



Agrupamento de Escolas Professor Abel Salazar – Guimarães (150812)
Escola EB 2,3 Abel Salazar – Ronfe, Guimarães (343638)

BEM-ESTAR AEPAS:
CUIDADO INTEGRAL DA COMUNIDADE ESCOLAR

PROJETO
ANO LETIVO 2023/2024

ÍNDICE

1. FUNDAMENTAÇÃO E PERTINÊNCIA DO PROJETO.....	3
1.1. <i>Definição do conceito de bem-estar</i>	3
1.2. <i>Promoção do bem-estar no contexto escolar</i>	4
2. PROJETO "BEM-ESTAR AEPAS – CUIDADO INTEGRAL DA COMUNIDADE ESCOLAR"	5
2.1. <i>Objetivos gerais do projeto</i>	5
2.2. <i>Destinatários</i>	5
2.3. <i>Constituição da "Equipa do Bem-Estar AEPAS"</i>	6
3. PLANO DE AÇÃO	6
4. MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO	1
5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	1

1. FUNDAMENTAÇÃO E PERTINÊNCIA DO PROJETO

1.1. Definição do conceito de bem-estar:

Uma definição do conceito de bem-estar amplamente reconhecida é aquela oferecida por Diener *et al.* (2009), que o definem como “(...) uma avaliação cognitiva e afetiva global da vida de uma pessoa, sendo que tais avaliações podem envolver reações emocionais a determinados eventos, bem como julgamentos cognitivos de satisfação e realização pessoal. Inclui a experiência de maiores níveis de sentimentos agradáveis em detrimento das emoções negativas, para além de elevados índices de satisfação com a vida”.

Seligman (2012), um dos principais psicólogos da chamada Psicologia Positiva, amplia a definição do construto em seu modelo PERMA (acrónimo derivado das iniciais em inglês), o qual engloba cinco elementos-chave essenciais para o bem-estar:

- *Emoção Positiva (“Positive Emotion”)*: Abrange uma vasta gama de estados emocionais positivos, desde o contentamento até o amor e gratidão. Estas emoções têm o poder de ampliar o nosso repertório de pensamentos e ações, favorecendo a resiliência e a capacidade de enfrentar desafios, estando ainda associadas ao aumento das capacidades cognitivas e da criatividade;
- *Envolvimento (“Engagement”)*: Refere-se à imersão em atividades que proporcionam satisfação e realização, denotando o vínculo profundo que as pessoas estabelecem com o trabalho que executam;
- *Relacionamentos (“Relationships”)*: Relaciona-se com a importância de desenvolver-se relacionamentos e conexões sociais saudáveis. Estes caracterizam-se pela presença e abundância da proximidade, apoio, proteção, afeto, empatia e reconhecimento na interação com outras pessoas;
- *Significado (“Meaning”)*: Diz respeito à sensação de propósito e significado na vida. Consiste no entendimento de pertencer e servir algo maior do que si próprio e que fornece uma razão ou sentido para a vida e para o trabalho;
- *Realização (“Achievement”)*: Envolve o estabelecimento e conquista de metas e realizações pessoais, seja em pequenas tarefas diárias ou em grandes desafios da vida.

Deste modo, o bem-estar é uma combinação entre sentir-se bem interiormente, ter um significado de vida, possuir relações positivas e sentir-se realizado a nível pessoal, fazendo com que o percurso de vida individual seja direcionado para maximizar esses mesmos elementos (Seligman, 2012).

1.2. Promoção do bem-estar no contexto escolar:

A promoção do bem-estar no contexto escolar é uma temática cada vez mais abordada na literatura científica, com reflexos profundos em diversos domínios do ambiente educativo, tais como:

- *Impacto no desempenho acadêmico:* Huebner *et al.* (2014) mostram que o bem-estar dos alunos está positivamente relacionado ao desempenho acadêmico. Alunos que se sentem emocionalmente saudáveis e satisfeitos com suas vidas tendem a ter um melhor desempenho escolar, são mais envolvidos e participativos nas aulas e têm maior probabilidade de perseverar face os desafios acadêmicos. Por outro lado, pesquisas sugerem que um menor nível de bem-estar do aluno está associado a um maior risco de baixo rendimento acadêmico (Batenburg-Eddes & Jolles, 2013);
- *Prevenção de problemas de saúde mental:* Weare (2018) ressalta que a promoção do bem-estar no ambiente escolar pode ajudar a prevenir problemas de saúde mental entre os alunos, oferecendo suporte e ensinando estratégias de *coping*. Huppert e Johnson (2010) destacam a conexão entre programas de promoção do bem-estar e a prevenção de problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão;
- *Redução do comportamentos disruptivos:* Estudos, como o de Bradshaw *et al.* (2012), indicam que promover o bem-estar emocional e social dos alunos está associado à redução de comportamentos disruptivos e à melhoria do ambiente escolar como um todo. Alunos que se sentem emocionalmente equilibrados tendem a ter menos problemas de comportamento;
- *Desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais:* Intervenções em bem-estar, incluindo programas de educação socioemocional, têm sido associadas ao desenvolvimento de habilidades sociais, emocionais e de resolução de conflitos (Durlak *et al.*, 2011). Essas habilidades são fundamentais para a vida e para o sucesso na escola e na sociedade;
- *Resiliência em tempos de crise:* A pandemia da COVID-19 ressaltou a importância da resiliência e da saúde mental no contexto escolar. Neste âmbito, Masten e Motti-Stefanidi (2020) enfatizam como a promoção do bem-estar pode fortalecer a resiliência dos alunos perante dificuldades e adversidades, tais como aqueles experimentados durante a pandemia;
- *Melhoria da qualidade de vida no trabalho:* Iniciativas que procuram promover bem-estar da equipa docente e não docente, tais como o treino de técnicas de gestão do *stress* e práticas de atenção plena, podem melhorar a qualidade de vida no trabalho e reduzir os índices de esgotamento profissional (Jennings & Greenberg, 2009);
- *Melhoria das relações entre alunos, pais/encarregados de educação e professores:* Epstein (2011) discute a importância da parceria entre escola, família e comunidade para promover o

bem-estar dos alunos, melhorando a comunicação e a colaboração entre todos os intervenientes.

Em suma, cultivar o bem-estar no contexto escolar é uma abordagem que reconhece a importância do equilíbrio entre as dimensões física, mental, emocional e social. Ao investir no bem-estar de alunos, professores, funcionários e pais, a escola contribui para um ambiente mais saudável e produtivo, promovendo o sucesso acadêmico e o desenvolvimento global de todos os envolvidos. Neste sentido, o presente projeto irá procurar estabelecer as bases para uma educação que não apenas preza pelo conteúdo acadêmico, mas também fortalece a saúde e a satisfação de todos os intervenientes no contexto educativo.

2. PROJETO “BEM-ESTAR AEPAS – CUIDADO INTEGRAL DA COMUNIDADE ESCOLAR”

2.1. *Objetivos gerais do projeto:*

O projeto “Bem-Estar AEPAS – Cuidado Integral da Comunidade Escolar” visa promover um clima de escola que no dia-a-dia privilegia ambientes acolhedores, emoções positivas e contextos relacionais de partilha e reflexão, baseando-se na visão de que a escola é um local onde todos devem sentir-se bem e serem reconhecidos, ouvidos e valorizados. Para tanto, pretende-se desenvolver políticas que proporcionam o bem-estar físico, mental, emocional e social de forma intencional e continuada na comunidade educativa, despertando nos outros o que há de melhor em cada um.

2.2. *Destinatários:*

No decorrer das ações a serem desenvolvidas procurar-se-á contemplar os três grandes grupos de intervenientes do contexto escolar – alunos, equipa docente/não docente e pais/encarregados de educação, quer direta ou indiretamente, uma vez que, numa perspetiva comunitária e sistémica, os acontecimentos são interdependentes:

- Intervir com os docentes/não docentes terá impacto direto no seu bem-estar e indireto nos alunos e nas famílias;
- Realizar ações com pais/encarregados de educação influenciará a perspetiva que terão da escola e, conseqüentemente, o discurso e as atitudes para com os filhos/educandos e com os docentes/não docentes;
- Envolver os alunos em atividades significativas e relevantes para a comunidade permitirá que se percecionem a si próprios através dos olhos dos outros e certamente dará aos adultos uma noção mais realista do verdadeiro potencial das crianças e dos jovens.

2.3. Constituição da “Equipa do Bem-Estar AEPAS”

Para a realização deste projeto foi estabelecida uma equipa com elementos de diferentes funções e órgãos do Agrupamento, cujo objetivo será identificar necessidades de intervenção a nível do bem-estar, desenhar e implementar ações de modo simples e criativo, a fim de alcançar todos os intervenientes do contexto educativo. A presente equipa é constituída pelos seguintes:

Equipa do Bem-Estar AEPAS

Matheus Corsete	Psicólogo do Agrupamento e coordenador do projeto “Bem-Estar AEPAS”
Teresa Freitas	Coordenadora do projeto “Ser Escola” e representante da Direção do Agrupamento
Ângela Silva	Enfermeira do Agrupamento
Madalena Vaz	Coordenadora dos assistentes operacionais
Patrícia Costa	Coordenadora da EB1/JI de Poças – Airão Santa Maria
Orlanda Araújo	Coordenadora da EB1/JI de Ronfe
Ester Monteiro	Coordenadora da EB1/JI de Casais – Brito
Mónica Mota	Encarregada de Estabelecimento do JI de Roupeire
Miguel Henriques	Presidente da Associação de Pais da EB1/JI de Casais – Brito e da EB2,3 Abel Salazar
Sílvia Oliveira	Coordenadora do Departamento Social da CAISA e Presidente da Associação de Pais da EB1/JI de Poças – Airão Santa Maria
Daniel Freitas	Docente de Educação Física
<i>(Ainda por definir)</i>	Presidente da Associação de Estudantes AEPAS

