

# Projeto Educativo

## 2022

"Quanto mais pode a fé que a força humana."

*Luís Vaz de Camões*

---

## Projeto Educativo do Externato Luís de Camões

NOTA PRÉVIA.....	5
1. CARACTERIZAÇÃO DO CONCELHO DE OVAR.....	6
1.1. Localização Geográfica do Concelho de Ovar .....	6
1.2. Indicadores Sociais e Económicos.....	7
1.3. Necessidade de Educação .....	9
2. PLANTA DA ESCOLA .....	11
3. CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA.....	12
3.1. Recursos Humanos .....	13
3.2. Recursos Físicos .....	13
3.3. Objetivos.....	13
4. REGULAMENTO INTERNO .....	15
5. ORGANIGRAMA.....	15
6. DISPOSIÇÕES GERAIS REFERENTES À COMUNIDADE ESCOLAR.....	16
6.1. Do Pessoal Docente .....	16
6.2. Do Diretor de Turma .....	17
6.3. Dos Departamentos Curriculares .....	18
6.4. Do Conselho Pedagógico.....	19
6.5. Do Pessoal Não docente .....	20
6.6. Dos Alunos .....	21
7. ESCOLA MINDFULNESS.....	23
Introdução.....	23
Fundamentação.....	24
Enquadramento Histórico e Concetualização .....	27
Enquadramento neurobiológico.....	31
Anatomia Mindfulness.....	35
Objetivos.....	37
Operacionalização .....	38

## Projeto Educativo do Externato Luís de Camões

---

8. SERVIÇOS DE APOIO .....	49
8.1. Orientação Escolar e Vocacional.....	49
8.2. Apoio Psicopedagógico .....	51
9. PROJETOS FUTUROS.....	52
10. ANEXOS .....	52

## NOTA PRÉVIA

### UM PROJECTO EDUCATIVO – UM CAMINHO A PERCORRER

O termo projeto significa lançar para diante, para a frente, para o futuro. Aplica-se em contextos muito variados, desde o individual ao coletivo e às grandes organizações sociais.

Projetar é tornar a ação mais eficaz, pois permite racionalizar os recursos disponíveis, poupar tempo e energia, o que se opera atendendo ao princípio da sinergia.

Um projeto educativo, é, pois, um documento elaborado pela comunidade educativa que dá coerência, unidade e eficácia a um conjunto de atividades conducentes a resultados previamente estabelecidos. Balizado por um conjunto de valores partilhados, e resultados suscetíveis de medição, que possibilitem a comparação entre as situações de partida e a de chegada pretendida.

A nossa escola destacou a solidariedade, o respeito, o civismo, e a cooperação como valores fundamentais a observar.

A nossa escola regula a sua atuação pela “Pedagogia Centrada no ALUNO”, processo que inclui questões científicas, individuais, metodológicas, relacionais e socioculturais, englobando o ponto de vista de quem ensina e de quem aprende.

Se a família constitui a base da aprendizagem do aluno, a escola será a sua segunda casa, uma vez que é através da aprendizagem que este é inserido de forma mais organizada no mundo cultural e simbólico.

Assim sendo, a nossa escola mobiliza-se no sentido de se constituir um espaço onde todos se sentem bem.

## 1. CARACTERIZAÇÃO DO CONCELHO DE OVAR

Inicialmente a terra de Ovar foi um pântano junto à Ria. As areias tiradas pelo mar e arrastadas pelos ventos foram cobrindo lentamente as terras, formando um terreno mais sólido possibilitando a formação de uma povoação de pescadores e extratores de sal.

Ovar como povoado resultou da fusão de Várias " *villas* " próximas, sendo as mais importantes a Vila de Ovar e a Vila de Cabanões. Inicialmente a povoação chamou-se Var. ou O Var de onde derivaram os gentílicos Varino e Vareiro. D. Manuel deu-lhe foral em 10 de Fevereiro de 1514.

Nos finais do século XIX Ovar era uma terra próspera com os seus negociantes de cereais, vinhos, mercantéis e ourives que aqui fazem afluir compradores de todo o país e mesmo do estrangeiro.

### 1.1. Localização Geográfica do Concelho de Ovar

O EXTERNATO LUIS DE CAMÕES localiza-se na cidade de Ovar, com cerca de 17.000 habitantes, situada no Litoral Atlântico, a norte da Ria de Aveiro, região Centro e sub-região do Baixo Vouga

Ovar é sede de um município uma densidade populacional de 375,1 habitantes/km<sup>2</sup>, contando com as freguesias de Arada, Cortegaça, Esmoriz, Maceda e Válega.

O município de Ovar confronta a norte com o município de Espinho, a nordeste com o de Santa Maria da Feira, a leste com o de Oliveira de Azeméis, a sul com o de Estarreja e Murtosa e a oeste com o Oceano Atlântico.

## Projeto Educativo do Externato Luís de Camões

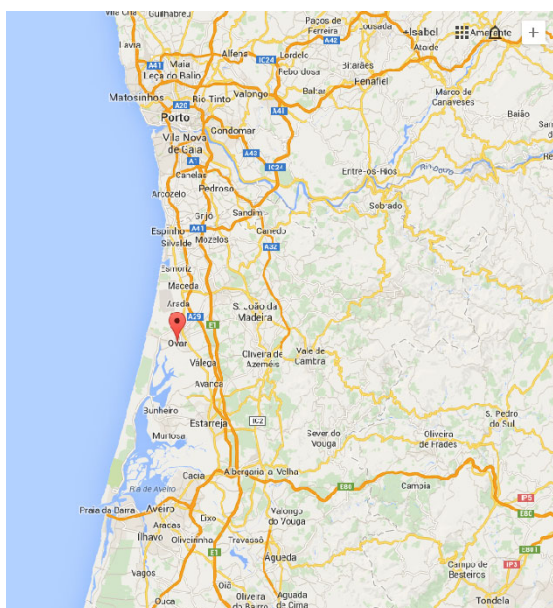


Fig. 1 – Localização da Cidade de Ovar

### 1.2. Indicadores Sociais e Económicos

Ovar é definido como um importante concelho do Distrito de Aveiro, assume-se como uma cidade privilegiada em termos de localização geográfica e acessibilidades, de fácil ligação entre o Centro litoral e o Norte litoral tanto por via rodoviária, A29, A1 e IC1, como ferroviária, Linha do Norte, facilitando a comunicação com as áreas urbanas e industrializadas do litoral e com a região de Entre Douro e Vouga onde predomina a atividade industrial.

“Os dados mais recentes indicam um reforço de emprego no sector terciário (de 35,4% para 42,4%), a perda de relevância do secundário (de 60,9% para 55,6%) e do sector primário (de 3,6% dos ativos em 1991 passou a representar 2,0% no recenseamento de 2001). Assim, destaca-se não só a importância que o emprego no sector secundário tem no Município (55,6% dos ativos empregados), como também o reforço que este sector registou na década de noventa (8,6% de empregados, passando de 13612 empregados para 14782).”

### Quadro 1

#### Distribuição do emprego por setor

Sector de atividade	Emprego %
Secundário	55,6
Terciário	42,4

Fonte: Censos 2001

### Quadro 2

#### Principais áreas de atividade do conselho

Áreas de atividade
Fabricação de equipamento elétrico
Indústria de couro e dos produtos de couro
Fabricação de artigos de borracha de matérias plásticas
Indústria têxtil
Indústrias de pasta de papel, de cartão e seus artigos

Fonte: INE, Censos 2001

Ao nível da estrutura urbana do concelho de Ovar emergem claramente a cidade de Ovar como centro urbano que concentra o maior efetivo populacional e de emprego, bem como as mais importantes valências funcionais à escala concelhia.



O concelho de ovar apresenta uma estrutura económica com uma predominância para o sector secundário, tendo-se registado na última década, à semelhança da década anterior, um crescimento significativo do sector terciário. O sector do Comércio e Hotelaria é igualmente uma atividade de peso no concelho.

### **1.3. Necessidade de Educação**

Nas sociedades modernas, onde a competição é cada vez maior, a Educação constitui um dos seus grandes desafios, dado constituir o motor do seu desenvolvimento. Qualquer sociedade que se pretenda desenvolvida e inovadora não pode deixar de investir no fator humano, mais precisamente no seu aspeto escolar e académico.

Na verdade, sendo o processo de “adolescer” e “crescer” revestido de elevada complexidade, muitos são os cidadãos, que pelos mais diversos motivos se deparam com dificuldades em fazer singrar os seus projetos académicos.

Ao nível da estrutura urbana do concelho de Ovar emerge claramente a cidade de Ovar como centro urbano que concentra o maior efetivo populacional e de emprego, bem como as mais importantes valências funcionais à escala concelhia.

