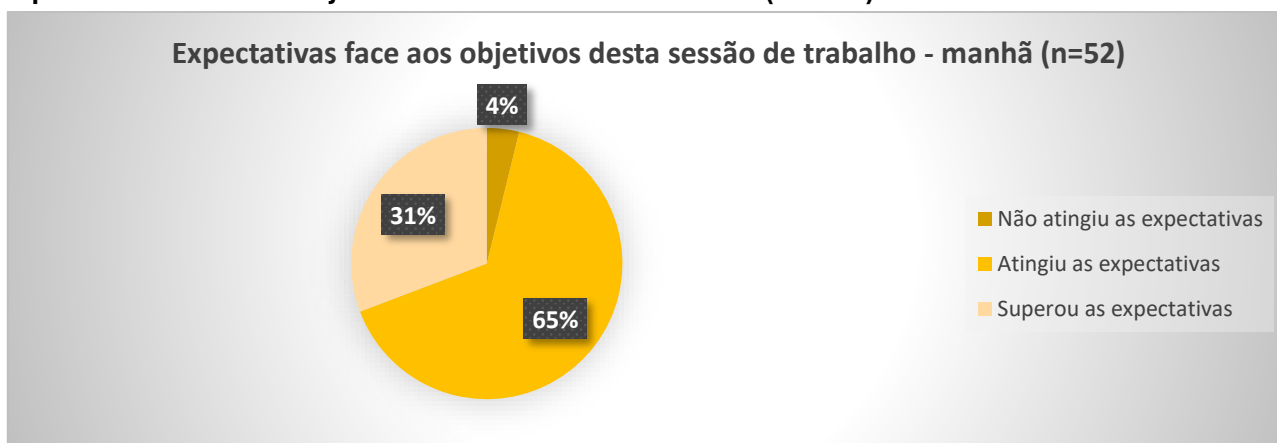


Gráfico 21 - Expectativas face aos objetivos - sessão manhã (Figueira da Foz)

Para a maioria dos participantes a Sessão da manhã do Encontro atingiu (65%) ou superou (31%) as expectativas.

Durante a sessão da tarde, considere os temas abordados, a metodologia usada, e o tempo disponível, sendo: 1 - sem adequação e 4 - com muita adequação

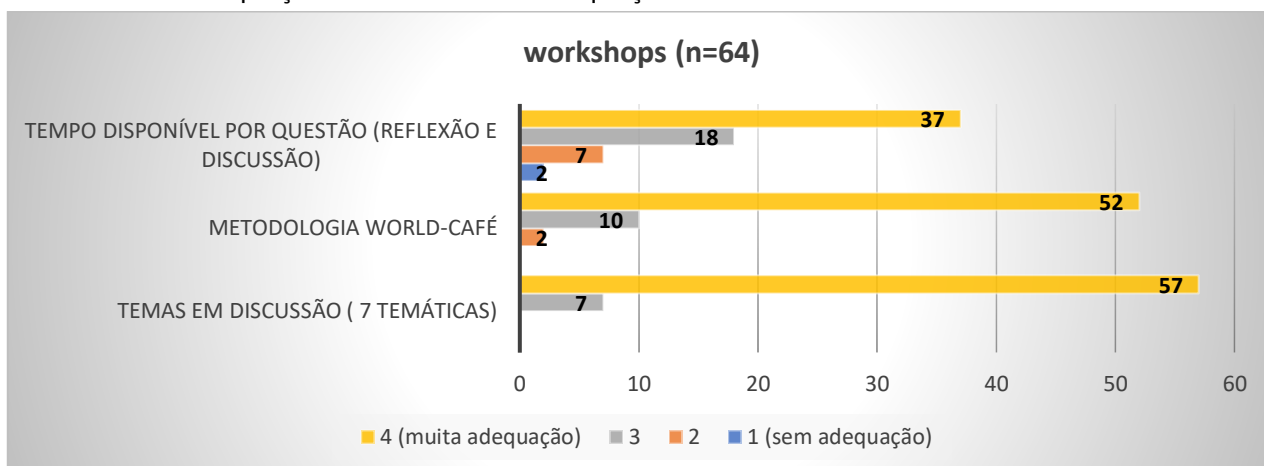


Gráfico 22 - Avaliação sobre os temas abordados, a metodologia usada, e o tempo disponível (Figueira da Foz)

Os workshops realizados durante as tardes de trabalho, foram avaliados mais positivamente (“muita adequação”) em “Temas em Discussão” com 89% e em “Metodologia World Café” com 81%.

Expectativas face aos objetivos da sessão de trabalho (tarde)

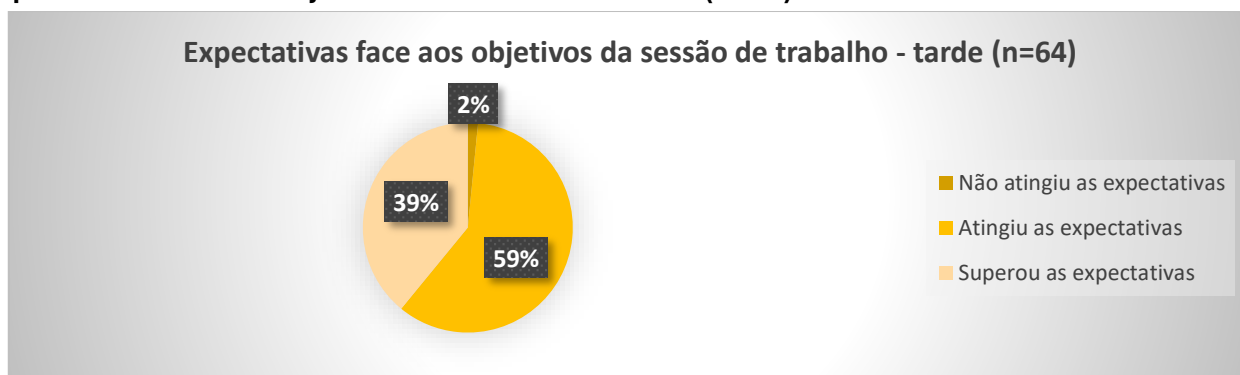


Gráfico 23 - Expectativas face aos objetivos - sessão tarde (Figueira da Foz)

Para a maioria dos participantes a Sessão da tarde do Encontro atingiu (59%) ou superou (39%) as expectativas.

Qual o seu sexo? (questão para efeitos estatísticos)

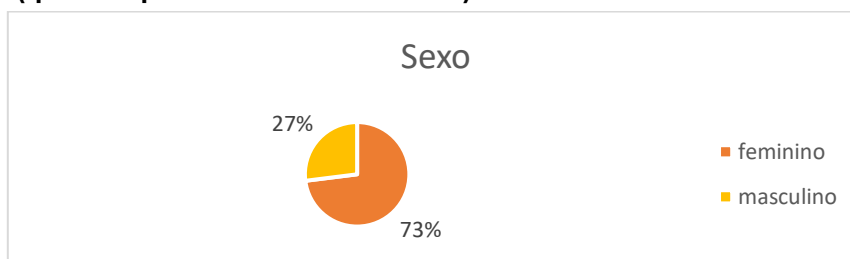


Gráfico 24 - Participantes por Sexo (Figueira da Foz)

A maioria dos/as docentes, psicólogos/as e outros/as profissionais educativos que participou, no Encontro, realizado no Porto era do sexo feminino (73%).

Resumo dos Encontros Bem Estar

(Porto, Barreiro e Figueira da Foz)

Este resumo sintetiza as principais preocupações e soluções propostas por discentes, docentes e outros profissionais de educação, no decorrer dos Encontros (Porto, Barreiro e Figueira da Foz) relativamente aos seguintes temas:

- **Tema 1 - Prevenção da violência em contexto escolar:**

Relativamente a este tema os aspetos apontados por alunos/as e professores/as foram:

pelos/as alunos/as foi salientada a importância da sensibilização dos/as alunos/as mais novos/as sobre esta temática; formação do pessoal docente e não docente; colocação de câmaras espalhadas pelas escolas; mentoria; intervenção dos/as alunos/as mais velhos/as em situações de violência; trabalhar o amor próprio na escola e o respeito pela outra pessoa; reuniões para partilha de experiências de *bullying*; projetos interdisciplinares, teatros, debates; divulgação dos procedimentos a ter, nomeadamente, conhecer os números de apoio à violência e saúde mental (800 20 2148 e 213 544545);

pelos/as os/as professores/as apontaram a necessidade da dinamização de palestras/sessões de sensibilização para alunos/as e comunidade escolar; formação para os/as assistentes operacionais; mediação de conflitos - apoio à vítima e acompanhamento das pessoas agressoras; projetos de mentoria entre pares; debates; programas de promoção de competências socioemocionais; mais técnicos especializados; incentivar a prática regular de atividade física; ações de sensibilização para encarregados/as de educação; espaços de recreio com atividades para os/as jovens; mais supervisão nos intervalos; limitar o uso de telemóvel até ao 3.º ciclo; divulgar os canais para denúncia na página da escola e em cartazes físicos nos espaços comuns da escola; abordagem do tema em Cidadania; rastreio de situações de risco; participação da PSP, saúde escolar, entre outras; denúncia de comportamentos preocupantes; existência de caixa SOS *Bullying*; gabinete de apoio ao aluno e família; ações da Escola Segura; ação de formação para assistentes operacionais; semana UMBUTU; promoção da autoestima, autonomia e independência; projeto “Alunos @lerta” - grupo de vigilantes atentos a dinâmica do recreio; associação de estudantes afixar lista de comportamentos que constituem violência no namoro (ex. cartaz).

- **Tema 2 - Promoção da saúde mental em contexto escolar**

Neste tema foram apontados os seguintes aspetos:

pelos/as alunos/as: deteção de sinais de alerta, como por exemplo isolamento, expressões faciais e outros comportamentos; desmistificação das doenças mentais; sensibilização dos/as alunos/as; criação de plataforma (podcast) gerida por um grupo de alunos/as para dar a possibilidade dos/as colegas colocarem as suas preocupações e encaminhamento para o/a psicólogo/a da escola;

pelos/as professores/as: criação da figura do “Delegado/a das Emoções”, promovendo o diálogo e a partilha sobre problemas pessoais e de grupo; implementação de programas de desenvolvimento de competências socioemocionais; comemoração de efemérides; valorização deste assunto nos projetos de Cidadania e Desenvolvimento; Mindfulness e outras técnicas de relaxamento; combate ao estigma e aumentar a literacia em saúde mental em toda a comunidade escolar; formação de docentes e não docentes; dinamização de intervalos com atividades lúdicas; assembleias; gabinete da indisciplina –

dar voz aos/às alunos/as; clube UBUNTU; momentos de convívio - celebrações, lanches, música e assinalar aniversários dos/as discentes, docentes e técnicos; envolver alunos/as em atividades físicas de grupo, que promovam o espírito de equipa e capacitação de líderes para a promoção de ambientes saudáveis.