3. PLANO DE AÇÃO

No decurso do 1.º período do presente ano letivo, e após definida a Equipa do Bem-Estar AEPAS, proceder-se-á à realização de reuniões periódicas para a avaliação de necessidades, partilha de ideias e calendarização das ações a serem concretizadas, sempre que possível, em todas as unidades educativas do Agrupamento.

A avaliação de necessidades será levada a cabo por meio de um formulário *on-line* partilhado com a equipa docente/não-docente, pais/encarregados de educação e delegados/subdelegados de todos os ciclos de ensino, a fim de se obter opiniões e ideias de forma holística e mais ajustadas às necessidades de cada grupo-alvo.

As ações do projeto irão privilegiar atividades baseadas, entre outras, nas seguintes políticas:

- Investir na saúde mental da equipa docente/não docente, fomentando momentos de confraternização dentro e fora da escola, bem como disponibilizando apoio psicológico em dois horários semanais (por parte do Serviço de Psicologia e Orientação [SPO]) e atividades com o foco na gestão do *stress* (e.g., sessões de relaxamento, *mindfulness*, etc.);
- Aproximar a escola e a comunidade por meio de iniciativas como a Escola de Pais AEPAS, atividades com uma vertente mais física (e.g., *peddypapers*, caminhadas, feiras, etc.);
- Celebrar datas importantes (e.g., Dia da Gratidão, Dia do Riso, Dia da Bondade, Dia da Mulher, Dia dos Namorados, Dia do Professor, Dia do Assistente Operacional, etc.);
- Comemorar aniversários dos elementos da equipa docente/não docente;
- Fomentar uma maior participação dos alunos nas decisões da escola;
- Cultivar uma comunidade escolar afetuosa e unida que promova relacionamentos entre alunos e professores baseados em respeito e apoio;
- Desenvolver atividades com o foco na diversidade cultural (e.g., Festa de Natal Multicultural, etc.);
- Obter opiniões e *feedbacks* por parte de todos os intervenientes do contexto educativo a partir de questionários *on-line* que sirvam de mote a um momento posterior de reflexão partilhada em torno da escola que temos e da escola que queremos.

4. MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO

O projeto implica a organização de mecanismos de avaliação e monitorização das atividades desenvolvidas. Os dados de monitorização serão analisados em reunião de Conselho Pedagógico e servirão de base à tomada de decisões. Já a avaliação das atividades desenvolvidas pressupõe o recurso a instrumentos de avaliação diversos, tais como grelhas de registo e atas de reuniões. A avaliação final do projeto implica a realização de uma análise SWOT, que servirá de base à elaboração do relatório anual de execução do projeto “Bem-Estar AEPAS”.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Batenburg-Eddes, T., & Jolles, J. (2013). How does emotional wellbeing relate to underachievement in a general population sample of young adolescents: a neurocognitive perspective. *Frontiers in Psychology*, 4, 673.

Bradshaw, C. P., Waasdorp, T. E., & Leaf, P. J. (2012). Effects of school-wide positive behavioral interventions and supports on child behavior problems. *Pediatrics*, 130(5), 1136-1145.

- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction. *Handbook of Positive Psychology*, 2, 63-73.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- Epstein, J. L. (2018). *School, family, and community partnerships: preparing educators and improving schools*. Routledge.
- Huebner, E. S., Hills, K. J., Jiang, X., Long, R. F., Kelly, R., & Lyons, M. D. (2014). Schooling and children's subjective well-being. *Handbook of Child Well-Being*, 2, 797-819.
- Huppert, F. A., & Johnson, D. M. (2010). A controlled trial of mindfulness training in schools: the importance of practice for an impact on well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 264-274.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491-525.
- Masten, A. S., & Motti-Stefanidi, F. (2020). Multisystem resilience for children and youth in disaster: reflections in the context of COVID-19. *Adversity and Resilience Science*, 1(2), 95-106.
- Seligman, M. E. P. (2012). *A vida que floresce* (1st ed.). Alfragide: Estrela Polar.
- Weare, K. (2018). The evidence for mindfulness in schools for children and young people. *Mindfulness in Schools Project*.

Ronfe, 6 de novembro de 2023.

Matheus Corsete
(Psicólogo do Agrupamento)