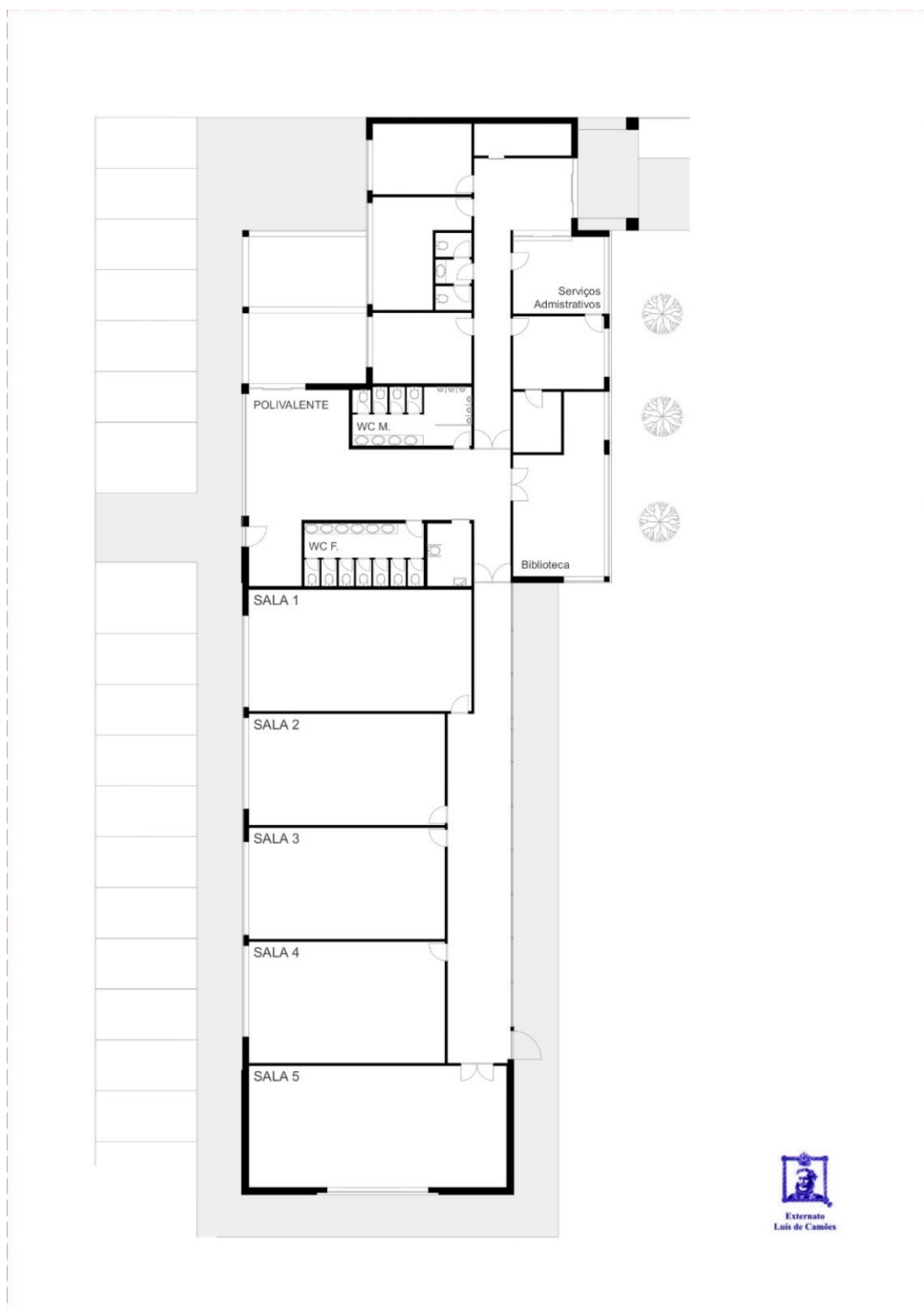
Em termos da qualificação da mão-de-obra, o concelho de ovar apresenta valores de qualidade inferiores aos registados no continente.

**Quadro 3**  
**População Residente segundo o Nível de Escolaridade**

<i>População</i>		<i>População Residente segundo o Nível de Escolaridade atingido</i>																<i>Tx Analf</i>
		<i>Nenhum nível de escolaridade</i>		<i>Ensino pré-escolar</i>		<i>Ensino básico</i>						<i>Ensino secundário</i>		<i>Ensino pós-secundário</i>		<i>Ensino superior</i>		<i>%</i>
						<i>1º Ciclo</i>		<i>2º Ciclo</i>		<i>3º Ciclo</i>								
H/M	H	H/M	H	H/M	H	H/M	H	H/M	H	H/M	H	H/M	H	H/M	H	H/M	H	3,7 4
55398	26671	3853	1556	1397	731	16632	7627	6959	3644	9490	5092	9157	4708	466	265	7444	3048	

Fonte: INE, Censos 2011

## 2. PLANTA DA ESCOLA



### 3. CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA

“A autonomia da escola caracteriza-se na elaboração de um projeto educativo de forma participada, dentro de princípios de responsabilização dos vários intervenientes na vida escolar e de adequação a características e recursos da escola e às solicitações e apoios da comunidade em que se insere.”

Dec. Lei nº 43/89, de 3/02

O Decreto Lei nº 43/89, de 3/02 entende por “Autonomia da escola “ a capacidade de elaboração e realização de um projeto educativo em benefício dos alunos e com a participação de todos os intervenientes no processo educativo “ (Art. 2º, 1)

“A autonomia pedagógica atribui a cada escola a liberdade de se organizar internamente de acordo com o seu projeto educativo.”

Dec. Lei nº 152/2013, de 4/11

A evolução do conceito escola deu nos últimos anos lugar à reforma do sistema educativo, considerando que múltiplos fatores interiores à escola condicionam o sucesso escolar.

Através da qualidade dos nossos serviços humanos e físicos, os nossos docentes serão dinamizadores de uma praxis pró ativa que evidencie o empenhamento, a competência e o valor social da ação educativa. Assim destaca-se o respeito pelo processo de crescimento e enriquecimento pessoal dos nossos alunos, aceitando os riscos de liberdade, estimulando a confiança crítica, a autoestima, a empatia e enfatizando o trabalho em equipa de modo a projetar-se numa evolução pessoal capaz de competir com os desafios do mundo do trabalho.

### 3.1. Recursos Humanos

O quadro de pessoal do EXTERNATO LUÍS DE CAMÕES é constituído por dois diretores, uma diretora pedagógica, dezoito professores, duas técnica administrativa, uma assistente operacional e um estafeta.

### 3.2. Recursos Físicos

A estrutura física que o EXTERNATO LUÍS DE CAMÕES ocupa caracteriza-se por um edifício secular de disposição geométrica, composto por *hall* de entrada/receção, Gabinete de Direção, Gabinete de Administração, secretaria, sala de espera, sala de professores, quartos de banho feminino, quartos de banho masculino, quartos de banho para pessoas com mobilidade reduzida, biblioteca e centro de recursos, cabine de primeiros socorros, três salas de aulas, uma sala de desenho e uma sala de informática.

### 3.3. Objetivos

Numa perspetiva social que radica no que mais advém do “ser” individual, pretende o EXTERNATO LUÍS DE CAMÕES dar resposta àqueles que por forças biográficas, familiares, situacionais entre outras, não atingiram os seus objetivos escolares, se encontram em situação de abandono escolar ou reprovações sucessivas, atendendo:

- À situação individual do aluno;
- À biografia do aluno;
- Ao levantamento de dificuldades escolares intrínsecas;
- Ao fator motivacional;
- Ao panorama familiar;

- Ao grupo de pares;
- Às expectativas e projetos futuros.

De forma a devolver à sociedade os “filhos que caíndo, se poderão levantar e reinventar”, deste modo, elevar o nível académico dos cidadãos para uma sociedade mais escolarizada por conseguinte mais igualitária.

“Numa sociedade, que caminha na permeabilidade de princípios e valores essenciais, que regem a vida de um ser humano, torna-se fundamental, senão urgente, encontrar no ensino e na aprendizagem a chave da mudança, do voltar a querer e do querer ser. A figura escola, plurifacetada e polivalente, surge, então, não como um mito sebastianista, mas como personagem real, orientadora e inspiradora, do aluno que do querer decidiu ser.”