- **Tema 3 – Promoção de alimentação saudável e combate ao desperdício alimentar**

Neste tema foram apontados os seguintes aspetos:

pelos/as alunos/as: sessões e campanhas de sensibilização; compostagem realizada na escola; aplicar punições a alunos/as que marquem refeições e não compareçam;

pelos/as professores/as: capacitação/sensibilização para aumentar a literacia sobre o desperdício alimentar; semana da alimentação de modo a sensibilizar para a alimentação saudável e para o desperdício - dias temáticos; compostagem e vermicompostagem; penalização pelo não consumo; planificação adequada das necessidades alimentares; parcerias com instituições (Refood); sensibilização aos pais e encarregados/as de educação; recolha do desperdício alimentar no refeitório; implementação da Brigada da Cantina (Educação para a Saúde em articulação com o Eco Escolas); dinamização de projetos colocando os/as alunos/as a pensar em soluções e implementá-las; melhorar a qualidade e apresentação das refeições servidas; horta pedagógica.

- **Tema 4 - Prevenção de consumos de SPA (Substâncias Psicoativas) e adição aos ecrãs**

Neste tema foram apontados os seguintes aspetos:

pelos/as alunos/as: proibição de dispositivos eletrónicos em níveis de ensino mais baixo (1.º e 2.º ciclos); atividades offline (jogos e atividades, tais como, cartas, jogos de tabuleiro, etc.); incentivar os/as alunos/as a frequentarem os clubes promovidos pela escola; sessões de sensibilização/esclarecimento para alunos/as a partir do 3º ciclo, com a presença de profissionais de outras entidades;

pelos/as professores/as: sensibilização para o uso de ecrãs de forma regrada; sessões de esclarecimento sobre os temas (dependências) envolvendo também as famílias; intervalos dinâmicos nas escolas (atividades físicas/ateliê de artes/origamis); treino de competências socioemocionais e de gestão das emoções; Free Zone - zonas da escola sem telemóveis (refeitório, polivalente, casas de banho); promoção de atividades alternativas aos ecrãs; sensibilização e formação de alunos/as, pais, mães e encarregados/as de educação; sessões/dinâmicas de grupo sobre os impactos no desenvolvimento da criança/jovem; equipamentos e estruturas cativantes para a ocupação dos tempos livres; empreendedorismo - angariação de fundos para causas várias e/ou aquisição de equipamentos/jogos.

- **Tema 5 – Inclusão e não discriminação**

Neste tema foram apontados os seguintes aspetos:

pelos/as alunos/as: criação de grupo de alunos/as e professores/as para o acolhimento de alunos/as estrangeiros/as e do ensino especial; criação de um programa de mentoria; ações/atividades de partilha

e troca de experiências; sessões para abordar temas diversos, tais como, orientação sexual, etnia, cultura e racismo;

pelos/as professores/as: guião de acolhimento em várias línguas, sinalética em várias línguas e em braille; atividades culturais: exposições/culinária (convívio), desfiles de trajes e danças, dia da Multiculturalidade, com espaços preparados para cada país; mentorias (identificar alunos/as que auxiliem na integração; divulgação do tipo de apoios: social, pedagógico, disciplinar, portuguesa língua não materna; envolvimento dos/as encarregados/as de educação; Kit de acolhimento - sessões de acolhimento para pais migrantes; Clube Europeu/refeitório escolar; clube LGP para toda a comunidade escolar; “Escola de Pais”, para pais estrangeiros que queiram aprender o português e a cultura portuguesa; abordagem de interculturalidade no currículo de forma transversal, inclusive na Cidadania.

- **Tema 6 – Prevenção do sedentarismo | promoção da atividade física**

Neste tema foram apontados os seguintes aspetos:

pelos/as alunos/as: criação de feiras desportivas; torneios - dinamização de atividades desportivas e reforço do desporto escolar; incentivo para a prática desportiva o mais cedo possível (pré-escolar) e o contato com a natureza;

pelos/as professores/as: criar espaços verdes nas escolas onde os/as alunos/as possam desenvolver atividades físicas, equipados com material necessário; criação de “Dias sem Telemóvel”; criação de alternativas (recreios dinamizados); desporto escolar direcionado para toda a comunidade; clubes e projetos de ciclismo, basquetebol, entre outros; articulação entre a escola e os clubes e outras entidades, nomeadamente na área da saúde com a comunidade; App para registar percursos pedestres com atribuição de prémios ou incentivos; programas de treino individualizado para alunos/as com excesso de peso ou mobilidade reduzida; incentivo ao transporte com bicicleta no trajeto para a escola; parceria com a autarquia para a aquisição de bicicletas e criação de ciclovias; 1 hora de ginástica para todos os alunos no início do horário escolar.

- **Tema 7 – Outros Temas Sugeridos:**

Foram sugeridos pelos/as alunos/as: prevenção e medidas de combate ao assédio nas escolas; educar sobre as consequências resultantes do assédio, como o medo e a insegurança; literacia financeira / higiene e estética das escolas; *Bullying* e discriminação;

Os/as professores/as salientam: promoção da Saúde Mental - Profissionais da Educação, manual de autocuidado; comunicação assertiva / capacidade de escuta; liderança v/s autoritarismo; trabalho em rede; Bem-estar de pessoal docente e não docente; formação específica para assistentes operacionais (gestão e mediação de conflitos); PLNM - como chegar a estes/as alunos/as sem recursos; gestão de comportamento em sala de aula; lideranças saudáveis - bem-estar docente / não docente; bom ambiente nas escolas; uso de metodologias ativas; promoção de competências socioemocionais.

Conclusão

Existe uma forte concordância entre alunos/as e professores/as, nomeadamente nas áreas referentes ao desenvolvimento de competências socioemocionais e gestão de conflitos, bem como acompanhamento e inclusão de alunos/as de Português Língua Não Materna e de Educação Especial. A colaboração entre todos os membros da comunidade escolar é essencial para a implementação de medidas de prevenção e sensibilização tendo em conta o bem-estar da comunidade e o sucesso educativo dos alunos, tais como o apoio (psicológico, emocional e social) e a criação de ambientes acolhedores e inclusivos.

Concluída a análise, foram apresentadas pelos alunos e professores sugestões que gostariam de ver abordadas em futuros encontros:

A. Bem-estar e Saúde Mental

- o Promoção da Saúde Mental e Bem-Estar;
- o Combate ao Assédio, Bullying e Discriminação.

B. Desenvolvimento Pessoal e Social:

- o Educação Sexual;
- o Promoção de Valores (ex. filosofia UBUNTU);
- o Dinamização e Interação entre a Comunidade Escolar.

C. Qualidade do Ensino e Aprendizagem:

- o Metodologias de Ensino e Aprendizagem;
- o Literacia Financeira.

D. Recursos e Gestão:

- o Recursos Humanos e Formação;
- o Gestão e Organização Escolar;
- o Higiene/Estética das Escolas.

Considerando a metodologia usada na preparação e realização destes encontros e em face dos comentários feitos pelos participantes na avaliação, conclui-se da importância da realização deste tipo de evento que permite a partilha de saberes e experiências sendo de rever o tempo disponível para as sessões práticas, disponibilizando mais tempo para estes momentos. Interessante a ideia de incluir questões sugeridas pelos/as alunos/as, a ser equacionada na preparação dos próximos encontros.

ANEXOS

Escola Secundária de Santo André, Barreiro

Escolas – 25

Discentes

Tema 1 – Prevenção da violência em contexto escolar

O que pode a Escola Fazer?

- Aumento do apoio psicológico: primeiro passo, consultas individuais, tanto com a vítima como com o agressor e posteriormente uma consulta com os 2 elementos.
- Bullies anónimos (uma espécie de alcoólicos anónimos) onde as vítimas partilham a sua experiência e os bullies da mesma forma, em grupos separados.
- Normalizar o apoio psicológico: promover uma comunidade de inclusão e respeito; apoio às vítimas e bullies; sensibilizar as testemunhas da violência para a denúncia e partilha; criação de clubes onde as vítimas partilhem a sua história e onde outras pessoas, que já passaram por isso, partilhem como ultrapassaram.

Tema 2 – Promoção da saúde mental

O que pode/deve a Escola fazer/estar atenta para um bom ambiente emocional?

- A escola deve promover atividades e projetos onde os alunos possam debater e falar abertamente sobre as suas emoções (ex. Projeto “Adolescer”). Realizar inquéritos anónimos (semanais/mensais) para os alunos partilharem/registarem as suas emoções e dificuldades. Criação de espaços seguros.
- Promoção da prática desportiva, principalmente de desportos coletivos.
- Diminuição da pressão feita pelo ambiente escolar e em casa, maioritariamente em relação às notas e médias para a faculdade, evitando tratar os alunos como meros números.
- Dinamizar atividades de criação de laços de forma a promover o bem-estar e conforto com quem nos rodeia.
- Projetos solidários de voluntariado de forma a sentirmos que temos um papel importante na nossa comunidade.

Tema 3 – Promoção de alimentação saudável e combate ao desperdício alimentar

O que pode a Escola fazer para sensibilizar e capacitar cada um/a (responsabilidade individual) para a prevenção do desperdício alimentar. Sugestões?

- Apoiar negócios agrícolas locais e ecológicos.
- Sensibilizar a comunidade escolar acerca de ONG’s que distribuem alimentos, e evitando que esses sejam desperdiçados.
- Doação de alimentos a associações necessitadas (projetos de voluntariado).
- Palestras ou atividades lúdicas com o objetivo de sensibilizar e consciencializar a comunidade escolar para o não desperdício alimentar.

- No caso da cantina da escola, os alunos/professores que compraram a refeição e não a adquiriram/comeram, deveria existir punições como multas, trabalho comunitário, de modo a alertar os alunos/professores para este problema.
- Criar um tubo transparente, visível à comunidade escolar, onde é depositada a comida desperdiçada durante a semana.

Tema 4 – Prevenção de consumos de SPA e adição aos ecrãs

O que pode a Escola fazer para prevenir e diminuir estas adições e consumos?

- Melhoria dos espaços de convívio na escola e desenvolvimento de diversas atividades extracurriculares.
- Melhorar a segurança e controlo no espaço escolar.
- Aulas com a participação de uma enfermeira escolar, de modo a alertar a comunidade escolar sobre as consequências do consumo de SPA.
- Criação de círculos de debate.
- Criação de um espaço de convívio, na sala de alunos, onde os alunos possam conviver, conversar e divertir-se.
- Incentivar algumas aulas ao ar livre ou outras atividades.

