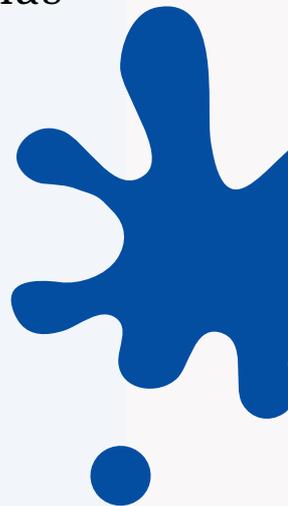


Co-funded by
the European Union

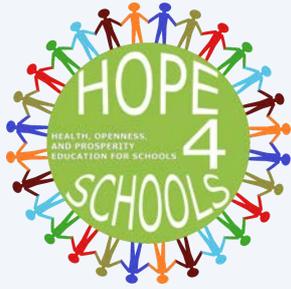
METODOLOGIA PARA PROFESSORES IMPLEMENTAREM O BEM-ESTAR NAS ESCOLAS

Projeto HOPE4schools -Educação para a
saúde, abertura, e prosperidade nas escolas
2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401



INDICE

- 
- 
- 4** - Capítulo 1 - Introdução
- 
- 8** - Capítulo 2 - Uma abordagem "whole-school" ao bem-estar
- 
- 12** - Capítulo 3 - Apoiando o bem-estar de professores e funcionários da escola
- 
- 19** - Capítulo 4 - Bem-estar das crianças e famílias
- 
- 37** - Capítulo 5 - Avaliação do nível de bem-estar e das necessidades do pessoal da escola
- 
- 46** - Capítulo 6 - Como implementar o bem-estar na escola?
- 
- 52** - Capítulo 7 - Exemplos de sucesso e boas práticas no campo do bem-estar
- 



Co-funded by
the European Union

Várias pessoas e organizações combinaram os seus esforços e experiência no desenvolvimento desta metodologia.

Assim, gostaríamos de agradecer e reconhecer a valiosa contribuição de:

LICEUL TEORETIC "WILLIAM SHAKESPEARE" - Timisoara, Roménia

CENTRUL PENTRU PROMOVAREA INVATARII PERMANENTE

TIMISOARA ASOCIATIA - Timisoara, Roménia

Know and Can Association - Sofia, Bulgária

Regional Directorate of Primary and Secondary Education of Western Macedonia - Kozani, Grécia

Agrupamento de Escolas José Estevão - Aveiro, Portugal

Základní škola Orangery. s.r.o. - Praga, Chéquia

osnovna skola Veljko Dugosevic - Branicevo, Sérvia

AVISO LEGAL

Esta metodologia foi produzida no âmbito do projeto Erasmus+ "HOPE4schools-Health, openness, and prosperity education for schools", Nº 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401, e qualquer menção ou referência ao mesmo deve ser claramente indicada.

O apoio da Comissão Europeia para a produção deste documento não constitui um aval do seu conteúdo. O conteúdo reflete apenas as opiniões dos seus autores, pelo que a Comissão não pode ser considerada responsável pelo uso que possa ser dado à informação contida neste documento.

CAPÍTULO 1

INTRODUÇÃO

O Conselho da Europa define bem-estar como “uma experiência de saúde e felicidade. Inclui saúde mental e física e segurança emocional, e um sentimento de pertença, de propósito, realização e sucesso.” Considerando o seu vasto e amplo conceito, o bem-estar pode ser percebido e sentido de forma diferente de acordo com idade ou fase da vida de cada um.

O termo “bem-estar” refere-se a uma grande variedade de capacidades físicas e psicológicas.