*Maria de Oliveira*

### **3.4. Oferta Formativa**

Constitui a oferta formativa do EXTERNATO LUÍS DE CAMÕES:

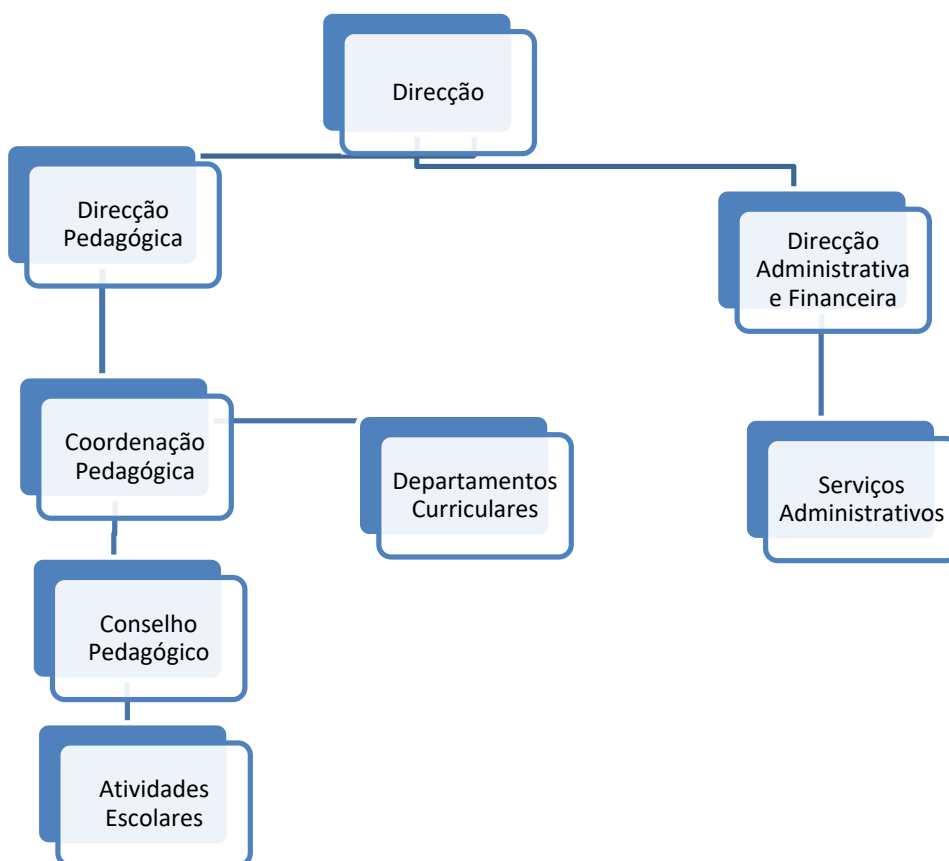
- Curso de Ciências Socioeconómicas;
- Curso de Línguas e Humanidades.

Na modalidade ensino recorrente, em regime de frequência Presencial e Não Presencial, sendo o Curso de Ciências e Tecnologias oferecido exclusivamente para alunos matriculados em regime de frequência Não Presencial;

#### 4. REGULAMENTO INTERNO

O Regulamento Interno surge da necessidade de se estabelecer princípios e regras de comportamento e conduta, adequadas à comunidade escolar. Por esta razão, o Regulamento pretenderá contribuir para que todos os elementos da Escola participem de forma responsável nas atividades que esta lhes proporciona (consultar anexo).

#### 5. ORGANIGRAMA



## 6. DISPOSIÇÕES GERAIS REFERENTES À COMUNIDADE ESCOLAR

### 6.1. Do Pessoal Docente

“Ensinar, do lat. insignare, “assinalar, distinguir-se”, não se circunscreve apenas a uma mera transmissão, fria e repetida, de conhecimentos há muito padronizados, é muito mais... No fundo, trata-se de uma arte sublime, cujo objetivo primordial passa por partilhar saberes e experiências, inspirando e cativando a atenção, criatividade e autonomia dos alunos. Estes constituem a matéria-prima, por excelência, no processo ensino-aprendizagem, pelo que, se os envolvermos entusiasticamente ao longo do mesmo, os resultados serão surpreendentes.

Desta feita, cabe ao docente não apenas “expor” / “debitar” conteúdos, antes “transpô-los” e “transfigurá-los”, para que se atente à subjetividade estética de cada um.

É certo que a referida arte de ensinar / aprender tem tanto de “inspiração” como de “transpiração”, contudo, “quem quis, sempre pôde” (Camões), pelo que, indubitavelmente, a tão almejada arte realizar-se-á.”

*Susana Castro*

Do grupo de professores que integra o quadro de docência do EXTERNATO LUÍS DE CAMÕES todos são profissionalizados e com experiência comprovada.

Por força da sua formação académica e da experiência, os docentes têm consciência que não são meros transmissores de conhecimentos, cabe-lhes a tarefa de maximizar as capacidades de cada aluno que compõe a turma, proporcionando o questionamento, a reflexão crítica e a proatividade.



O professor constitui-se modelo inspirador da criação da individualidade dos alunos, reconhece-se como tal e permite-se também aprender, ensinando. O contexto sala de aula é por excelência o lugar de transmissão e trocas de saber, onde o professor tem o papel principal.

No seu desempenho, o professor nunca se alheará dos seus direitos e deveres inscritos no Regulamento Interno (vide anexo).

## **6.2. Do Diretor de Turma**

O Diretor de turma “deverá ser, preferencialmente, um professor profissionalizado nomeado pelo diretor executivo de entre os professores da turma, tendo em conta a sua competência pedagógica e capacidade de relacionamento.”

*Portaria 921/92, de 23 de setembro*

Papel de levada relevância e figura de proximidade, pretende-se que o Diretor de Turma seja um mediador e elo de ligação entre aluno, professores, direção pedagógica e família. Promotor do acompanhamento individualizado do processo de aprendizagem e avaliação do aluno, com vista à prossecução de objetivos e sucesso escolares, promovendo para o efeito as medidas necessárias junto de todos os intervenientes.

Líder e dinamizador ativo de estratégias de apoio educativo, amplo sentido deverá reconhecer a turma como um todo dinâmico e complexo, bem como o aluno no seu sentido mais restrito e privado.

O EXTERNATO LUÍS DE CAMÕES no ano letivo 2013/2014 conta com três diretores de turma.

### 6.3. Dos Departamentos Curriculares

“Com vista ao desenvolvimento do Projeto Educativo, são fixadas no regulamento interno as estruturas que colaboram com o conselho pedagógico e com o diretor, no sentido de assegurar a coordenação, supervisão e acompanhamento das atividades escolares, promover o trabalho colaborativo e realizar a avaliação de desempenho do pessoal docente.

A constituição de estruturas de coordenação educativa e supervisão pedagógica visa, nomeadamente:

- a) A articulação e gestão curricular na aplicação do currículo nacional e dos programas e orientações curriculares e programáticas definidas a nível nacional, bem como o desenvolvimento de componentes curriculares por iniciativa do agrupamento de escolas ou escola não agrupada;
- b) A organização, o acompanhamento e a avaliação das atividades de turma ou grupo de alunos;
- c) A coordenação pedagógica de cada ano ou curso;
- d) A avaliação de desempenho do pessoal docente.”

*Artigo 42.º do Decreto-Lei n.º 75/2008 de 22 de abril*

Cabe ao Departamento Curricular analisar e refletir sobre as práticas educativas e o seu contexto:

1. Planificar e adequar à realidade da escola a aplicação dos planos de estudo estabelecidos ao nível nacional;
2. Elaborar e aplicar medidas de reforço no domínio das didáticas específicas das disciplinas;

3. Assegurar de forma articulada com outras estruturas de orientação educativa da escola a adoção de metodologias específicas destinadas ao desenvolvimento dos planos de estudo dos alunos;
4. Analisar a oportunidade de adoção de medidas de gestão flexível dos currículos e de outras medidas destinadas a melhorar as aprendizagens e a prevenir a exclusão;
5. Assegurar a coordenação de procedimentos e formas de atuação nos domínios da aplicação de estratégias de diferenciação pedagógica e da avaliação das aprendizagens;
6. Identificar necessidades de formação dos docentes;

#### **6.4. Do Conselho Pedagógico**

“O conselho pedagógico é o órgão de coordenação e orientação educativa, prestando apoio aos órgãos de direção, administração e gestão da escola, nos domínios pedagógico-didático, de coordenação da atividade e animação educativas, de orientação e acompanhamento de alunos e de formação inicial e contínua do pessoal docente e não docente.”