Tema 5 – Inclusão e não discriminação

O que pode a Escola fazer para promover a inclusão e que todos se sintam parte?

- Dinamização de projetos e atividades de interação entre toda a comunidade escolar, como jogos interturmas, projetos DAC, círculos de conversa.
- Dia da Interculturalidade com bancas sobre as nacionalidades existentes na escola.
- Atividades culturais que envolvam a comunidade escolar (ex. Dia da interculturalidade).
- Apadrinhamento aos alunos novos, de modo a acompanharem e mostrarem o espaço escolar.
- Torneios entre turmas para promover a inclusão e integração de todos.
- Reestruturar a escola de modo a incluir alunos com mobilidade reduzida.

Tema 6 – Prevenção do sedentarismo | promoção da atividade física

O que pode a Escola fazer para apelar à atividade física, ao mesmo tempo que combate a adição ao ecrã – Sugestões/Exemplos?

- Fomentar atividades como o desporto escolar, tendo opções mais variadas.
- Realização de passeios ao longo do ano, ao ar livre.
- Jogos interturmas, dia de jogos para a comunidade escolar.
- Exploração de modalidades nas aulas de Educação Física: escalada, patinagem, natação, etc.
- Promoção de atividades desportivas entre alunos, encarregados de educação, familiares, professores, pessoal não docente.
- Caminhadas entre turmas.
- Existência de multiatividades (ex. sistema de orientação, natação, basebol, entre outros).
- Ter um dia todos os meses totalmente voltado para a atividade física, com várias atividades para o incentivo dos alunos.

- Exploração e dinamização do desporto, com o objetivo de dar a conhecer novos Desportos (para tentar agradar a todos).

Outro tema: Pornografia e influência sexual nas crianças e jovens

(O que sugeria alterar na sua escola enquanto contributo para o bem-estar)

- Intervenção sobre atividade digital nos alunos.
- Atividades interativas acerca de sexo e sexualidade.
- Sensibilização dos encarregados de educação acerca da exposição de práticas sexuais inseguras ao seu educando.
- Debates sobre atividade sexual e práticas seguras (Educação Sexual).

27

Docentes e outros técnicos de educação

Tema 1 – Prevenção da violência em contexto escolar

O que pode a Escola Fazer?

- Estabelecer parcerias com entidades externas, como por exemplo, a APAV, a UMAR, a APMJ, a Associação Corações com Coroa, entre outras, para realização de intervenções em turma sobre a temática.
- Ações de sensibilização/esclarecimento sobre os conceitos.
- Ouvir/trazer testemunhos reais à escola.
- Trazer enfermeiros, psicólogos e outros técnicos, GNR, PSP, para ações.
- Promoção de debates/dramatizações/dinâmicas de grupo com a participação e envolvimento direto dos alunos.
- Reforço dos recursos humanos nas escolas (auxiliares de ação educativa) de modo a prevenir situações de bullying nos intervalos da manhã, almoço e tarde. Promover ações de formação para uma melhor atuação nas situações de bullying e violência em contexto escolar.
- Gabinete de promoção de cidadania grupo de trabalho que acompanhe situações de bullying e violência, com o envolvimento dos pais e encarregados de educação.
- Projetos de competências socioemocionais, no sentido da prevenção.
- Criação de espaços de convívio com jogos de tabuleiro e sofás confortáveis.
- Brunch partilhado onde toda a comunidade escolar é envolvida.
- Dinamização de atividades entre pares (ex. dança, capoeira, etc.).

Tema 2 – Promoção da saúde mental

O que pode/deve a Escola fazer/estar atenta para um bom ambiente emocional?

- Escutar, trabalhar o diálogo e comunicação, de modo a perceber/prevenir os sintomas físicos e psicológicos.
- Desenvolver estratégias para trabalhar as emoções em articulação com as estruturas da escola (SPOAS) e entidades externas (trabalho em rede).

- Promover bons canais de comunicação entre a escola e a família; a existência de clubes/dinâmicas que promovam o sentimento de pertença e o bem-estar dos alunos.
- Desconstruir a ideia de que existem emoções que são erradas (as emoções fazem parte do ser humano) nas aulas de Cidadania, desde que estas não sejam prolongadas no tempo e persistentes.
- Aplicação de projetos de competências socioemocionais para alunos e pais/encarregados de educação, separadamente. Projetos Erasmus, visitas de estudo a associações que promovam bem-estar, no sentido de os distrair dos meios tecnológicos, utilizando projetos musicais, dança, teatro, desporto e alimentação.
- Promoção de soft skills.
- Menos trabalho administrativo para diretores de turma e técnicos; é necessário tempo para ouvir os alunos.
- Criação de grupos de partilha, onde se possa falar sobre os mitos da saúde mental e promover debates.
- Projeto UBUNTU.
- Parcerias com o Centro de Saúde e Hospital local.
- Parceria com a Universidade Sénior e Centros de Dia.
- Criação de projetos inovadores.
- Sessão do riso para professores, promovida pelo Centro de Saúde.
- O Avião que Voa Mais Longe.

Tema 3 – Promoção de alimentação saudável e combate ao desperdício alimentar

O que pode a Escola fazer para sensibilizar e capacitar cada um/a (responsabilidade individual) para a prevenção do desperdício alimentar. Sugestões?

- Construir “pirâmides” (estruturas 3D) que representem o desperdício médio; chamada de atenção com informação desperdício médio em Portugal (caixa de sugestões).
- Programas de voluntariado na recolha e distribuição de alimentos.
- Sessões de sensibilização para a temática do desperdício alimentar; orientação familiar.
- Promoção e dinamização de palestras e práticas que promovam a alimentação saudável.
- “Vigilantes do desperdício alimentar” - alunos mais velhos a colaborar no refeitório escolar, no sentido de prevenir e evitar o desperdício alimentar.
- Materializar os valores (n^{os}) indicados na questão para que possam ter a noção real do que significa.
- Nas imediações da escola devia ser impedida a abertura ou funcionamento de lojas alimentares (fast-food, doçarias, etc.).
- Melhorar a qualidade da comida das cantinas/refeitórios das escolas; melhorar a fiscalização da qualidade alimentar dos espaços localizados nas redondezas da escola
- Promoção da alimentação saudável e combate ao desperdício alimentar.
- Dia da alimentação, 16 de outubro.
- Sessões com nutricionistas do Centro de Saúde.
- “Já comeste fruta hoje?” Cesto com fruta, oferta dos supermercados.
- Programas educativos-dieta mediterrânea.

Tema 4 – Prevenção de consumos de SPA e adição aos ecrãs

O que pode a Escola fazer para prevenir e diminuir estas adições e consumos?

- Consideramos que os números (%) apresentados parecem estar abaixo da realidade porque no nosso dia-a-dia visualizamos nos recreios mais situações descritas. São valores em que os alunos maiores admitem. Cremos que os valores de 20,8% e 28,5% estão abaixo da realidade porque outros não admitem.
- Atividade com alunos: contabilizar as horas passadas online e multiplicar por dias/meses/anos e confrontar com o tempo perdido para outras atividades.
- Sessão de sensibilização para alunos e capacitar os pais e encarregados de educação no sentido de identificarem os riscos/perigos das adições com e sem substâncias.
- Desenvolvimento de ações de sensibilização para pais e encarregados de educação, no sentido de consciencializar para os perigos e consequências da adição aos ecrãs e consumo de SPA, extensível aos alunos e comunidade escolar.
- Palestras com associações, com testemunhos reais de pessoas que passaram pela dependência (testemunhos positivos incluídos), como por exemplo, o “Desafio Jovem”, entre outros.
- Proibir não faz sentido, é preciso educar para a utilização.
- O ICAD faz formação de curta duração para professores e pessoal não docente.

29

Tema 5 – Inclusão e não discriminação

O que pode a Escola fazer para promover a inclusão e que todos se sintam parte?

- Promover o debate sobre a discriminação.
- Procurar os fatores que levam ao aumento da discriminação a partir do ensino superior.
- Promover atividades conducentes a integração dos alunos na comunidade escolar, nomeadamente, gastronómicas, tradições, língua, identidade de género, entre outros (articulando com a comunidade educativa).
- Promover articulação com a Universidade Sénior do Conselho, de forma a criar canais facilitadores da comunicação e partilha de hábitos e costumes entre todos.
- Desenvolver semana intercultural com participação dos pais e encarregados de educação.
- Criar espaços/tempos próprios para manifestações religiosas e culturais, tais como: sala para orar, feiras de gastronomia e dança.
- Tradução da documentação, mentoria, gabinete de acolhimento (apoio da Câmara Municipal).
- Criar um momento acolhedor no momento da chegada à escola.
- É fundamental criar condições para a rápida aprendizagem do PLMN.
- Filme páginas da liberdade.
- Lanche partilhado com os sabores do mundo.

Tema 6 – Prevenção do sedentarismo | promoção da atividade física

O que pode a Escola fazer para apelar à atividade física, ao mesmo tempo que combate a adição ao ecrã – Sugestões/Exemplos?

- A escola ter recintos/espacos desportivos suficientes.
- Diversificar a oferta de modalidades desportivas e do desporto escolar.

- Organizar diversos clubes, tais como, bicicleta, canoagem, etc.
- Fazer parcerias com clubes desportivos.
- Reorganização do desporto escolar para cativar maior número de praticantes.
- Implementar mais atividades desportivas, peddy-paper e outros, para aumentar a atividade física e criar hábitos e o gosto.
- Corta-mato, acampamento, dia da limpeza da praia/floresta, dia dos jogos tradicionais, entre outros.
- Promover o desporto escolar; criar condições para a frequência da prática desportiva.
- Promoção de atividades abertas a comunidade escolar, como por exemplo, caminhadas, passeios de bicicleta, canoagem, etc.
- Prevenção do sedentarismo: caminhadas, corta-mato, danças típicas de cada nacionalidade, grupo de Educação Física, jogos tradicionais.