Supostamente, há cinco grandes categorias de bem-estar

- A capacidade de resiliência, o controlo das emoções, e a produção de emoções que resultem em sentimentos positivos é conhecida como ***bem-estar emocional***.
- Bem-estar físico, é a capacidade de otimizar o desempenho do corpo através de uma alimentação equilibrada e exercício regular.
- A capacidade de interagir com os outros, formar laços fortes, e estabelecer o seu próprio apoio emocional tem o nome de ***bem-estar social***.
- Bem-estar no trabalho é a capacidade de perseguir as nossas próprias paixões, ideais, e princípios de forma a encontrar na vida sentimentos de realização e satisfação, bem como de ter sucesso na carreira profissional.
- A capacidade de participar numa comunidade ou cultura ativa é ***bem-estar societal***.

Independentemente dos antecedentes das pessoas envolvidas, o bem-estar é essencial quando se trata de instituições educacionais. Por outras palavras, quer seja ao nível do ensino básico ou secundário, aplica-se a alunos de todas as idades e níveis académicos. Também se aplica a todos os funcionários, incluindo professores, assistentes administrativos, assistentes operacionais e membros da direção da escola. Por último, o bem-estar escolar não estará completo nem será efetivo sem o envolvimento ativo das famílias dos alunos e professores e da comunidade como um todo.

Uma das condições para garantir uma educação de qualidade é a qualidade da vida escolar e assegurar o bem-estar a todos na escola, o que também serve como medida da eficácia de uma escola. É uma ideia multifacetada, que está significativamente influenciada tanto pelos componentes formais quer pelos componentes informais, de traços únicos da escola a opiniões individuais das interações entre alunos, instrutores, pais, dentro da escola. Combina diferentes manifestações, tal como atividades académicas e profissionais, o envolvimento exterior, condições de trabalho.

A ideia da qualidade da vida escolar e de níveis adequados de satisfação de bem-estar para todos os participantes está também diretamente relacionada com a eficiência da escola e do processo de aprendizagem, do ambiente escolar, da satisfação dos professores com a escola e o seu trabalho, da avaliação da sua eficácia, das relações dos participantes no processo de aprendizagem, e da qualidade da vida profissional e das oportunidades de desenvolvimento na carreira.

O bem-estar da criança é agora uma condição para o seu bem-estar enquanto adulto. Para além disso, muitas das capacidades que precisamos para uma vida adulta realizada - trabalho em equipa, confiança social, autoestima, mecanismos de compensação psicológicos - só podem ser adquiridos e desenvolvidos na infância. Se uma escola faz um esforço concertado para melhorar o bem-estar das suas crianças, está precisamente a desenvolver estas capacidades. Acresce ainda que uma abordagem que tenha em conta os direitos da criança dá-nos a perceção do que é importante que seja e que se garanta a todas as crianças uma boa vida, aqui e agora. O bem-estar fornece informação detalhada precisamente acerca desta qualidade de vida para a criança.

Muitas vezes, focamo-nos em primeiro lugar nos resultados escolares como medida da qualidade do serviço educacional. Contudo, o conceito de bem-estar na escola permite-nos ter uma abordagem holística - porque compreende todos os componentes de uma pessoa realizada e não limita a educação somente às classificações.

O conceito de bem-estar ajuda as escolas e encarregados de educação identificar o que, na educação e aprendizagem das crianças e jovens, é de facto importante para eles, de forma a desenvolverem um esforço concertado, para que as crianças e jovens, não só tenham uma performance académica de sucesso, mas também desenvolvam competências que lhes permitam sentirem-se realizadas na escola e moldem o seu carácter.

A introdução do bem-estar como assunto na agenda de qualquer escola poderia beneficiar em muito os seus alunos. Está cientificamente provado que os professores que continuam a ter um bem-estar pessoal pobre, apresentam crescentemente com sintomas de exaustão, apatia, e mostram-se mais distantes dos seus alunos. Estes professores restringem o seu próprio potencial, duvidam da sua própria eficácia, perdem motivação face a dificuldades, e são mais permeáveis ao burn out. Por outro lado, educadores que são felizes, cativam mais eficazmente os seus alunos, partilham conhecimento e alcançam resultados. (Bentea, 2017).