*Decreto-lei 172/91, de 10 de maio*

O Conselho Pedagógico do EXTERNATO LUÍS DE CAMÕES é presidido pela Diretora Pedagógica, esteando-lhe adstritas as seguintes competências:

1. Elaborar e propor o regulamento interno da escola;
2. Elaborar e propor o projeto educativo da escola;
3. Elaborar e propor os planos plurianuais e anuais de atividades da escola;
4. Elaborar e submeter à aprovação do conselho de escola o plano de formação e atualização do pessoal docente e não docente, bem como acompanhar a respetiva concretização;

5. Elaborar proposta e emitir parecer nos domínios da gestão de currículos, programas e atividades de complemento curricular;
6. Elaborar proposta e emitir parecer nos domínios da orientação, acompanhamento e avaliação dos alunos;
7. Emitir parecer, por sua iniciativa ou quando solicitado sobre qualquer matéria de natureza pedagógica;

### **6.5. Do Pessoal Não docente**

A equipa não docente traduz a garantia da organização administrativa e da estrutura física, de extremo rigor, para o desempenho das atividades escolares diárias e de forma contínua.

Atende-se às técnicas e procedimentos harmonizados com as regras de higiene, saúde e segurança.

No desempenho dos serviços administrativos destaca-se o fator comunicacional. Constituindo o primeiro rosto para quem visita o EXTERNATO LUÍS DE CAMÕES, terão que atentar aos valores do respeito, cordialidade, cortesia, civismo e simpatia. Como veículo de prestação de esclarecimentos, considerar-se-á o tipo de linguagem formal, mas acessível a todos e à elucidação inequívoca tratada caso a caso. Para que tal aconteça os serviços administrativos terão de obedecer ao princípio da informação e atualização contínua, especialmente no que ao aspeto legal diz respeito.

Enfatiza-se o princípio da organização, a escola é um organismo vivo, como tal que medra e se cresce, qualquer instituição, para que funcione e se desenvolva eficientemente, terá que ser metódica e bem estruturada.

A comunidade educativa exige o envolvimento de todos, o comprometimento com as diversas tarefas para a persecução dos mesmos objetivos.

Da interação sistemática tanto em termos administrativos, especificamente do que aos processos dos alunos, das comunicações familiares e do que espontaneamente nasce da interação alunos/família/escola, diz respeito, o pessoal não doente observará sempre o princípio da confidencialidade.

O EXTERNATO LUÍS DE CAMÕES funciona como um sistema organizado, onde se estima o papel de todos e onde todos são “importantes”. Onde se trabalha em equipa, sem hierarquias excessivamente vincadas, de comunicação aberta e fluidez na informação.

## 6.6. Dos Alunos

Que tamanho tem o universo?

O universo tem o tamanho do seu mundo.

Que tamanho tem o meu mundo?

Tem o tamanho dos seus sonhos.

*Augusto Cury*

O EXTERNATO LUÍS DE CAMÕES prima pela qualidade dos seus serviços, onde os alunos constituem o seu corolário. Caraterizados muitas vezes pelo insucesso escolar, repetições de ano letivo, não identificação aos cursos previamente frequentados, metas não atingidas, abandono escolar,

desmotivação, necessidade de conciliar trabalho e continuidade de estudos, constituem um perfil específico de alunos, que apesar de esmorecido não é inteiramente descrente.

Respeitando o perfil biográfico e situacional de cada aluno, preconiza-se o reencontro escolar, a motivação académica, o reformular de percursos existenciários e o trabalho por objetivos, respeitando os seus ritmos, ideais e crenças.

Pretende-se transmitir ao aluno os princípios norteadores da prática educativa do EXTERNATO LUÍS DE CAMÕES, nomeadamente a ideia de que o ser humano se faz crescendo; que o processo de crescimento se reveste de excepcional complexidade, pelo que as escolhas precoces nem sempre são as mais certas mas sim as necessárias mediante as ferramentas cognitivas de que se dispõe; a fé na aprendizagem e por fim a ideia que o crescimento promove a mudança sendo esta necessária ao desenvolvimento humano e conseqüentemente social.

A autorização de funcionamento do EXTERNATO LUÍS DE CAMÕES contempla a matrícula de 152 alunos, não se atendendo ao todo, mas ao individual, à sua estória tanto quanto pretendam partilhar no sentido de colmatar as dificuldades e aferir projetos futuros.

Para o efeito estão disponíveis dois psicopedagogos em regime de atendimento permanente.

Os alunos têm também direitos e deveres aos quais não se poderão alhear e que constam no Regulamento Interno (vide anexo).

## 7. ESCOLA MINDFULNESS

*“It has been shown that automatic reciprocation of the smile begins so quickly that, not only do we have no choice about whether to return a smile, but it is almost impossible to avoid doing so.”*

Beamish, A.

### Introdução

O Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, homologado pelo Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho, determina a urgência em *“garantir, a todos os jovens que concluem a escolaridade obrigatória, independentemente do percurso formativo adotado, o conjunto de competências, entendidas como uma interligação entre conhecimentos, capacidades, atitudes e valores, que os torna aptos a investir permanentemente, ao longo da vida, na sua educação e a agir de forma livre, porque informada e consciente, perante os desafios sociais, económicos e tecnológicos do mundo atual”*.

Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho

O Projeto Educativo do Externato Luís de Camões *“destacou a solidariedade, o respeito, o civismo, e a cooperação como valores fundamentais a observar” e “regula a sua atuação pela “Pedagogia Centrada no ALUNO”, processo que inclui questões científicas, individuais, metodológicas, relacionais e socioculturais, englobando o ponto de vista de quem ensina e de quem aprende”*

Projeto Educativo do Externato Luís de Camões

Com base nestes dois documentos que norteiam a nossa atividade enquanto Escola, resolveu o Externato Luís de Camões integrar a prática Mindfulness no seu projeto educativo, enquanto

ferramenta transversalmente aplicável a todas as áreas de competência a serem desenvolvidas com o aluno. Pretende-se deste modo, munir os alunos de estrutura intelectual, que levem para a vida, passível de ser posta em prática nos mais diversos contextos biográficos.

A evolução impõe transformação. A ambição para evoluir e nos transformarmos numa escola Mindfulness evidencia-nos o caminho mais adequado face à realidade da vida frenética de toda a comunidade escolar. Na comunidade escolar queremos influenciar os nossos alunos, os nossos docentes, os nossos administrativos, os nossos colaboradores e as nossas famílias. Queremos uma forma de estar universal na nossa comunidade. Uma forma melhor.

## Fundamentação

### A Escola

Os últimos vinte anos são caracterizados pela profunda evolução tecnológica que tem vindo a moldar e a fundamentar a forma como o ser humano vive, atua e se relaciona. Emergiu então uma nova realidade onde a complexidade, rapidez e alcance definem o novo Ser.

Desde 1960, que Miller, Galanter & Pribram, anunciam a intencionalidade das atividades mentais, assentes na visão do comportamento como sistema de relações dinâmicas entre o sujeito e o mundo.

Encontramo-nos, de facto, num estado de emergência de um novo paradigma de escola e de educação, com especial enfoque na perspetiva relacional, isto é, a forma como as relações acontecem no palco onde decorre o processo ensino-aprendizagem. Perspetiva-se a mudança nas conceções tradicionais da relação escola-aluno, escola-professor, professor-aluno; professor-professor e família-escola.



A escola é promotora do desenvolvimento sincrético do aluno, emergindo assim, novos modelos de atuação em contexto escolar por parte de todos os intervenientes no processo educativo-aprendizagem.

A mudança de perspetiva que preconizamos, designada SER, por oposição ao ESTAR, centra-se na ideia que, apenas se pode considerar escola, aquela que se reconhece como uma segunda casa, onde a criança ou o jovem, é. Adotando para o seu desempenho, as técnicas que considerar pessoal, social, científicas e pedagogicamente mais adequadas. O Externato Luís de Camões afirma-se como escola Mindfulness.

*“É no princípio da vida que se gera o modo como cada pessoa vai gerir o seu mundo e o seu futuro...e isto, tem que ver com todos nós.”*

Gomes-Pedro

#### O Aluno

Nascido na era digital, trás o mundo no bolso ao alcance de um toque. Hiper cognitivo, presente em realidades físicas e virtuais e ágil na aquisição de conceitos complexos. Dispõem e manipulam produtos tecnológico e evolucionistas, televisão, telemóvel, mensagens de texto, computador, e-mail, leitores de e-book, tablets, internet, redes sociais, Facebook, Instagram, Twitter, videogames, Netflix, Spotify e Uber.

Decorrente do desenvolvimento humano e do estágio de desenvolvimento em que se encontra, resolve de forma mais, ou menos, consciente as respetivas manifestações interiores, o luto à infância, a puberdade, a afirmação social, a liderança nos grupos de pares, as primeiras paixões, os primeiros desgostos de amor, o bullying dos colegas, a baixa autoestima, a pressão das figuras parietais quanto às classificações escolares, eventuais pressões quanto a consumos ilícitos por parte dos grupos de pares, o divórcio mal resolvido dos pais, a ausência parental, a nova namorada do pai, o nascimento do irmão, as perdas, entre outros fenómenos decorrentes da existência do “eu” e do “eu com os outros”.