Outro tema:

(O que sugeria alterar na sua escola enquanto contributo para o bem-estar)

- Tornar mais agradável o mobiliário/decoração porque é muito importante.
- Criação de espaços grupos de partilha de experiências entre professores e assistentes operacionais, na tentativa de encontrar soluções para o Agrupamento.
- Criar um momento de lazer dentro do horário escolar envolvendo docentes, pessoal não docente e alunos, para poder/saber ouvir os alunos.
- Reduzir o número de alunos por turma.
- Criação de oficinas de saúde (trabalho com alunos com RTP).
- Falta de colocação de assistentes operacionais nas escolas ou com formação adequada em contexto de saúde.
- Maior participação da equipa PES em contexto de sala de aula (para aplicar ou estar em contato com os alunos em sala de aula).
- Redução de procedimentos burocráticos e efetuar uma melhor gestão da componente não letiva, de forma a libertar tempo para a promoção do bem-estar da comunidade escolar (docentes).
- Instalações/Escola nova.
- Espaços físicos para os alunos relaxarem/trabalhar em fora das aulas.
- Gabinetes de trabalho para os professores.
- Mais espaços verdes na escola.
- Sala/espço para relaxar/descontrair para docentes.
- Horário letivo reformulado, terminando às 14h, no máximo.
- Espaços de convívio diversificados, sala de estar, conversa, desportivo, trabalho, etc.
- Realização de atividades de equipa entre docentes (team building), visitas/passeios, convívios diversos.
- Apoio psicológico na escola para os docentes.
- Treino de voz: ação de formação.

Discentes

Tema 1 – Prevenção da violência em contexto escolar

O que pode a Escola Fazer?

- Adotar estratégias para sensibilizar o agressor e evitar futuras situações semelhantes, recorrendo ao(à) psicólogo(a).
- Sensibilizar os alunos do 1º ciclo com atividades dinâmicas.
- Informar o pessoal docente e não docente do que deve ou não fazer numa situação de violência.
- Poder colocar câmaras na escola, para certificar que são minimizados os casos de violência.
- Colocar câmaras espalhadas pela escola, para que, no caso de ocorrência de algum ato de violência, dê para visualizar a ocorrência e contratar mais funcionários para prevenir futuros acontecimentos.
- Intervenção dos alunos mais velhos aquando de uma ocorrência deste género, como mentoria.
- Colocação de números de emergência nas escolas, no caso de violência no namoro.
- Trabalhar o amor próprio na escola e o respeito interpessoal.

Tema 2 – Promoção da saúde mental

O que pode/deve a Escola fazer/estar atenta para um bom ambiente emocional?

- Melhorar a carga horária, de forma a diminuí-la, para evitar um desgaste emocional.
- Falta de conforto na sala de aulas (cadeiras), o que leva a desconforto físico (dores).
- Criação de um sistema em que os alunos do ensino secundário teriam palestras com pessoal profissional da área da saúde mental e posteriormente um grupo selecionado desses alunos faria uma palestra similar, direcionada aos alunos do 3º ciclo.
- Contratação de mais psicólogos para a escola.
- Fazer sessões de relaxamento nas aulas que já temos.
- Mais psicólogos, pois eles ajudam os alunos a ter melhor saúde mental (controlar as emoções).
- Colocar cadeiras mais confortáveis nas salas de aula.
- Promover 1 hora de leitura ou 10 minutos por dia, numa aula por dia, para aumentar o relaxamento de forma didática.
- Atividades com intuito de melhorar o ambiente da turma (falar sobre os seus gostos, atividades quebra-gelo, etc.).
- Tornar a escola um lugar mais acolhedor com música, cores vivas e exposição de trabalhos.

Tema 3 – Promoção de alimentação saudável e combate ao desperdício alimentar

O que pode a Escola fazer para sensibilizar e capacitar cada um/a (responsabilidade individual) para a prevenção do desperdício alimentar. Sugestões?

- Criação de um sistema para minimizar o desperdício: consistiria na escolha de um cartão de acordo com o “nível de fome”, para sermos servidos de acordo com esse critério.
- Desenvolvimento de uma estufa que produza legumes e frutas para serem consumidas na escola.

- A escola deve fazer palestras no âmbito do desperdício alimentar, promovendo nos alunos o não desperdício de comida. Espalhar cartazes pela escola sobre o assunto abordado, sendo que esta seria uma forma de diminuir o desperdício.
- Criação de uma ementa paralela, com opções mais rápidas e apelativas, além de saudáveis, diminuindo o número de senhas que seriam compradas e desperdiçadas.
- Comida que sobrar da cantina escolar (não servida) ser distribuída por pessoas carenciadas.
- Promover o voluntariado, de modo a expor a realidade de muitas pessoas que passam fome.
- Colocar contentores de resíduos alimentares para alimentar animais (porcos) e as sobras não servidas na cantina serem dadas, através de marmitas, a pessoas carenciadas.

Tema 4 – Prevenção de consumos de SPA e adição aos ecrãs

O que pode a Escola fazer para prevenir e diminuir estas adições e consumos?

- A escola pode e deve fazer campanhas para promover o não uso de ecrãs na escola e não aderir ao consumo de SPA. Um dos objetivos seria colocar uma caixa na sala de aula para os alunos colocarem o telemóvel no início da aula e só pegarem nele no fim da aula.
- Apelo aos jovens de consequências a longa data de consumo de SPA, de uma maneira interativa e didática e simultaneamente utilizando casos reais.
- Desafio de quem consegue passar menos tempo no telemóvel.
- Proibir o uso de telemóveis durante os intervalos, para promover a socialização.
- Apresentar testemunhos de vítimas das consequências dos SPA.
- Desenvolver atividades atrativas aos alunos, para os intervalos e tempos livres.
- Promoção de palestras onde são apresentados casos reais de pessoas que sofreram consequências dos SPA e ecrãs (consequências sérias que despertem o senso de responsabilidade).

Tema 5 – Inclusão e não discriminação

O que pode a Escola fazer para promover a inclusão e que todos se sintam parte?

- Criação de um clube multicultural onde seria aprofundada a cultura de diferentes países do mundo.
- Dia multicultural nas escolas (decorar cada sala com cada cultura e atividades relacionadas).
- Dinamização de workshops e atividades para sensibilizar para o tema da discriminação.
- Apadrinhamento dos alunos estrangeiros com intuito de integrá-los.
- Dinamizar atividades para combater a discriminação, por exemplo, colocando os alunos na posição daqueles que são discriminados.
- Criação de “quotas raciais” nas organizações de alunos.
- Para promover a inclusão, a escola poderá fazer mais trabalhos de grupo, para que os alunos se conheçam melhor. Fazer atividades sobre as culturas e trazer à escola várias pessoas de diferentes culturas.
- Para promover a inclusão na escola devia-se apresentar os alunos novos para as outras pessoas os conhecerem melhor; criar um ambiente multicultural, com várias atividades relacionadas. Além disso, poderiam fazer Erasmus para alunos conhecerem novas culturas e dinamizar atividades para combater a discriminação.

Tema 6 – Prevenção do sedentarismo | promoção da atividade física

O que pode a Escola fazer para apelar à atividade física, ao mesmo tempo que combate a adição ao ecrã – Sugestões/Exemplos?

- Promover eventos e torneios de atividade física: peddypaper, corrida de obstáculos, corta-mato, etc.
- Sensibilizar para o uso da bicicleta.
- Sensibilizar de forma mais prática ao tema (casos reais).
- Dinamizar mais as aulas de educação física, nomeadamente ter em conta a opinião dos alunos na escolha dos desportos/atividades.
- Promover o desporto, aumentando atividades escolares alusivas ao tema.
- Diversificar os desportos que damos ao longo do ano e o local onde fazemos Educação Física.
- Promover atividades (uma por semana) fora da escola, em que façamos caminhadas e dinâmicas desse tipo.
- Criar torneios de diversos desportos pois assim cativam os alunos a fazer desporto mais frequentemente.
- Construção de ginásios ao ar livre no recinto escolar.
- Promover a criação de um clube de campismo/montanhismo.

33

Outro tema: Literacia financeira / Higiene e estética das escolas

(O que sugeria alterar na sua escola enquanto contributo para o bem-estar)

- Haver aulas/palestras para nos ensinarem a lidar com situações económicas, de modo a diminuir a ansiedade associada a condições adversas com dinheiro e pagamentos.
- Desenvolver a informação da educação sexual.
- Reavaliar os critérios de avaliação, visto que estes desvalorizam aspetos relevantes como as atitudes e outras competências dos alunos.
- Para promover a higiene poderia colocar-se mais caixotes do lixo, para não haver tanto lixo espalhado pela escola.
- Colocar sabonetes e papel nas casas de banho.
- A escola ter mais espaços verdes e acolhedores.
- Clubes a promover a filosofia do UBUNTU.
- Criar dias em que os alunos sem deficiências sejam desafiados a viver como se as tivessem (passar o dia de cadeira de rodas, passar o dia vendados, etc.).

Docentes e outros técnicos de educação

Tema 1 – Prevenção da violência em contexto escolar

O que pode a Escola Fazer?

- Palestras/sessões de sensibilização para alunos e comunidade escolar (ex. SPO, Escola Segura).
- Formação dos assistentes operacionais (alertas e modos de atuação).

- Gabinete de apoio ao aluno (mediação de conflito, apoio à vítima, acompanhamento dos agressores).
- Constituição de canais de denúncia por faixa etária (caixa que se coloca num ponto estratégico com triagens, e-mail específico, etc.).
- Programas de promoção de competências socioemocionais ao longo do ano (ex. “Devagar se vai ao Longe”, do 3º ao 6º ano).
- Necessidade de dotar os Agrupamentos de Escolas/ENA de mais técnicos especializados.
- Necessidade de mais projetos de mentoria entre pares (numa vertente de acolhimento dos alunos mais novos por parte dos alunos mais velhos).
- Incentivar a prática regular de atividade física.
- Debate de temáticas através dos meios artísticos que elucidem os mesmos.
- Sessão de sensibilização para encarregados de educação.
- Recreio com atividades a que os jovens podem aderir.
- Limitar o uso de telemóvel até ao 3º ciclo.
- Divulgar os canais para denúncia na página da escola e em cartazes físicos nos espaços comuns da escola.
- Ações de sensibilização sobre a temática com parceiros (ex. Escola Segura) para alunos.
- Divulgação de informação dos contactos para denúncia anónima (Google forms).
- Ações estruturadas não pontuais - relacionamento interpessoal.
- Sensibilizar para a intervenção dos observadores face a situações de bullying.
- Criação de um canal digital de denúncia anónima (ex. página da escola).
- Promoção de competências socio-emocionais (empatia, respeito) desde cedo.
- Atividades lúdicas e atividade física nos intervalos de forma a promover a Educação Física e inclusão de pessoas mais isoladas.
- Implementação de celeridade na contratação de assistentes operacionais e adequação ao perfil de funções escolares.
- Ações de prevenção, sempre que possível, na transição de ciclo.
- Rastreio de situações de risco, participação da PSP, Saúde Escolar, etc.
- Abordagem do tema em Cidadania.
- Denúncia de comportamentos menos ajustados e preocupantes.
- Palestras para sensibilizar os encarregados de educação sobre o tema.
- Caixa SOS Bullying.
- Programas preventivos desde o pré-escolar.
- Projetos de expressão artística (teatro/pintura/debate).