Dar prioridade ao bem-estar necessita somente de alguns ajustamentos em horários, regras e prioridades, mas estes ajustamentos podem ter um bom efeito duradouro tanto em alunos como em professores, e conseqüentemente em toda a comunidade.

Tendo em conta as considerações realizadas, sete instituições educativas de seis países da União Europeia (Roménia, Bulgária, Grécia, Portugal, Sérvia e República Checa) combinaram esforços e conhecimento para o desenvolvimento da ideia através do projeto Hope4Schools - Educação para a saúde, abertura e prosperidade nas escolas. Esta iniciativa é planeada e implementada com o propósito de ajudar e apoiar os elementos responsáveis pelo desenvolvimento do sistema educacional - líderes escolares, professores, educadores, inspetores e/ou decisores políticos - na introdução do conceito de bem-estar na escola e lembrar-lhes que as escolas são não só locais onde se potencia o sucesso académico, mas também locais para a aprendizagem de capacidades sociais e emocionais, interação, resiliência, apoio e crescimento pessoal tanto para professores e educadores, como para alunos e pais também.

A “Metodologia para professores introduzirem bem-estar nas escolas” está dividida em sete partes, como a seguir se indica:

Capítulo 1: Introdução - oferece breve informação sobre bem-estar; porque é que é importante; o que significa para alunos e educadores; génese do projeto Hope4Schools.

Capítulo 2: Uma abordagem whole-school ao bem-estar - dar exemplos e sugestões de atividades relacionadas com o desenvolvimento de uma abordagem whole-school direcionada ao bem-estar.

Capítulo 3: Apoiando o bem-estar de professores e pessoal não docente - bem-estar dos professores e sua importância; necessidades dos professores, problemas e desafios; elementos das políticas nacionais e de escola que promovem o bem-estar dos professores; elementos de uma estratégia de bem-estar eficaz.

Capítulo 4: Bem-estar de crianças e suas famílias - providenciar definições básicas de termos relacionados com bem-estar; explicar os problemas mais comuns de saúde mental que as crianças enfrentam.

Capítulo 5: Avaliação do nível de bem-estar e das necessidades do pessoal escolar - dar exemplos e modelos para estratégias de avaliação diferentes e ferramentas (inquéritos) com o objetivo de medir o nível de bem-estar.

Capítulo 6: Como apoiar o bem-estar na escola? - oferecer conselho e passos a seguir na introdução de uma estratégia de bem-estar na escola; uma lista de verificação para o bem-estar e um exemplo de um plano de ação.

Capítulo 7: Boas práticas e estratégias de sucesso (exemplos) - para apoiar o pessoal escolar na aplicação de estratégias e ações para potenciar o bem-estar de alunos e educadores, a parceria recolheu mais de 20 recursos adicionais que podem servir de inspiração neste assunto.

A “Metodologia para professores introduzirem o bem-estar nas escolas” é desenvolvida por educadores e para educadores (professores; elementos das direções e outros), com o objetivo de os ajudar a idealizar uma estratégia e os passos a seguir na introdução de uma abordagem whole school que assegure o bem-estar, saúde mental e resiliência para todos os envolvidos no processo educativo. Acreditamos fortemente que estimular e ensinar o bem-estar é uma forma de mostrar aos alunos e educadores que nos importamos com eles e que queremos apoiá-los, proporcionando sucesso académico, facilitando assim o bem-estar em geral com a



CAPÍTULO 2

UMA ABORDAGEM WHOLE-SCHOOL AO BEM-ESTAR

Uma abordagem **whole-school**: Melhorar a qualidade da educação pelo envolvimento de todas as dimensões da vida escolar que possam ter um impacto na qualidade da educação e na dinâmica emocional, bem como na qualidade subjetiva das nossas vidas.