*“A criança de hoje enfrenta a difícil tarefa de desenvolver o bem-estar social e emocional em meio a níveis crescentes de fatores stressantes e níveis decrescentes de fatores de proteção em seu mundo social”*

Raphael, & Butterworth, 2010

Um estudo realizado por Lawrence et al., em 2015 relativo à saúde mental de crianças e adolescentes, revelou que 6,9% das crianças com idades dos 4 aos 11 anos são diagnosticadas com um transtorno de ansiedade e 1,1 % são diagnosticadas com depressão major. A prevalência de problemas de saúde mental aumenta quando observamos a população adolescente, 7 % dos adolescentes entre os 12 e os 17 anos são diagnosticados com transtorno de ansiedade, 5 % com depressão grave e 10 % revelaram ter praticado automutilação.

*“Estima-se que metade dos transtornos psicológicos ao longo da vida começam aos 14 anos de idade.”*

Kessler, 2005

Constitui-se enquanto terminologia escolar o “preste atenção”, o “esteja atento” e o “em que mundo estava?”. Em consequência, crianças, jovens e adolescentes, são constantemente diagnosticados com Défice de Atenção, com ou sem hiperatividade, muitas das vezes traduzidos em diagnósticos exacerbados, porquanto, na realidade, para a criança ou jovem a aula é pessoal e naturalmente subestimada, face à proeminente quantidade de pensamentos, divagações, informações, preocupações e emoções que ocupam as suas mentes.

Na prática, em termos de autoanálise, é possível, com relativa facilidade, diagnosticarmo-nos em constante divagação, ruminação interior, quanto ao passado e ao futuro. E que, tais pensamentos induzem em sentimentos de ansiedade ou tristeza.

## Enquadramento Histórico e Concetualização

A origem do Mindfulness remete-se há cerca 2.500 anos, aos cânones budistas, de conotação religiosa, através da meditação.

Assume-se enquanto ciência em 1979, pela mão de Jon Kabat-Zinn, professor emérito de medicina da Universidade de Massachusetts.

Jon Kabat-Zinn implementou o programa de 8 semanas de Mindfulness ou Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), utilizando a técnica de meditações enquanto treino da atenção plena para redução de stresse e da dor crónica, em doentes que não apresentavam melhoria após os tratamentos médicos. O Programa revelou elevada eficiência na redução do stresse e melhoria da qualidade de vida de doentes com dor crónica. Na sequência, J. Kabat-Zinn funda a Stress Reduction Clinic, no MIT - Massachusetts Institute of Technology.

O programa MBSR assumiu assim um papel extremamente importante no reconhecimento e desenvolvimento da prática de Mindfulness em contexto científico, bem como ao desenvolvimento de novos estudos, por parte de investigadores da área do comportamento e da neurociência.

Kabat-Zinn define Mindfulness como a “consciência que emerge através de prestar atenção, com propósito, e sem julgamento, do desenrolar da experiência no momento presente, de momento a momento”, usando para o efeito a prática meditativa.

Jon Kabat-Zinn defende a ideia que “simplesmente parar e estar presente, isso é tudo.”

Walpola Rahula defende que Mindfulness “consiste simplesmente em observar, contemplar e examinar. E o papel que assumimos não é o de juiz, mas de cientista-observador.”

Para Christopher Germer Mindfulness é “dar-se conta da experiência presente com abertura, curiosidade e aceitação.”

Na contemporaneidade, Daniel Siegel, Daniel Goleman, Richard J. Davidson, David Vago entre muito outros investigadores em neurociência e em ciência do comportamento defendem o ensinamento e prática do Mindfulness em contexto escolar, enquanto forma de ajudar as crianças e jovens a desenvolver as suas capacidades pessoais, “personal skills”. Não se tratando a matéria, em dar algo novo a adquirir, mas sim, maximizar capacidades já existentes no córtex e na mente do jovem de forma a estar atento, perfeitamente focado no que está a fazer no momento, isto é, estar atento, presente, sem esforço e sem julgamento, numa atitude empática e de gratidão, isto é, atenção plena.

Mindfulness nas escolas tem vindo a ser alvo de variadíssimos estudos, por parte da comunidade científica, nas últimas décadas, pelo que, cada vez mais, está disponível às escolas, informação sobre de que forma e como deve ser aplicado, bem como a sua importância para o crescimento e desenvolvimento das crianças e jovens e da sociedade em geral.

De facto, o Mindfulness tem vindo a ser adotada em várias escolas de diversos países do mundo. Estudos transversais demonstram que as crianças e jovens participantes dos programas em causa, revelam elevado controle emocional, maior discernimento na resolução que situações complexas, interações sociais extremamente positivas, e elevados resultados escolares, académicos e profissionais. Ou seja, as pessoas são mais felizes. Tomemos como exemplo o Programa “.b” de Richard Burnett implementado em diversas escolas básicas e secundárias dos EUA.

*“Stop, breathe, pay attention. Our mental health and well-being are profoundly affected by where and how we place our attention”.*

Richard Burnett

*“Your brain is a powerful tool, but is wired for you to survive and at times subconsciously operates at cross purposes with what you might consider to be the best behavior. This presents a problem in the world where digital devices have led to increasingly high levels of stress in our lives. Being Mindful insures that you properly reflect on the situation before acting and behave in a way that would be most beneficial. Being present, in an open and accepting way, with the right mindset, to what you are experiencing, prepares you for this optimal behavior.”*

Barry Margerum

Schonert-Reichl, 2015, levou a efeito um estudo de 12 semanas, num grupo experimental, que incluiu a prática de atenção plena para avaliação da eficácia de um programa de Mindfulness em crianças do ensino básico. Este programa designado “Aprendizagem Social e Emocional”, revelou que estes alunos elevaram drasticamente as suas classificações na disciplina de matemática, aumentaram em 24% as competências sociais e mostraram-se 20% menos agressivos do que o grupo de controle.

O grupo submetido ao programa em atenção plena destacou-se do grupo de controlo, nas áreas de atenção, memória, regulação emocional, otimismo, níveis de ansiedade, atenção plena e empatia.

O Estudo Multidisciplinar de Saúde e Desenvolvimento de Dunedin, fundado por Phil A. Silva e dirigido na atualidade por Richie Poulton, na Dunedin Multidisciplinary Health & Development Research Unit, na Nova Zelândia, um dos mais ambiciosos e conclusivos estudos em desenvolvimento humano iniciado em 1972 até à atualidade, conclui de forma irredutível o papel do autocontrole no desenvolvimento humano.

O nível de autocontrole de uma criança é um indicador de seu sucesso pessoal, financeiro e da sua saúde na idade adulta. O autocontrole equipara-se em termos de a importância, à classe social a que pertence, ao status da família de origem e ao seu QI. Em contexto escolar, o autocontrole prevê classificações mais elevadas, bom ajuste emocional, melhores habilidades interpessoais, sensação de segurança e adaptabilidade.

Segundo os investigadores, o desenvolvimento do autocontrole na infância proporcionará à criança, competências e habilidades permanentes e positivas em toda a fase adulta. Assim sendo, à criança que foi ensinada a ter autocontrole emocional, é incrementada a hipótese de sucesso ao longo da sua vida.

Os mesmos investigadores defendem a inclusão da aprendizagem destas competências nos currículos escolares.

Facto é, que o ensino não se pode dissociar da evidência científica. A Nova Zelândia ocupa o topo da lista dos países da ONU com mais elevado índice de desenvolvimento humano.

A prática de Mindfulness tem-se revelado extremamente importante em contexto clínico, sendo uma ferramenta terapêutica adotada para o tratamento de diversas patologias, ansiedade, depressão, perturbações da atenção e do humor, dor crónica, cuidados paliativos, entre muitas outras.

O Mindfulness é uma prática utilizada em empresas de topo como a Google e a IBM ou a Faculdade de Ciências Médicas da Universidade do Minnesota. Em Portugal, têm sido feitos vários esforços por parte dos estudiosos do comportamento, sem êxito até ao momento.

Entendemos o Mindfulness enquanto técnica de mindset positivo, praticando a atenção plena no aqui e agora, de forma propositada e sem qualquer julgamento. A técnica é desenvolvida através da meditação e relaxamento terapêutico. Porém vamos um pouco na dianteira e arrojadamente pensamos:

A escola não ensina mindfulness, a escola é mindfulness, tal como a pessoa, que não é “pensar humano” é “ser humano”. Consideramos que, além das aprendizagens, o maior legado, que podemos oferecer aos nossos alunos é uma forma diferente de viver. O ser e o estar, no agora, em atenção plena, desprovidos de qualquer ruído e peso existencial.