Tema 2 – Promoção da saúde mental

O que pode/deve a Escola fazer/estar atenta para um bom ambiente emocional?

- Programa de competências socioemocionais para os alunos (ex. “Contigo”).
- Intervenção em grupos nas áreas mais problemáticas identificadas pela escola.
- Atividades de team building para profissionais docentes e não docentes.
- Tertúlias para encarregados de educação com diferentes temas identificados pelos mesmos.
- Atividades no âmbito do projeto UMBUTU, orientadas para grupo turma (alunos + professores + encarregados de educação).
- Parceria com a equipa de Saúde Mental da ULSAM - Universidade Local de Saúde do Alto-Minho.

- Parceria com a FPCEUP (Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto) e da UMAR (União Mulheres Alternativa e Resposta).
- Chamar os encarregados de educação para partilhar aspetos positivos aos seus educandos.
- Sessões de esclarecimento a partir do Dec. Lei 54.
- Criação de espaços promotores de convívio saudável (xadrez, desporto, entre outros).
- Criação de clubes (canto, dança, teatro, ...).
- Promoção de alunos mentores (para contrariar o isolamento).
- Ações de sensibilização promotoras de bom ambiente emocional (docentes, pessoal não docente: assistentes operacionais e técnicos especializados).
- Assembleias de estudantes em turma e alargar ao ano escolar (preferencialmente com mediador técnico e/ou docente).
- Debate em pequeno grupo para a revisão das práticas do ambiente emocional (ex. Encarregados de educação, alunos, técnicos, docentes).
- Implementação de programas de promoção de competências socioemocionais.
- Intervenção de apoio às transições escolares (contexto sala de aula / SPO).
- Localização do gabinete do aluno/SPO/ de fácil acesso, com menor exposição da procura e maior privacidade.
- Trabalhar técnicas de comunicação e relações interpessoais.
- Maior interação com os alunos em ambiente não formal (ex. intervalos).
- Projeto de mediação Interpares: Alunos “Caça Tristeza”, em articulação e sob orientação do SPO.
- Contemplar na formação inicial dos professores as competências socioemocionais.
- Sessões aplicadas, sistematicamente, a determinado ano letivo (ex. 9º ano) de Saúde Mental, dinamizadas por técnicos especializados.
- Sessões de mindfulness para alunos.
- Estar atento aos alunos, ao seu meio ambiente e ouvi-los.
- Implementar estruturas para os ajudar.
- Ser sensível, atento, envolver os alunos em tarefas extracurriculares e projetos.
- Sensibilizar para a procura ativa do SPO.
- Implementação de programas preventivos.
- Implementação de projetos/programas de saúde mental, para a comunidade educativa; sensibilização e ações com assistentes operacionais e professores na sua saúde mental (SPO).
- Comemorar a nível Internacional (com ferramentas adequadas à comunidade escolar – formação).
- Programas de parentalidade.
- Desenvolver a literacia emocional para a comunidade escolar.

Tema 3 – Promoção de alimentação saudável e combate ao desperdício alimentar

O que pode a Escola fazer para sensibilizar e capacitar cada um/a (responsabilidade individual) para a prevenção do desperdício alimentar. Sugestões?

- Comemoração do Dia Mundial da Alimentação, através de ações de sensibilização para o combate ao desperdício alimentar. Locais do desenvolvimento desta ação: cantina, bar bufete, espaço frequentado pelos alunos (sala de aluno).
- Divulgação de receitas, usando os restos e os desperdícios.

- Ações de divulgação junto da comunidade, tendo em vista a redução do desperdício.
- Promover e manter a compostagem na escola/casa.
- “Feira de Inovação Gastronómica” para sensibilizar para o não desperdício alimentar e reaproveitamento de todas as partes comestíveis dos alimentos.
- Cozinha e horta pedagógica.
- Projeto “Eco-Escolas”.
- Projeto “Fruta Feia”.
- Projeto “Das cascas às geleias”.
- Promover feiras de alimentação (espaços de divulgação de alimentação segura e saudável).
- Voluntariado junto de instituições que providenciam alimentação (alunos voluntários).
- Horta escolar com aproveitamento para confeção das refeições (se não for adjudicado).
- Promover a compostagem.
- Festivais/feiras de alimentação saudável para encarregados de educação.
- Todas as escolas deviam ter nutricionista alimentar.
- Todas as escolas deviam ter cozinheiros/as como categoria profissional, para substituir as empresas.
- “Brigada do Desperdício” - separação dos sujos e da comida e perfeita análise ao desperdício; os alunos fazem a separação.
- Trabalhar com as famílias para a diversificação de ementas e lanches.
- Revisão quinzenal de senhas pelos serviços administrativos e informação aos encarregados de educação.
- Tornar os pratos mais apelativos e atrativos (buffet de frutas e legumes).
- Dar aos alunos poder de escolha, tipo self-service (montagem do seu prato).
- Supervisão das refeições pelos assistentes operacionais/professores.
- Bar fechado aos alunos / máquinas de vending desligadas nesse horário.
- Ações de sensibilização para alunos e família.
- Divulgação de webinars - educação para a alimentação, junto da comunidade educativa (LEYA, DGE, Porto Editora).
- Workshop sobre aproveitamento culinário de produtos habitualmente descartados (ex. cascas).
- Ações de sensibilização sobre a sustentabilidade, agricultura sustentável e diversidade alimentar.
- Estabelecimento de parcerias com a Lipor - palestras de sensibilização.
- Projetos de aptidão profissional que contemplem a criação de uma aplicação (do género Too Good to Go) de combate ao desperdício.
- Um dia na cozinha da cantina.
- Possibilidade de venda de produtos sobrantes.
- Vídeos de crianças subnutridas.
- Levantamento da quantidade de comida sobranante, realizada pelos alunos e sensibilizá-los para o desperdício.
- Criação de jogos interativos de desperdício alimentar; aproveitar os alunos líderes para sensibilizar outros no uso correto de alimentos; dar a conhecer programas à comunidade educativa (Show Cooking - como comer saudável).
- Sessões com nutricionistas.
- Formação aos encarregados de educação.
- Visitas a hortas e ao Mercado Municipal.
- Dinamização de uma horta pedagógica.

Tema 4 – Prevenção de consumos de SPA e adição aos ecrãs

O que pode a Escola fazer para prevenir e diminuir estas adições e consumos?

- Intervenção universal (ecrãs) o mais precoce possível.
- Tornar os espaços comuns das escolas mais apelativos (jogos, desenhos no chão, equipamentos desportivos).
- Criação de espaços cobertos ao ar livre.
- Sensibilização junto dos encarregados de educação para os malefícios do uso excessivo e precoce dos ecrãs; dotar de competências de controlo parental.
- Sensibilização para uso responsável dos ecrãs (docentes e não docentes).
- Promover as competências sociais dos alunos.
- Sensibilização dos alunos do terceiro ciclo e secundário para o consumo de SPA.
- Envolver os alunos na definição das soluções.
- Partilha de testemunhos por parte de alunos de experiências negativas relacionadas com consumo (ex. familiar alcoólico).
- Articulação com entidades externas para estabelecimentos de parcerias e protocolos, por exemplo: sessões de esclarecimento, prevenção com a Escola Segura, encaminhamento para a área da Saúde, no caso da necessidade de um acompanhamento clínico.
- Proibição de entrada de telemóveis na escola para os alunos do segundo ciclo, de forma a tornar esta prática mais abrangente.
- Promover o desporto e as artes performativas e visuais em todos os níveis de escolaridade.
- Tentativa de criação de parcerias com projetos locais.
- Criação de rádio escolar, para partilha de desafios e limitações sentidas.
- Incentivo ao voluntariado e associativismo.
- Horário de diretor de turma com a turma (1h por semana).
- Proibição de telemóveis no espaço escolar até ao 6º ano (1º e 2º ciclos), com atividades diversas de ocupação de intervalos.
- Projeto (Des)liga-te! para 5º ano (DAC e C.D.): fazer levantamento como interação com os pais/família e com a ajuda dos professores de Educação Física promover a articulação dos jogos tradicionais (pião, malha, macaca).
- Projeto “Jogos+Vida” (parceiro comunitário) para trabalhos em contexto de turma; trabalho sobre as SPA para desenvolvimento de competências socioemocionais e comunicação assertiva.
- Projetos externos (Cuida-te+/JPDJ), Escola Segura.
- Formação de pessoal docente e não docente e encarregados de educação.
- Sessões de musicoterapia.
- Projeto “A Saúde Mental vai à Sala de Aula.
- Formação especializada para assistentes operacionais.
- Programa de intervenção no âmbito das substâncias psicoativas destinado a alunos: “Eu e os Outros”.
- Estabelecer parceria com o C.R.I.
- Participação num projeto de desporto escolar no sentido de promover a diminuição dos comportamentos de adição.
- Sensibilização dos encarregados de educação para os malefícios do tempo exagerado e para o controlo parental.
- Promoção de comportamentos pró-sociais.

- Convite de entidades de ex-toxicodependentes (álcool/droga) que testemunhem; visitas a locais: centro de reabilitação de consumos, entre outros.
- Sensibilização dos alunos sobre o tema (SPA) com debates, convidar testemunhas e elaborar atividades.
- Malefícios do uso exagerado do consumo de ecrãs.
- Promover atividades nos intervalos sem uso individual de tecnologias: karaoke, coreografias, jogos de tabuleiro.

Tema 5 – Inclusão e não discriminação

O que pode a Escola fazer para promover a inclusão e que todos se sintam parte?

- Comemoração de dias festivos e temáticos como o dia da interculturalidade: danças, gastronomia, Natal e Páscoa, outras tradições religiosas e culturais, caracterização dos países.
 - Promover a aculturação.
 - Criar equipas de professores e alunos que se dispõem a acolher e integrar as crianças e jovens estrangeiros.
 - Os alunos que não têm como língua materna o Português devem passar por 1 ano de adaptação.
 - Aplicar Tool Kids (sessões para serem aplicadas na sala de aula).
 - Roleplay em mesa-redonda com encarregados de educação e alunos para partilha da cultura e os desafios encontrados no país que os acolhe (ex. através de objetos, gastronomia, etc.).
 - Articulação com entidades externas (ex. AMPLOS, UMAR), para sensibilizar a identidade de género.
 - Sensibilizar para as dificuldades vividas pelas pessoas com deficiência (ex. tapar os olhos e deslocar-se na escola, andar de cadeira de rodas).
 - Criação de uma turma flexível de integração para permitir a aprendizagem da língua.
 - Promover gabinetes de apoio ao aluno e famílias (imigrantes, outras comunidades).
 - Promover parcerias com a comunidade de forma a rentabilizar o que já existe.
 - A Direção deve delegar um membro para articular com as famílias migrantes.
 - Promoção/Realização de atividades interculturais.
 - Encontros entre famílias.
 - Projeto Parlamento de Jovens.
 - Programas de mentoria/apadrinhamento.
 - Promover no “Dia da Interculturalidade”, com a participação de todos com danças, gastronomia e cultura, nomeadamente o folclore.
 - Promover criação/manutenção de mentorias entre pares.
 - Programa de integração de alunos estrangeiros.
 - Dinamizar jogos lúdicos com vista ao acolhimento de alunos estrangeiros.
-
- Receção aos alunos novos.
 - Sensibilização para o respeito das diferenças.
 - Sessões de sensibilização, de partilha, de culturas diferentes.
 - Campanhas de solidariedade e atividades escolares.
 - Mentorias/UBUNTU.
 - Criação de programas de acolhimento.
 - Estabelecer parcerias com entidades na comunidade.