O modelo para Plano de Ação apresentado para a abordagem whole-school approach tem as seguintes secções:

1. Visão e missão da escola
2. Atividades de redução do stress entre professores e funcionários das escolas
3. Atividades de apoio ao aluno
4. Bem-estar na escola e na comunidade local
5. Ligação escola-pais e encarregados de educação
6. Atividades de apoio extracurriculares e atividades de Ensino com recurso a tecnologias digitais.
7. Cooperação intersectorial entre assistentes sociais, psicólogos, SPO, das escolas.

As atividades sugeridas não são obrigatórias. Elas devem ser usadas como exemplos para o desenvolvimento das atividades de uma equipa escolar. Cada equipa escolar pode ter atividades completamente diferentes ou usar as sugeridas como ponto de partida para alcançar os seus objetivos e dar resposta a cada secção.

Secção Um: Visão e Missão da Escola

Exemplo de ideias sugeridas e atividades relacionadas:

IDEIAS/ PASSOS	ATIVIDADES RELACIONADAS	PESSOAS ENVOLVIDAS
Desenvolvimento da saúde mental de todos os envolvidos no processo educativo, reduzindo o nível de stress e ensinando a todos como desenvolver de forma satisfatória uma personalidade versátil que possua paz espiritual.	Solicitação de voluntários (professores, orientadores, educadores, pessoal não docente, direção da escola, pais) para participar em atividades de bem-estar.	Líderes escolares Professores Pessoal não docente Alunos Pais

Secção Dois: Atividades de redução do stress entre professores

Exemplo de ideias sugeridas e atividades relacionadas:

IDEIAS PASSOS	ATIVIDADES RELACIONADAS	PESSOAS ENVOLVIDAS
<p>Pesquisa/ inquérito sobre as diferentes necessidades dos alunos que frequentam a escola (educacionais, sociais, psicológicas, emocionais)</p>	<p>Questionários ou entrevistas com professores, pessoal não docente, pais e alunos sobre as suas necessidades no que concerne o bem-estar na escola.</p>	<p>Líderes escolares Professores Pessoal não-docente Alunos Pais</p>
<p>Ações de formação para professores sobre bem-estar e saúde mental e atividades que possam levar a uma melhoria das mesmas</p>	<p>Tópicos propostos para as formações:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empatia Smart - uma ferramenta para promoção da empatia. • Mediação de pares – método de resolução de conflitos (alternativa a medidas disciplinares clássicas) • Comunicação verbal e não-verbal • Sessões de Mindfulness - respiração de Yoga (um exercício guiado de Daniel Goleman) 	<p>Líderes escolares Professores Pessoal não-docente Alunos Pais</p>

Secção Três: Atividades de apoio ao aluno

Exemplo de ideias sugeridas e atividades relacionadas:

IDEIAS/ PASSOS	ATIVIDADES RELACIONADAS	PESSOAS ENVOLVIDAS
<p>Desenvolvimento de ferramentas e metodologias para serem aplicadas na sala de aula para cativar e promover o bem-estar de todos os alunos.</p>	<p>Coleção de ferramentas e atividades Seleção de atividades e ferramentas Apreciação de professores e direção Aplicação na sala de aula Avaliação, seguimento e melhoria Mentoria e apoio educativo entre pares para dificuldades de aprendizagem Mediação entre pares e apoio emocional</p>	<p>Líderes escolares Professores Pessoal não-docente</p>

Secção Quatro: Bem-estar na escola e comunidade local

Exemplo de ideias sugeridas e atividades relacionadas:

IDEIAS/ PASSOS	ATIVIDADES RELACIONADAS	PESSOAS ENVOLVIDAS
<p>Abraçar novos métodos de ensino que melhor motivem e envolvam os alunos na aprendizagem online e nas tecnologias digitais.</p>	<p>Oficina interativa com pais, alunos e membros da comunidade local „In Circle” Sessões de trabalho sobre: emprego; passatempos; interesses mútuos; lazer, seguidas de atividades recreativas. Cursos de gestão de stress e programas com a ajuda da comunidade local: possivelmente ONGs, Universidades ou determinadas fundações. „ Gestão de Stress,/ „ Técnicas de relaxamento” Parcerias escola-pais-comunidade local, através das quais se promovam os padrões culturais da comunidade com atividades culturais e educativas. „ CLUBE IMPACTO -Shakespeare,, Promover o sentido de comunidade e herança partilhada. Ao mesmo tempo, aumentar o bem-estar e reforçar a pertença a uma identidade cultural. Parcerias de escola com o envolvimento direto dos pais e da comunidade local; intercâmbios comunidade local-escola; intercâmbios que permitam reunir os pais de alunos de outras escolas; organização de atividades em conjunto, tendo em consideração objetivos solidários. - Exemplos de boas práticas através de „ DEBATE,, .</p>	<p>Líderes escolares Professores Pessoal não docente Decisores políticos</p>

Secção Cinco: Laços Escola-Pais

Exemplo de ideias sugeridas e atividades relacionadas:

IDEIAS/ PASSOS	ATIVIDADES RELACIONADAS	PESSOAS ENVOLVIDAS
<p>Envolvimento do máximo de pais possível no ambiente escolar.</p>	<p>Organização de eventos culturais/ desportivos/ ações de voluntariado com pais e alunos Dias abertos para pais e envolvimento direto no processo de ensino e aprendizagem. (observação em contexto de trabalho - Job shadowing, etc.) Programas de gestão de stress e cursos para pais, com o apoio da comunidade local: „Gestão correta de stress” ou, técnicas de relaxamento”, etc. Envolvimento dos pais na gestão diária da escola Comunicação regular em pessoa ou através de meios digitais sobre o progresso dos alunos</p>	<p>Líderes escolares Professores Pessoal não-docente Alunos Pais</p>

Secção Seis: Atividades de sala de aula usando meios digitais e atividades extracurriculares direcionadas ao bem-estar na escola.

Exemplo de ideias sugeridas e atividades relacionadas:

IDEIAS/ PASSOS	ATIVIDADES RELACIONADAS	PESSOAS ENVOLVIDAS
<p>Uso de uma ampla variedade de atividades extracurriculares no apoio ao bem-estar e saúde mental</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Atividades de lazer/ atividades desportivas • A importância e sucesso do “Dia Aberto” / Feira de Natal/ etc. • Clube de Teatro – Construção de confiança • Clube de Debate • Viagens/ visitas de Estudo (espírito de equipa) • Dia da Criança; Baile de caloiros; Baile de finalistas, ... • Familiarização de alunos e professores com métodos e ferramentas de ensino e aprendizagem online como: Jamboard, Kahoot, Mentimeter, Canva, Aulas Ted-Ed, Padlet, “flipped classroom” e vídeos com mensagens relacionadas com o desenvolvimento pessoal. • Exposições de fotografia na escola;:, Moldura mágica;:, fotos tiradas em família, captando momentos felizes (pais, familiares, irmãos) • Exposições de pintura ou de artesanato representando pais e filhos juntos - „TOGETHER, • Competições desportivas/ corridas com a presença de pais, crianças e comunidade, MARATONA DA ALEGRIA,, 	<p>Professores Pessoal não-docente Alunos Pais</p>

Secção Sete: Cooperação entre setores como Ação Social Escolar, psicólogos, orientadores e escolas.