O comportamento é sustentado pela aprendizagem, “use it or lose it”, conforme defende Daniel Goleman, pai da inteligência emocional.

## Enquadramento neurobiológico

### A Neuroplasticidade Cerebral

*“Somos quem somos devido ao que aprendemos e lembramos”*

Eric Kandel

O cérebro é um órgão extremamente importante, complexo e sofisticado do corpo humano. O cérebro permite-nos receber, conhecer, compreender, interpretar, organizar, armazenar e reformular tudo o que nos define e que define tudo quanto nos rodeia, os outros e o mundo. São principais funções do cérebro regular as funções homeostáticas internas, como a pressão sanguínea, a temperatura corporal e os batimentos cardíacos, controlar e coordenar todos os movimentos do corpo, processar a informação sensorial, processar a aprendizagem, cognição, memória e emoções.

O cérebro é um órgão que evolui a par com a criança, atingindo a sua maturidade, em média, aos 25 anos, continuando em mudança ao longo de toda a vida.

A evolução da neurociência acompanhada da evolução na imagiologia, particularmente da tomografia computadorizada e da ressonância magnética, contribuiu para o conhecimento científico alargado da anatomia e funcionamento do cérebro. Conhecer e compreender a biologia do cérebro e o seu funcionamento nas suas dimensões cognitiva, afetiva, emocional e motora, é fundamental para todo o processo de aprendizagem, crescimento e evolução do aluno. Na verdade, o cérebro é um órgão que aprende.

Em termos de estrutura, e numa abordagem subtil, o cérebro encontra-se virtual e didaticamente dividido em dois hemisférios, direito e esquerdo. Conta com quatro lobos, frontal, temporal, parietal e occipital.



Sabendo que os hemisférios direito e esquerdo funcionam de forma interativa, Roger Sperry e outros autores, defendem a dominância de cada hemisfério, relativamente a determinadas características, nomeadamente:

Hemisfério esquerdo: responsável pela interpretação lógica, análise, razão, estratégia, realidade, precisão e objetividade.

Hemisfério direito: responsável pela interpretação emocional, criatividade e intuição, sensações, subjetividade e imaginação.

Continuando sob o primado da interatividade funcional do cérebro, passamos a elencar as principais funções dos lobos cerebrais.

#### Lobo frontal

Planejamento de ações e movimento, bem como o pensamento abstrato.

A decisão de quais sequências de movimento ativar e em que ordem, além de avaliar o resultado, é feito pelo córtex-frontal, localizado na parte da frente do lobo frontal. Suas funções incluem o pensamento abstrato e criativo, a fluência do pensamento e da linguagem, respostas afetivas e capacidade para ligações emocionais, julgamento social, vontade e determinação para ação e atenção seletiva.

#### Lobo occipital

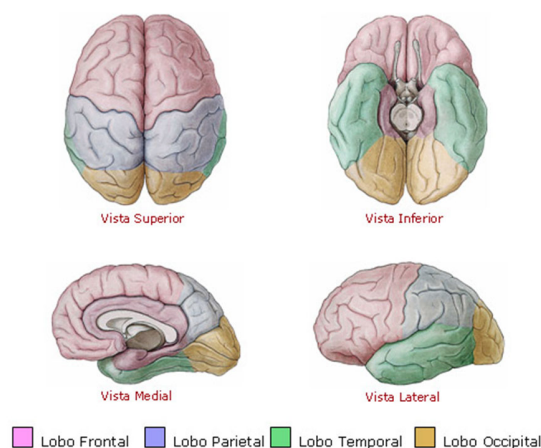
Processamento dos estímulos visuais.

#### Lobo temporal

Processamento dos estímulos auditivos.

## Lobo parietal

Perceção de estímulos do ambiente exterior, tato, dor e calor. Estão representadas todas as áreas do corpo humano.



Fonte: NETTER, Frank H. Atlas de Anatomia Humana. 2ed. Porto Alegre, 2000.

O destaque deliberadamente dado ao lobo frontal, prende-se com o facto da prática Mindfulness trabalhar, alterar e reeducar especialmente esta área do cérebro.

O cérebro humano é caracterizado pela sua plasticidade, bem como por consistir num centro de acumulação de vícios e conviver bem com a confusão, isto é, com a agitação neuronal. A mente atua de acordo com os estímulos que lhe são dados. Um estudo da Universidade de Harvard de 2010 sobre o ritmo diário do pensamento, feito em cinco mil pessoas de oitenta países, concluiu que 47% do tempo, a mente está em questionamento, em ruminação, em modo piloto automático, relativamente a acontecimentos do passado ou do futuro. O mesmo estudo revela que esta condição gera infelicidade. Perde-se deste modo, controlo emocional, competências

cognitivas, competências sociais, interesse generalizado, o sentido da compaixão, altruísmo e empatia.

Mesmo assim, não estamos a retratar uma realidade infeliz, estamos numa realidade adaptativa, portanto em progresso, motivo pelo qual se tem veiculado energicamente, por parte da comunidade científica comportamental, a necessidade da prática do Mindfulness.

### Anatomia Mindfulness

O cérebro constitui o centro de comando do vasto mundo dos pensamentos e ações. A identidade da pessoa, a forma como se comporta, pensa, se perspetiva e perspetiva o mundo provém de toda a aprendizagem realizada até ao momento através de um processo constituído por três etapas, perceção, consciência sensorial e validação.

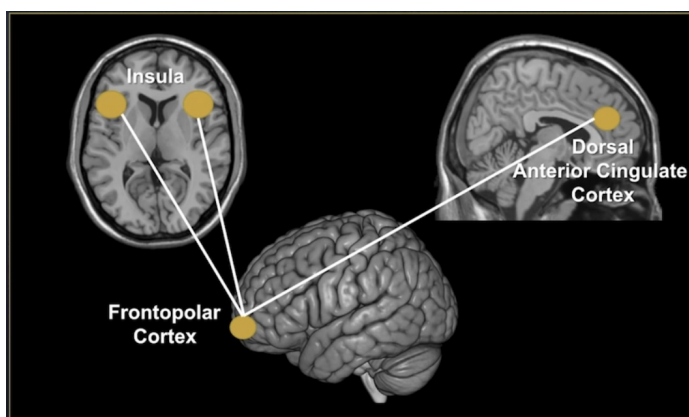
Numa primeira instância, o tronco encefálico e as estruturas subcorticais filtram informações e preparam a mente para a ação. Esta parte das experiências mentais acontece à margem da perceção consciente. São mecanismos ligados à nossa sobrevivência que não passam pelo crivo e aprovação do conhecimento elaborado e neuronalmente selecionado. De seguida o córtex sensorial primário situado na superfície externa do cérebro integra informações derivadas da perceção e da consciência e prepara conclusões e previsões conducentes a um determinado comportamento. Só posteriormente a esta sequência de atos neurais, iniciamos o processo de avaliação do que estamos a experienciar, esta avaliação decorre no córtex pré-frontal.

Esta cadeia de processos neuronais, dá origem a matrizes comportamentais e à criação dos nossos hábitos, avivando as nossas memórias do passado bem como fazendo previsões para o futuro, este princípio fundamenta aquilo que o “ser” é.

Inúmeros estudos cientificamente fundamentados evidenciam que o ser humano se encontra em constante estado de ruminação mental, relativa a situações do passado ou do futuro criando

estados de humor deprimidos e ansiosos, respetivamente. Desconectado do presente, do aqui e agora, o ser humano pensa e atua em piloto automático. Esta condição é promotora de mal-estar, doença, desconforto generalizado, fadiga, comportamentos incongruentes, ansiedade, stresse, agressividade, medo e tomadas de decisão sem tratamento cognitivo elaborado de forma metódica e bem estruturada.

A prática Mindfulness assenta no treino mental dirigido à alteração do funcionamento e da estrutura do cérebro, especialmente o córtex pré-frontal, parte mais evoluída do cérebro e responsável pela metaconsciência, o córtex cingulado e a insula anterior. Estas três estruturas permitem ao jovem estar permanentemente consciente às sensações corporais e à alteração da atenção - do mundo interior *wondering*, ruminante e circular, para o mundo do agora. Ou seja, desconectar o piloto automático e ativar a atenção plena no momento presente.