- Encontro de culturas, gastronomia, festividades, cultura, música, interculturalidade.
- Capacitação (folhetos em diferentes línguas, sinalética).
- Incluir todos em qualquer que seja a atividade, nem que seja pela sua diferença, sem aculturação e sempre com respeito pela pessoa e não a diferença.

Tema 6 – Prevenção do sedentarismo | promoção da atividade física

O que pode a Escola fazer para apelar à atividade física, ao mesmo tempo que combate a adição ao ecrã – Sugestões/Exemplos?

- Proibir a entrada de telemóveis em alguns anos, nomeadamente no segundo ciclo e fomentar a prática de atividade física.
- A prática de jogos diversos com investimento em estruturas para a prática livre (ex. ping-pong, basquete, futebol).
- Dinamização de atividades de educação física durante, pelo menos, o intervalo maior.
- Canalizar alguns TE de professores de Educação Física para a dinamização de atividades no Recreio Escolar para alunos; e em pós-laboral para docentes e não docentes.
- Criar hábitos de prática desportiva a partir do pré-escolar, diariamente e também artes performativas e artes plásticas.
- Competição do número de passos dados durante o dia, com prémio.
- Treino funcional para a comunidade escolar nos intervalos e no final do dia.
- Implementar “Recreios com vida” - Criar e divertir-se com jogos tradicionais a partir de material reciclado.
- Criar circuitos seguros pedonais e de bicicletas para chegar à escola (proposta da escola ao município).
- Implementar atividade desportiva ao fim-de-semana para o aluno e a sua família.
- Partilha de testemunhos de pessoas ligadas ao desporto.
- Maior diversidade de práticas desportivas afetas ao desporto escolar.
- Criação de um clube em que os alunos propõem as atividades semanais desportivas a dinamizar.
- Proibição de uso de telemóveis na escola até ao 6º ano.
- Sessões de parentalidade sobre o uso das redes sociais.
- Oferta de atividades desportivas diversificadas fora do horário escolar.
- Corta-Mato articulado com o PES (sala da saúde(rastreios).
- Caminhadas solidárias por período (Clube Desporto e Comunidades).
- Projeto Milha Diária: o docente, juntamente com a turma, no início dos tempos letivos, caminha no espaço escolar durante 10 minutos. Esta atividade permite a partilha de dinâmicas comportamentais e promove o relacionamento interpessoal.
- Uso de aplicações de contagem de passos - concurso interturmas.
- Dia de aulas ao ar livre.
- Desporto escolar - sensibilizar.
- Criar espaços na escola com materiais apelativos e diversificados que incentivem a prática desportiva.
- Reativar os jogos tradicionais.
- Aulas até às 13:30h.
- Yoga e/ou alongamentos à hora de almoço e/ou ao final da tarde (para professores e para operacionais)

- Dinamização de caminhadas para a comunidade educativa.
- Criação de um grupo de líderes digitais.
- Criação de percursos de orientação dentro da escola e aulas ao ar livre.
- Dinamização de jogos tradicionais; dia sem telemóvel; protocolo com um ginásio perto da escola; atividade desportiva fora do horário letivo; caminhada dentro de escola quando os alunos têm “furos”.
- Promoção de atividades desportivas em parceria com a rádio escolar.
- Dotar a escola de equipamentos Exteriores para a atividade física.

Outro tema:

(O que sugeria alterar na sua escola enquanto contributo para o bem-estar)

- Reduzir a carga horária em todos os níveis de ensino.
- Maior trabalho colaborativo - docentes e técnicos.
- Melhorar as condições físicas da sala de aula (conforto térmico, mobiliário).
- 10 minutos da aula para “Como te sentes Hoje?”.
- Mudar a atitude; criar momentos lúdicos que promovam a partilha.
- Civismo/Prevenção Rodoviária.
- Acolhimento de novos: professores (face às mobilidades), alunos e assistentes operacionais.
- Ambiente de trabalho - a alegria recuperada.
- Como aumentar o envolvimento/participação de pais/encarregados de educação nas atividades de Promoção e Educação para a Saúde e Cidadania e Desenvolvimento?
- Autocuidado do pessoal docente e não docente.
- Como combater o insucesso escolar e a indisciplina?
- Como promover a integração dos alunos estrangeiros?
- Atividades para promover o bem-estar físico e mental dos professores, técnicos e assistentes operacionais.
- Criar departamento de promoção do bem-estar dos colaboradores.
- Interação entre alunos e professores (competições desportivas).

Escola feliz

- Criação de um gabinete de apoio aos docentes e não docentes.
- Atividade física (team building/caminhadas/dança/teatro).
- Professores felizes tornam alunos mais felizes.

Indisciplina

- Criar regras mais rígidas.
- Aplicar medidas sancionatórias mais eficazes/assertivas/rigorosas.
- Clarificar regras de conduta no início do ano por parte da direção.
- Denunciar situações de indisciplina.
- Responsabilizar os encarregados de educação.
- Uniformizar a aplicação de regras com rigor e exigência.
- Aplicar os castigos/medidas com celeridade.
- Dar conhecimento imediato aos encarregados de educação.
- Diminuir a burocracia relativamente aos processos de indisciplina.

Criação de espaços (espaciais/temporais)

- Jogos tradicionais (macaca, lenço, 123 macaquinho do chinês).
- Desenho no chão (damas, xadrez).
- Criação de hortas / interação da comunidade escolar.
- Biblioteca: como usar o telemóvel (segurança digital), clubes (psicodrama, relaxamento).

Competências socioemocionais

- Criação de um momento semanal para dinamizar momentos de promoção de competências socioemocionais: teatro, mindfulness, expressão cultural, dia do elogio, entre outros.

Discentes

Tema 1 – Prevenção da violência em contexto escolar

O que pode a Escola Fazer?

- Promoção de palestras e atividades de sensibilização acerca da violência.
- Criar um projeto em que se realizem reuniões de pessoas com experiência de bullying, em conjunto, para que estes possam partilhar experiências e sentirem-se compreendidos.
- Criação de um projeto interdisciplinar em que se realizariam teatros, apresentações e debates, com o objetivo de educar e sensibilizar os alunos para este tema. Estas atividades englobariam os números de apoio à violência e saúde mental (800 20 2148 e 213 544545).

42

Tema 2 – Promoção da saúde mental

O que pode/deve a Escola fazer/estar atenta para um bom ambiente emocional?

- A escola deve estar atenta aos sinais que o aluno transmite, como por exemplo, isolamento, expressões faciais e a sua motivação. Esta deteção é mais visível no contexto de sala de aula. Posteriormente, estes comportamentos devem ser comunicados a um psicólogo escolar.
- Além da atenção a que a escola deve ter, é importante também desmistificar as doenças mentais, afirmando que são um problema como qualquer outro e assim os próprios alunos viriam ao encontro de ajuda. Portanto é importante a sensibilização.
- Criação de uma plataforma em que os alunos coloquem as suas preocupações de forma anónima. Depois, um grupo de alunos fica encarregue de selecionar as mais adequadas e estas serão respondidas pela psicóloga da escola, por exemplo, num podcast.

Tema 3 – Promoção de alimentação saudável e combate ao desperdício alimentar

O que pode a Escola fazer para sensibilizar e capacitar cada um/a (responsabilidade individual) para a prevenção do desperdício alimentar. Sugestões?

- A escola poderia mobilizar sessões de sensibilização acerca deste tema, ou seja, alguém que perceba do assunto ir às salas falar dele.
- A própria escola deveria adotar métodos de evitar o desperdício alimentar (ex. compostagem).
- A escola poderia adotar métodos, tais como, campanhas de sensibilização, escolha da quantidade que cada aluno pretende consumir e criar penalizações, caso seja encontrado alguém a desperdiçar (esta seria uma medida que indiretamente suavizaria este problema).
- Aplicar punições a alunos que marquem senhas e não consumam a refeição, como por exemplo, aplicar multas via cartão escolar. Se houver sobras de comida, estas poderão ser reaproveitadas no bar da escola e em instituições.

Tema 4 – Prevenção de consumos de SPA e adição aos ecrãs

O que pode a Escola fazer para prevenir e diminuir estas adições e consumos?

- Proibição de dispositivos eletrónicos em níveis de ensino mais baixo (1º e 2º ciclos). Mas também e promoção de atividades offline: disponibilização de jogos e atividades, tais como, cartas, jogos de tabuleiro, etc.
- Convidar alguns jovens e profissionais de uma associação de reabilitação de jovens toxicodependentes (ART) para sensibilizarem alunos a partir do 3º ciclo e darem o seu testemunho.
- Incentivar os alunos para frequentar clubes promovidos pela escola, projetos e atividades extracurriculares.
- Divulgação das consequências do consumo de SPA.

43

Tema 5 – Inclusão e não discriminação

O que pode a Escola fazer para promover a inclusão e que todos se sintam parte?

- Criar uma iniciativa de acolhimento de alunos estrangeiros e do ensino especial, nomeadamente um grupo constituído por alunos e/ou professores que falem algumas línguas estrangeiras para ajudar na adaptação desses alunos; um espaço onde podem pedir ajuda e tirar dúvidas.
- Criação de um programa de mentoria, onde um aluno a partir do 10º ano fosse um tutor para um aluno novo (ex. do 7º ano), com o objetivo de ajudar o aluno mais novo na escola com os problemas em casa ou mesmo com os testes, trabalhos e dúvidas.
- Introdução de culinária estrangeira esporadicamente na escola, como na cantina e/ou bar.
- A escola pode sensibilizar os alunos realizando palestras, onde haja troca de ideias e partilhas de experiências vivenciadas pelos alunos estrangeiros, criando assim, algum sentido de empatia perante a comunidade escolar.
- Abordar temas delicados como orientação sexual, etnia, cultura e racismo (temas de preconceitos) e discuti-los abertamente com os alunos, chegando aos poucos às suas conclusões e soluções.

Tema 6 – Prevenção do sedentarismo | promoção da atividade física

O que pode a Escola fazer para apelar à atividade física, ao mesmo tempo que combate a adição ao ecrã – Sugestões/Exemplos?

- Promoção criação de feiras desportivas a realizar na escola, onde cada clube apresenta as suas ofertas aos alunos e possibilidade de experimentar, no âmbito da feira, essas modalidades.
- Desenvolvimento de torneios desportivos (voleibol, andebol, tiro ao alvo, badminton, xadrez)
- A escola pode dinamizar atividades desportivas que levem a que os alunos tenham menos níveis de sedentarismo e aumentar os seus níveis ativos. Para estas alterações comportamentais é necessário reforçar o desporto escolar com a cooperação entre escolas e a realização de eventos de competição desportivos.
- Promover desde o mais cedo possível (pré-escolar) a prática de atividades físicas e incentivar o contato com a natureza e a socialização presencial. Sensibilizar os encarregados de educação a incentivarem as crianças neste sentido.

Outro tema:

(O que sugeria alterar na sua escola enquanto contributo para o bem-estar)

Prevenção do assédio nas escolas

- medidas de combate ao assédio; educar sobre as consequências resultantes do assédio, como o medo e a insegurança.

Literacia financeira / Higiene e estética das escolas

Bullying e discriminação

- sensibilização quanto ao bullying e à discriminação, tendo conversas e palestras sobre os mesmos.
- Possibilidade de soluções interpessoais virgula como organizar um programa questionário aos alunos do 1º ao 3º ciclo.

Docentes e outros profissionais de educação

Tema 1 – Prevenção da violência em contexto escolar

O que pode a Escola Fazer?

- Bullying: gabinete de apoio ao aluno e família; ações da Escola Segura; ação de formação para assistentes operacionais; semana UMBUTU; educação de pares.
- Violência no namoro: informação/intervenção em turma com mediação do SPO e mediadora; ações de sensibilização em parceria com Centro de Saúde, APAV, GNR e PSP; ações de informação e sensibilização sobre Igualdade de Género; dramatização por companhias teatrais (improvisado no momento) chamando os alunos a participar na peça (tipo Teatro do Oprimido).
- A escola deve promover campanhas para normalizar as diferenças ponto a intervenção implica mediação entre agressores e agredidos porque muitas vezes os agressores foram vítimas de violência noutros contextos. Inicialmente deverá haver um acompanhamento individualizado.
- Sessões informais com pessoas que vivenciaram experiências semelhantes (Biblioteca Humana).
- Debate/promoção de interiorização de direitos humanos.
- Promoção da autoestima, autonomia e independência.
- Alunos @lerta - grupo de vigilantes atentos a dinâmica do recreio (situações de violência) e sessões entre alunos.
- PES e Cidadania - criação de momentos de dramatização para a comunidade educativa - identificar e refletir para agir.
- “Dia sem telemóvel” - dinamização dos intervalos, uma semana por turma e com encarregados de educação.
- Produção de recursos e iniciativas pelos alunos no âmbito da Cidadania.
- Assembleia de alunos.
- Formação docente e não docente.
- Enriquecer e dinamizar espaços escolares.
- Projeto “Pré-Vinte” (prevenção da violência, com várias sessões ao longo do ano.
- Violentómetro - produto final.
- Viagem extra para a turma cool (a que menos ocorrências tem).

- Ações de sensibilização com a Escola Segura.
- Associação de estudantes afixar lista de comportamentos que constituem violência no namoro (ex. cartaz).
- Reforçar este tema em Cidadania.
- Convidar especialistas para palestras.
- Trabalho interdisciplinar para a realização de curtas de animação sobre o tema.
- Dinamizar atividades / criar dinâmicas para abordar a temática desde muito cedo pré-escolar e 1º ciclo.
- Estruturar o tempo dos intervalos, de modo que não haja espaço/tempo para o telemóvel.
- Evitar situações de promoção de relações amorosas precocemente (ex. São Valentim).
- Identificar/refletir sobre comportamentos violentos.
- Promoção de competências socioemocionais e treinar competências comunicacionais: treinar o “saber dizer não”; gestão das emoções; identificação dos comportamentos de violência; treino de role playing.
- Capacitação de assistentes operacionais e docentes para estratégias a utilizar nestas situações.

Tema 2 – Promoção da saúde mental

O que pode/deve a Escola fazer/estar atenta para um bom ambiente emocional?

- Criar a figura do “Delegado das Emoções”, promovendo o diálogo e a partilha sobre problemas pessoais e de grupo, com o devido encaminhamento do pedido de ajuda. O delegado deveria mudar de x em x tempo.
- Implementação de programas de desenvolvimento de competências socioemocionais (permite o maior conhecimento e controlo emocional), destacando o tema da saúde mental.
- Comemoração de efemérides (Dia Mundial da Saúde mental, Dia da Não Violência na Escola, Dia Mundial do Combate ao Bullying).
- Formação de docentes e não docentes.
- Articulação entre o SPO e os diretores de turma, promovendo a informação e sensibilização das famílias.
- Notação de mérito” saber ser, saber estar”.
- Fomentar aulas ao ar livre.
- Mindfulness e outras técnicas de relaxamento.
- Ensinar-lhes a brincar com várias atividades longe dos ecrãs (dinamização de intervalos com atividades lúdicas).
- Valorizar este assunto nos projetos de Cidadania e Desenvolvimento.
- Desenvolvimento de empatia, compaixão, culpa, vergonha, afetos.
- Psicoeducar para a saúde mental, para o combate ao estigma e aumentar a literacia em saúde mental em toda a comunidade escolar.
- Diagnóstico/despiste.
- Relação proximal - ouvir os alunos.
- Assembleias - A voz dos alunos.
- Promoção de ações de relacionamento interpessoal.
- Mediação social.
- Clube UBUNTU.
- Mindfulness.

- Gabinete zen.
- SPO - promoção de projetos socioemocionais.
- “Eu confiante” (autoestima corporal).
- Gabinetes de mediação.
- Gabinete da Indisciplina, no sentido de dar voz ao aluno.
- Momentos de convívio, celebrações, lanches, música e assinalar aniversários dos discentes, docentes e técnicos.
- Rastreios sobre o clima escolar.
- Criação de espaços físicos (interiores e exteriores) acolhedores e que promovam o convívio.
- Promover evento de convívio/comemorativo para toda a comunidade.
- Promoção das competências socioemocionais de forma regular (medida universal).
- “Espaço mind” para docentes e não docentes.
- Gabinete de apoio ao aluno.
- Criar um banco (pintado de determinada cor) onde o aluno que tivesse necessidade de estar com alguém se sentava e aguardava por conforto.
- Promover a gentileza/empatia.
- Promoção de convívios entre os membros da comunidade educativa.
- Desmistificar a saúde mental.
- Projetos de mentoria.
- Mensagens positivas respostas em locais visíveis.
- Envolver alunos em atividades físicas de grupo, que promovam o espírito de equipa.
- Capacitação dos líderes (direções) para a promoção de ambientes saudáveis.
- Peddy-paper na escola (alunos, docentes, assistentes operacionais, encarregados de educação).
- Atividades para a comunidade educativa são importantes, mas serão necessário atividades só para professores e funcionários.

Tema 3 – Promoção de alimentação saudável e combate ao desperdício alimentar

O que pode a Escola fazer para sensibilizar e capacitar cada um/a (responsabilidade individual) para a prevenção do desperdício alimentar. Sugestões?

- Capacitação/sensibilização para aumentar a literacia sobre o desperdício alimentar.
- Realizar a ementa em conjunto com a família.
- Confirmar a existência de alimentos necessários para a ementa e ver as validades.
- Comprar os alimentos em falta.
- Definir os lanches a levar para a escola, contendo apenas a quantidade que consome e em caso de excesso, partilhar com colegas que não tenham ou colocar no compostor.
- Semana da alimentação de modo a sensibilizar para a alimentação saudável e para o desperdício - dias temáticos.
- As sobras da cantina da escola ficarem à disposição dos alunos mais carenciados.
- Penalização pelo não consumo.
- Dar feedback da quantidade de desperdício alimentar (caráter diário e visível para toda a comunidade escolar).
- Existir um dia em que na cantina exista apenas um prato vegetariano.
- Residómetro.
- Planificação adequada das necessidades (agrupar tendo em conta o número de refeições e pessoas. Quem serve deve também adequar as doses e avisar o(a) aluno(a) que pode repetir.

- Aproveitar as sobras, desde que estejam dentro da validade e dos critérios de higiene.
- Ações de sensibilização, desde o pré-escolar até ao secundário.
- Parceria com instituições (Refood), que ficaria com comida excedente para entregar a famílias carenciadas.
- Workshop para pais no sentido de tornar as ementas de casa mais atrativas e existir menos desperdício.
- Projeto Desperdício Zero - pesar a comida que sobra e fazer cartazes para sensibilizar os alunos a reduzir a quantidade.
- FIA - passarem pela cozinha, aprenderem a cozinhar e valorizar.
- Oferta da fruta/pão excedentário da cantina (disponível na sala polivalente ou bar).
- Alunos 2º ciclo – levantamento do desperdício da cantina e afixar/partilhar com a comunidade.
- “Penso, logo não desperdiço” - projeto para alunos do 7º ano - vigilância dos contentores.
- Formação de pais e encarregados de educação.
- Penalizações pelo não consumo de refeições marcadas na cantina.
- Recolha do desperdício alimentar no refeitório em espaço visível aos alunos (quantificar e divulgar).
- Implementação da Brigada da Cantina (Educação para a Saúde em articulação com o Eco Escolas).
- Trabalhar a temática em Cidadania e Desenvolvimento, em formato de projetos, colocando os alunos a pensar em soluções e implementá-las.
- Dar dicas práticas de como confeccionar/transformar alimentos/refeições sobrantes em novas receitas saudáveis - convidar cozinheiros nutricionistas para exemplificar (workshop prático).
- Melhorar a qualidade e apresentação das refeições servidas.
- Responsabilizar os alunos pela quantidade de comida que colocam no prato (ex. self-service).
- Comemoração de efemérides em que se promova a alimentação saudável e o consumo sustentável.
- Horta pedagógica; compostagem; vermicompostagem.

Tema 4 – Prevenção de consumos de SPA e adição aos ecrãs

O que pode a Escola fazer para prevenir e diminuir estas adições e consumos?