Fonte: Functional neuroanatomy of meditation Fox et al 2016

O cérebro é um órgão em mudança graças à sua plasticidade. Sempre que é proporcionado ao cérebro um estímulo novo, novas conexões nervosas são estabelecidas. Inputs novos provocam alterações no funcionamento e na estrutura das partes do cérebro, por exemplo, quanto mais se

aprende inglês, melhor se conhece a língua, melhor se fala e mais evoluída fica a área do cérebro responsável pela compreensão da fala.

O Mindfulness consiste no treino cerebral, especificamente do córtex pré-frontal, através da meditação. Esta prática sai, portanto, do âmbito cultural e dogmático para o âmbito científico.

O córtex pré-frontal é responsável pela consciência e pela racionalidade, características presentes apenas na espécie humana e que nos permitiu a evolução. Sem estas características, todo o comportamento da humanidade se orientaria pelo instinto. O córtex pré-frontal é responsável pela execução de ações, portanto, também responsável pela lógica, pela razão, pela motivação e força de vontade, criatividade, resolução de problemas, tomadas de decisão e sobretudo pelo estabelecimento de metas e objetivos.

O treino Mindfulness é dirigido ao córtex pré-frontal, maximizando as suas capacidades, funções e estrutura.

## Objetivos

Face à evolução que o tempo fez acontecer e do conhecimento dos processos envolvidos no processo de ensino-aprendizagem, bem como à tendência de se perceber o aluno numa perspetiva holística, biológica, psicológica, social e situacional, a escola tem a necessidade e o compromisso de implementar estratégias inovadoras que potenciem o processo de aprendizagem na escola e para além dela, proporcionando ao aluno ferramentas que levem para a vida e que as possam aplicar nos contextos formais e informais, do íntimo ao social.

O objetivo da Escola Mindfulness radica na criação de uma dinâmica própria de ação “comigo” e “com os outros”. Pretende-se, portanto, a dinamização e operacionalização da comunidade escolar Mindfulness, generalizando o conceito a todo e qualquer interveniente, alunos, docentes, não docentes, pais, encarregados de educação e familiares.

São objetivos Mindfulness, dotar a pessoa de ferramentas e capacidade que lhe permita uma modelagem neuro-comportamental, e que, de forma gradativa, espontânea e natural, aperfeiçoe a sua performance nos seguintes segmentos:

- Calma;
- Atenção plena;
- Concentração;
- Sem julgamento:
- Empatia;
- Aprendizagem;
- Memória;
- Produtividade;
- Tomada de decisões adequadas, criativas e eficientes;
- Recetividade para relacionamentos e equilíbrio nos existentes;
- Redução de stresse;
- Redução da ansiedade;
- Aceitação do inalterável;
- Controlo da agressividade;
- Controlo da tristeza;
- Controlo dos níveis de depressão;
- Melhoria da qualidade de vida;
- Promoção da saúde e bem-estar.

## Operacionalização

Com calma, centrada em dois âmbitos de ação, a escola e a família, em que, todas as atividades contantes do presente plano se revestem de caráter facultativo, alunos e familiares envolver-se-ão quando e como desejarem.

As sessões constantes do presente plano são dirigidas para os seguintes grupos:

- Alunos;
- Família;
- Pessoal docente e não docente.

Na abertura do ano letivo decorrerá uma sessão de apresentação do Projeto Mindfulness, dirigida a todos os alunos e encarregados de educação.

## A Escola

### Alunos

Na escola os jovens são recebidos com um “sinta-se em casa”. As relações são afetuosas e estreitas sem negligencia da disciplina e do respeito que o local exige. O novo paradigma escolar mostrará que ensinar é fácil e eficiente se realizado em proximidade, carinho e com respeito pelas diferenças, utilizando a pedagogia dos afetos, enfatizando-se os aspetos positivos e o reforço positivo nos momentos de fracasso.

Nos momentos de alerta, dever-se-á entender o adolescente, criança ou jovem enquanto passível de errar, aqui enfatiza-se a comunicação com base na compreensão, isto é, em primeira instância ter-se-á que compreender bem o fenómeno, respondendo à questão “porquê”. Todo o erro tem uma motivação que o materializa. Posteriormente, explorar o tema com recurso à empatia,

assertividade e clareza. Um comportamento ou resultado indesejado só é resolvido depois da tomada de consciência inequívoca e do desejo de correção do mesmo por parte do aluno. Aqui o Psicólogo ou Psicopedagogo deverá desenvolver com o aluno, um processo tranquilo, gradativo, transversal e longitudinal.

### Atividade em Aula

3 minutos da prática de Mindfulness antes do início do bloco de aulas por forma a proporcionar a atenção plena e bem-estar aos alunos.

Coordenação: Técnica do SPO.

Este momento tem lugar na sala de aula e é opcional, sem comprometimento do tempo relativo ao de intervalo e da aula.

### Atividade Mensal

A técnica de SPO coordena um espaço próprio para treino Mindfulness, que decorrerão 1 vez por mês.



A calendarização das sessões é elaborada no início do ano letivo e entregue aos alunos e encarregados de educação.

### Atividade Contínua

A técnica de SPO coordena um espaço próprio para o efeito, no qual decorrerão formações e técnicas Mindfulness. Este espaço encontrar-se-á permanentemente disponível para quem a desejar utilizar.

Direção, funcionários, docentes e técnicos preconizam e atuam Mindfulness em todos os contextos. De forma subtil, pretende-se trazer o aluno para o aqui e agora e para a atenção plena, não julgamento e empatia enquanto rotina. O treino da técnica é fundamental para a sua aplicação natural a médio-longo prazo.

Ou seja, a escola não ensina Mindfulness, a escola é Mindfulness, tal como a pessoa, que não é “pensar humano e humana” é “ser humano e humana”.

### Docentes e não docentes

Docentes, técnicos, coordenadores, direção e assistentes operacionais constituem a interface entre as aprendizagens e o aluno. Enquanto instituição Escola, apresentamos meios e formas para que o profissional partilhe ideias e interaja com seus pares, estimulamos e auxiliamos a interação entre todos os intervenientes escolares, fomentamos o trabalho em equipa e

estimulamos a criação de uma identidade própria que se coaduna com os princípios e objetivos constantes do nosso projeto educativo. A Escola é um organismo vivo, onde todos têm um papel ativo e participativo, sem assimetrias, todos importantes e todos iguais. O Mindfulness para estes docentes e não docentes constitui uma forma de ESTAR na vida, portanto na escola, porque a escola é o local onde é passada a maior parte do dia destes profissionais.

## A Família

A família constitui o primeiro espaço pedagógico de crianças e jovens, em que os pais ou cuidadores têm a responsabilidade de transmitir os seus filhos comportamentos, atitudes, princípios e valores conducentes à criação da sua identidade e da sua personalidade.

A Família promoverá um ambiente tranquilo e seguro à criança, jovem ou adolescente, diminuindo os estímulos de dispositivos eletrónicos, sem os anular porque estamos perante crianças e jovens da era digital; comunicando verbalmente com as crianças e jovens, sem desvios de olhar; partilhando a experiência do dia com honestidade, as experiências negativas deverão ser explicadas enquanto fenómenos naturais.

Num percurso educativo, a disciplina é estrutural, a família terá que impor regras bem perceptíveis e explicá-las; não expor a criança a eventuais conflitos conjugais; realizar tarefas domésticas em grupo, identificar cada momento de crise e dialogar abertamente sobre o problema, utilizando linguagem adequada à idade, sem mentir nem fantasiar, praticar o diálogo atento, assíduo, sistemático, incisivo e partilhado.

A família é autenticidade e intimismo onde as emoções e sentimentos se manifestam com extrema facilidade. Pretendemos munir a família com técnicas que promovam a compreensão, a aceitação, o respeito, a comunicação e a tranquilidade, através da meditação, do não julgamento, da escuta ativa e da empatia.

## Atividade Mindfulness Família

A técnica de SPO coordena um espaço próprio para o efeito, no qual decorrerão formações e técnicas Mindfulness dirigidas à família na abertura do ano letivo.

Será realizada 1 sessão no início de cada período letivo, para as quais os pais, encarregados de educação e cuidadores serão convidados.

O espaço encontrar-se-á também disponível, por marcação, sempre que a família o desejar.

Coordenação: Técnica do SPO.

## Proposta de Atividades Mindfulness em contexto familiar

Semana 1

Praticar o toque

Semana 2

Falar baixo

Semana 3

Mindful Eating

Coordenação Formativa: Técnica do SPO.

Atividade Mindfulness Família Contínua

A técnica de SPO coordena um espaço próprio para o efeito, no qual decorrerão formações e técnicas Mindfulness. Este espaço encontrar-se-á permanentemente disponível, mediante marcação para o familiar ou familiares que a desejar utilizar.

## PLANIFICAÇÃO GERAL DA ATIVIDADE FORMATIVA MINSFULNESS

### PLANIFICAÇÃO GERAL DA ATIVIDADE FORMATIVA

#### “MINDFULNESS”

Módulos	Nº de sessões	Atividades	Duração	Estrutura do Grupo
I Concetualização	1	“O que é Mindfulness”	20 min.	
II Biologia do Mindfulness	1	“Porquê o Mindfulness”	20 min.	Cada sessão contará com 1 grupo de 11 participantes.
III Prática	1	“Treino Mindfulness - breath”	20 min.	

### PLANIFICAÇÃO DA ATIVIDADE

#### Módulo I

#### Título da Atividade:

“O que é Mindfulness”

#### Objetivos Gerais:

- Reconhecer o conceito Mindfulness;
- Perceber a história e dimensão do Mindfulness.

**Objetivos Específicos:**

- Identificar a origem do conceito Mindfulness;
- Entender a evolução do Mindfulness – de cultura a ciência;
- Enumerar as etapas evolutivas do Mindfulness;
- Definir Mindfulness à luz da ciência;
- Descobrir a escuta ativa.

**Descrição da Atividade:**

A atividade consiste na apresentação de um trabalho elaborado em Power Point subordinado ao tema Mindfulness. A apresentação é devidamente explicada, passo a passo, pela Psicopedagogia e debatida por todos.

**Estrutura do Grupo:**

11 elementos - alunos, docentes, pais e encarregados de educação.

**Duração:**

Para se conseguir a eficácia na transmissão da mensagem, a exposição e debate não deverá durar mais que 20 minutos.

**Materiais:**

Computador;  
Software de apresentação;  
Um projetor de dados;  
Uma tela de projeção;  
Um apontador.

## PLANIFICAÇÃO DA ACTIVIDADE

### Módulo II

**Título da Atividade:**

“Porquê o Mindfulness”

**Objetivos Gerais:**

Identificar os mecanismos biológicos do pensamento e da ação conducentes à prática Mindfulness

**Objetivos Específicos:**

- Identificar e reconhecer os órgãos envolvidos no processo Mindfulness;
- Relacionar piloto automático com pensamento focado;
- Escolher pensamento focado como modelo a ser adotado;
- Enumerar as vantagens do Mindfulness para a vida e para os contextos;
- Promover o sucesso escolar.

**Descrição da Atividade:**

A atividade consiste na apresentação de um trabalho elaborado em Power Point subordinado ao tema Mindfulness. A apresentação é devidamente explicada, passo a passo, pela Psicopedagogia e debatida por todos.

**Estrutura do Grupo:**

11 elementos - alunos, docentes, pais e encarregados de educação.

**Duração:**

Para se conseguir a eficácia na transmissão da mensagem, a exposição e debate não deverá durar mais que 20 minutos.

**Materiais:**

Computador;  
Software de apresentação;  
Um projetor de dados;  
Uma tela de projeção;  
Um apontador.

**PROPOSTA DE PLANIFICAÇÃO DA ACTIVIDADE**

**Módulo III**

**Título da Atividade:** “Treino Mindfulness - breath”

**Objetivos Gerais:**

- Desenvolver a atenção concentrada;
- Promover o crescimento pessoal;
- Aumentar o sucesso escolar.

**Objetivos Específicos:**

- Redução da ansiedade;
- Redução do stresse;
- Diminuição dos níveis de agressividade, tristeza e depressão;
- Aumento da concentração;
- Aumenta a intensidade e duração do foco;
- Aumenta a criatividade;
- Aperfeiçoamento das tomadas de decisão:



- Recetividade a relacionamentos harmoniosos;
- Melhora da qualidade de vida e da autoeficácia;
- Reforço do controlo do pensamento;
- Reforço da capacidade mnésica;
- Reforço da capacidade cognitiva;
- Promoção da saúde e bem-estar.

---

**Descrição da Atividade:**

É solicitado ao grupo que permaneça sentado descontraidamente. A Psicoterapeuta formadora coordena um exercício de atenção plena com o foco dirigido à respiração.

---

**Estrutura do Grupo:**

11 elementos - alunos, docentes, pais e encarregados de educação.

---

**Duração:**

Para se conseguir a eficácia na transmissão da mensagem, a exposição e debate não deverá durar mais que 20 minutos.

---

**Materiais:**

Sala;  
Cadeiras.

## 8. SERVIÇOS DE APOIO

### 8.1. Orientação Escolar e Vocacional

“O apoio no desenvolvimento psicológico dos alunos e à sua orientação escolar e profissional, bem como o apoio psicopedagógico às atividades educativas e ao sistema de relações da comunidade escolar, são realizados por serviços de psicologia e orientação escolar profissional inseridos em estruturas regionais escolares.”

*Artigo 29º da lei de Bases do Sistema Educativo*

A “Revolução Psicológica” de Vilar, chama-nos a atenção para um conjunto de transformações de ordem psicológica, produto de uma maior escolarização, de melhores condições de vida, do aumento dos tempos de lazer e de novos consumos culturais que se caracteriza por uma maior introspeção, maior atenção e reflexão para problemas pessoais e relações interpessoais.

Para Giddens, as mudanças da modernidade reduzem em certas áreas e modos de vida o carácter geral de risco, mas introduzem simultaneamente novos fatores de dúvida e incerteza. Se as velhas referências da primeira fase da modernidade produziam estilos de vida muito claros e definidos, a construção da identidade pessoal é agora um processo contínuo de opções e tomadas de decisão, num contexto em que as possibilidades de escolha nos mais diversos planos, profissional, interpessoal ou social, são múltiplas.

O Serviço de Orientação Escolar Vocacional visa proporcionar aos alunos, numa primeira abordagem, a autoconsciência de “si mesmo”, do que “se é” e do que “se não quer ser”, numa perspetiva enquanto pessoa. Numa segunda abordagem proporcionar-se-á a autoconstrução biográfica baseada nas tomadas de decisão pessoais.

Pretende-se deste modo:

- Detetar e dirimir problemáticas pessoais;
- Promover o autoconhecimento;
- Favorecer as tomadas de decisão quanto a escolhas académicas.

O Serviço de Orientação Escolar Vocacional é da responsabilidade da Psicopedagoga, realizado ao longo do ano letivo, distribuído por várias sessões individuais, de forma a evitar enviesamento no processo de orientação vocacional.

Este serviço desenvolve também sessões de esclarecimento relativas à oferta dos cursos do ensino superior e respetivas candidaturas.

Esta atividade é concluída pelo apoio na elaboração da candidatura ao ensino superior.

## 8.2. Apoio Psicopedagógico

“Trabalho em que se busca a melhoria das relações com a aprendizagem, assim como a melhor qualidade na construção da própria aprendizagem de alunos e educadores. É dar-se ao professor e ao aluno um nível de autonomia na busca do conhecimento e, ao mesmo tempo possibilitar-se uma postura crítica em relação à estrutura da escola e da sociedade.”

*Weiss (2009)*

Assegurado por dois Psicopedagogos, este serviço de apoio incide sobre o papel do aluno enquanto sujeito que aprende, atendendo:

- À forma como processa a aprendizagem;
- Ao método de estudo;
- Aos hábitos de estudo;
- À identificação de constrangimentos no método de estudo;
- À maximização de capacidades estudantis do aluno;

Pretendendo-se a mobilização do aluno enquanto estudante, a “aprender a aprender” ou aferir o método de estudo, a agilizar o processo de aprendizagem pela aplicação de técnicas específicas e aferidas caso a caso, mobilizar e motivar o aluno no processo de aprendizagem e elaborar treinos mnésicos e da atenção. Isto, com vista ao sucesso escolar do aluno e à sua realização pessoal enquanto tal.

Ao docente, o apoio psicopedagógico é prestado no sentido do debate sistemático sobre as atividades escolares, esclarecimento de qualquer constrangimento que possa surgir e ainda a divulgação de atividades, formações, e informações provenientes de instituições externas que se julguem pertinentes de apoio à docência bem como de enriquecimento pessoal e profissional.

## 9. PROJETOS FUTUROS

O EXTERNATO LUÍS DE CAMÕES elegeu a “proximidade aos alunos” e o seu “conhecimento na primeira pessoa” como diretrizes a observar na sua atuação enquanto Escola.

Sob os mesmos princípios, projetamos poder alargar a nossa oferta formativa ao ensino regular.

É também projeto do EXTERNATO LUÍS DE CAMÕES integrar a Academia de Líderes Ubuntu.

## 10. ANEXOS

Autorização de funcionamento

Regulamento Interno

---

Ovar, setembro de 2021