- Sensibilizar para usar de forma regrada (ecrãs).
- Sensibilizar os alunos para técnicas antistress por não conseguirem aceder/estar sempre online.
- Intervalos dinâmicos nas escolas: atividades físicas/ateliê de artes/origamis.
- Sessões de esclarecimento sobre os temas (dependências) envolvendo também as famílias.
- Treino de competências socioemocionais.
- Treino de gestão das emoções.
- Psicoeducação com pesquisa e autodesenvolvimento para tomada de decisão consciente (vantagens/desvantagens).
- Desenvolvimento de estratégias/promoção de atividades prazerosas offline.
- Intervenção da Polícia com cães dentro da escola, para dissuadir a venda e o consumo dentro da mesma.
- Ação de educação parental e prevenção familiar.
- Implementação de programas de prevenção universal e seletivamente indicada.
- Free Zone - zonas da escola sem telemóveis (cantina, polivalente, casas de banho).

- Promoção de atividades alternativas aos ecrãs como por exemplo movimento.
- Sessões/dinâmicas de grupo sobre os impactos no desenvolvimento da criança/jovem.
- Testemunhos partilhados com alunos.
- Sensibilização e formação de alunos, pais e encarregados de educação.
- Criação de mais espaços exteriores atrativos, onde se possam desenvolver diferentes atividades.
- Sessões de sensibilização sobre as consequências do consumo de SPA e adição aos ecrãs, dinamizadas por parceiros como técnicos especializados para alunos, pais e encarregados de educação.
- Implementação de um programa de competências socioemocionais ao longo da escolaridade.
- Implementação de restrições do uso do telemóvel no espaço escolar, nomeadamente, até ao 2º ciclo.
- Espaços onde os alunos tenham alternativas: jogos de tabuleiros, jogos tradicionais, locais para desporto, campos de futebol, mesas de ténis de mesa, matraquilhos, karaokes, abrangidos pelo Orçamento Participativo.
- No ano 2000 construímos um campo de minigolfe na escola (PEPT 2000). As escolas necessitam de equipamentos e estruturas cativantes para a ocupação dos tempos livres.
- Proibição do uso de telemóvel.
- Empreendedorismo - angariação de fundos para causas várias e/ou aquisição de equipamentos/jogos.

Tema 5 – Inclusão e não discriminação

O que pode a Escola fazer para promover a inclusão e que todos se sintam parte?

- Levantamento do número de estrangeiros e respetivas nacionalidades, por turma.
- Divulgação do tipo de apoios: social, pedagógico, disciplinar, Português língua não materna.
- Atividades culturais: exposições/culinária (convívio), desfiles de trajes e danças.
- Torneios interturmas cujo critério de formação de equipas fosse transnacional.
- Em todas as atividades em que fosse possível, envolver os encarregados de educação.
- Guião de acolhimento em várias línguas; alunos mentores de acolhimento; dinamização/criação de turma de acolhimento.
- Inclusão em clubes e outras atividades da escola.
- Ativação imediata assim que o aluno chega à escola; maior partilha de informação entre os serviços administrativos e os técnicos da escola.
- Mentorias (identificar alunos que auxiliem na integração).
- Auscultar os alunos migrantes e portugueses e fazer um levantamento das dificuldades, para criar soluções.
- Lanches partilhados, em que cada país faz para os outros.
- Dia da Multiculturalidade, com espaços preparados para cada país, para poderem mostrar publicamente cada festividade.
- Reunião só para pais de alunos estrangeiros no início do ano (reunião de acolhimento).
- Sinalética em várias línguas e em braille.
- Sala da multideficiência para acolher os alunos portadores de capacidades diferentes.
- Guião de acolhimento, em várias línguas.
- As escolas devem trabalhar a tolerância e a empatia.
- Manual de acolhimento em várias línguas.

- Visita à escola por alunos mais velhos.
- Programa de apadrinhamento de alunos: acolhimento e convívio ao longo do ano.
- Desporto Escolar - lanche e reforço com ementas culturalmente diversas.
- Clube LGP para toda a comunidade escolar.
- Mostras gastronómicas da diversidade cultural - Clube Europeu/cantina escolar.
- Sessões de sensibilização para as várias fragilidades.
- Programa de acolhimento ao aluno estrangeiro, onde estão representados os alunos, docentes, não docentes, pais e encarregados de educação.
- Kit acolhimento - sessões de acolhimento para pais migrantes e programa de mentorias.
- Implementação de um programa consistente e organizado de ensino de PLNM (mais recursos humanos nas escolas).
- “Escola de Pais”, para pais estrangeiros que queiram aprender o Português e a cultura portuguesa.
- Mostra gastronómica.
- Introdução de ementas de outros países na oferta do refeitório.
- Convidar os encarregados de educação para participarem em sessões/debates de determinados assuntos.
- Acolhimento/momentos de convívio das famílias.
- Criar a possibilidade de aprenderem a língua portuguesa, tanto para os alunos como para os pais.
- Comemoração da diversidade cultural presente na escola através da arte, teatro, gastronomia.
- Abordagem de interculturalidade no currículo de forma transversal, inclusive na Cidadania.
- Promover a mentoria de pares para acolher, integrar e acompanhar.
- Nos espaços de convívio existirem apontamentos/símbolos/elementos que representem as diferentes nacionalidades e culturas.

Tema 6 – Prevenção do sedentarismo | promoção da atividade física

O que pode a Escola fazer para apelar à atividade física, ao mesmo tempo que combate a adição ao ecrã – Sugestões/Exemplos?

- Criar espaços verdes nas escolas onde os alunos possam desenvolver atividades físicas, equipados com material necessário.
- Promover o envolvimento e a participação no desporto escolar, torneios, pilates, yoga.
- Oferta de atividade extracurricular (clubes, projetos) que privilegiem a atividade física.
- Articulação entre a escola e os clubes e outras entidades, nomeadamente na área da saúde, da comunidade.
- Adquirir e disponibilizar materiais para a prática de exercício físico (cordas, bolas, elásticos).
- App para registar percursos pedestres com atribuição de prémios ou incentivos, i promover a socialização através de equipas (casa-escola, escola-casa), com ruas registadas ou pistas/elementos identificados no percurso.
- Identificar os alunos líderes que motivam os outros.
- Criar espaços para prática de tempos curtos de exercício (pilates, yoga).
- Proibição da utilização dos telemóveis.
- No orçamento participativo contemplar a aquisição de equipamentos desportivos para o exterior.
- Desporto escolar direcionado para toda a comunidade.

- Criação de alternativas - recreios dinamizados.
- Repensar a utilização dos telemóveis e a sua utilização pela comunidade escolar.
- Articulação com a Saúde.
- Programas de treino individualizado para alunos com excesso de peso ou mobilidade reduzida.
- Clubes e projetos de ciclismo, basquetebol, entre outros.
- Os pátios exteriores nas escolas podiam conter mais espaços verdes, com circuitos de manutenção ou espaços recreativos como sinónimo de bem-estar, para estabelecimento da relação do aluno com a natureza.
- Torneios interturmas organizados pela associação de estudantes.
- Promover prémios créditos para os alunos mais participativos, valorizando a participação dos alunos nas atividades físicas.
- Criação de “Dias sem Telemóvel”.
- Aplicar DE (Desporto Escolar - comunidade).
- Momentos mensais organizados por diferentes grupos de alunos e docentes.
- Caminhadas.
- Maior envolvimento dos docentes e não docentes nas atividades dos alunos.
- Redução do uso do telemóvel.
- Recreio ativo, dinamizado por um professor ou técnico à hora de almoço.
- Incentivo ao transporte com bicicleta no trajeto para a escola.
- Parceria com a autarquia para a aquisição de bicicletas e criação de ciclovias.
- Disponibilizar equipamento desportivo para incentivo da prática de atividade física em contexto escolar.
- Criação de clubes de caminhada para toda a comunidade escolar.
- Criar espaços de brincadeira (recreio infantil, escalada) e acesso ao campo de jogos ou ginásio.
- Escola sem telemóveis, com propostas de atividade física ou jogos que estimulem a interação.
- Torneios interturmas e Interescolas entre professores e alunos.
- Estimular a participação no Desporto Escolar.
- 1 hora de ginástica para todos os alunos no início do horário escolar, banho e aulas.

Outro tema:

(O que sugeria alterar na sua escola enquanto contributo para o bem-estar)

Promoção da Saúde Mental - Profissionais da Educação

- Psicoeducação sobre saúde mental.
- Manual de autocuidado.
- Comunicação assertiva / capacidade de escuta.
- Liderança v/s Autoritarismo.
- Trabalho em rede.

Bem-estar de pessoal docente e não docente

- Promover momentos de convívio.
- Articular os horários de trabalho.
- Criar um dia “Escola Feliz para ficar Para Sempre”.

Formação

- Formação específica para auxiliares (assistentes operacionais).
- Formação para a mediação de conflitos.
- Formação diversa para a melhoria dos climas escolares, dirigida aos vários agentes envolvidos.
- PLNM - como chegar a estes alunos sem recursos.
- Reduzir componente letiva dos alunos incluir no PNN os exames/provas finais.
- Gestão de tempo: tempo de qualidade para todos.
- Autocuidado dos profissionais de educação.

Lideranças saudáveis - bem-estar docente/não docente

- Bom ambiente nas escolas
- Professores felizes = professores motivados = professores empenhados.

Equipamento Escolar

- Instalações e espaços verdes.
- Proporcionar as mesmas condições básicas de trabalho para alunos e professores em todas as escolas públicas do país: sala de professores; salas de trabalho; computadores que funcionam e que têm Internet; persianas que evita o Sol direto nos alunos e no quadro onde a projeção; sala de convívio de alunos; sala de atendimento dos encarregados de educação.

Falta de atenção dos alunos / Falta de espírito crítico dos alunos

- O uso de metodologias ativas onde os alunos tenham o papel central.
- Aumentar a exigência nas aulas.
- Promover exercícios de promoção de competências socioemocionais.
- Desburocratizar.
- Diminuir currículos.
- Estrutura dos edifícios.
- Indisciplina.

O professor como pessoa!

- Redução da burocracia imposta aos docentes.
- Maior estabilidade nos procedimentos estabelecidos pela tutela.
- Responsabilização dos encarregados de educação pela educação dos seus filhos.

Bem-estar da comunidade educativa

- Capacitar as lideranças para a importância do bem-estar dos docentes e assistentes operacionais.
- Espaço de partilha na sala de professores (aniversários, gastronomia, doces e compotas, fruta da época de produção própria, almoços partilhados).
- Alterar as regras de acesso ao ensino superior, retirando pressão aos momentos de avaliação externa (provas de acesso ao Ensino Superior).