Exemplo de ideias sugeridas e atividades relacionadas:

IDEIAS/ PASSOS	ATIVIDADES RELACIONADAS	PESSOAS ENVOLVIDAS
<p>Colaboração com profissionais que ajudem na promoção do bem-estar e da saúde mental.</p>	<p>Convidar profissionais para organizar eventos, palestras, oficinas, seminários, festivais, com vista à promoção do bem-estar na escola. Estes profissionais podem ser, por exemplo, psicólogos, assistentes sociais, modelos da sociedade local, profissionais do desporto, etc.</p>	<p>Líderes escolares Professores Pessoal não-docente Decisores Políticos</p>

CAPÍTULO 3

APOIANDO O BEM-ESTAR DE PESSOAL DOCENTE E NÃO-DOCENTE

Ser um educador é, justificadamente, considerado uma função pública. Esta função não se refere só ao ensino e ao partilhar conhecimento com alunos, mas também é sobre a construção da personalidade e caráter do aluno, pelo cultivo do pensamento crítico, do respeito para com instituições e responsáveis num ambiente de escola e de sala de aula que seja criativo e agradável. Contudo, nos últimos anos e em especial após o período da pandemia por COVID-19, a maioria dos educadores de todos os níveis de ensino, têm tido de lidar com stress, exaustão e burnout (relatório da Comissão Europeia). Atualmente, na educação, os educadores competem com outras fontes de conhecimento e informação, pelo que procuram novas ferramentas educacionais, novas técnicas de ensino e novos métodos. Tendo em conta tudo o que já foi mencionado e acrescentando condições de trabalho e relações de trabalho por vezes difíceis, estagnação nos rendimentos, depreciação por parte da sociedade e exigências crescentes de alunos, pais, sociedade, o bem-estar dos educadores foi afetado de forma muito negativa.

Bem-estar dos professores e sua importância

É difícil definir o conceito “bem-estar de professores” pela sua complexidade e por se alicerçar em diferentes fatores. Fatores externos e individuais podem ser as duas maiores categorias de fatores que afetam o bem-estar dos professores (Logan et al., 2020). Por outras palavras, os fatores individuais consistem da saúde física, mental, psicológica e emocional (Liu et al., 2018), componentes que têm impacto na mindfulness, Auto compaixão e autoeficácia dos educadores (Jennings, 2015). Por outro lado, os fatores externos estão relacionados com o enquadramento político e social, os recursos existentes e as condições de trabalho.

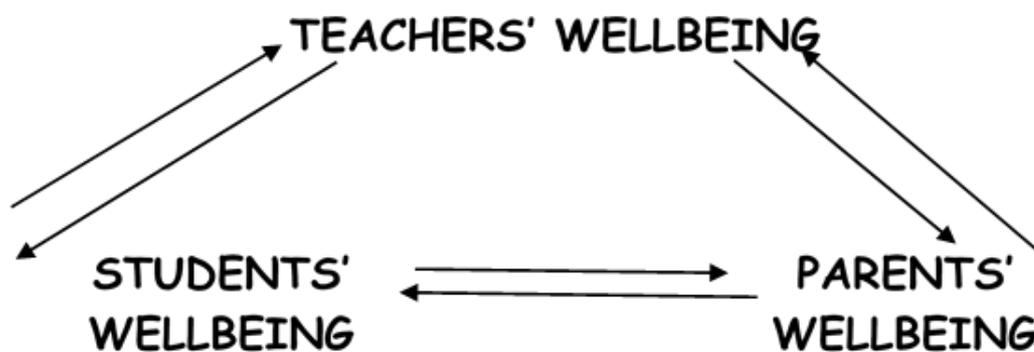
Afirma-se que o bem-estar dos professores é um marco na educação, porquanto afeta as escolas, os educadores, os alunos e os pais. Especificamente, o bem-estar dos professores contribui para criar uma atmosfera positiva e cooperativa conducente ao florescimento da escola. Nesta situação, os educadores desenvolvem relações interpessoais saudáveis com os seus colegas e com a gestão/ direção das escolas. A Associação de Pais e Encarregados de Educação apoia e colabora com otimismo. Encontram-se calma e respeito neste ambiente escolar.

Deve-se notar que o bem-estar dos professores influencia tanto o bem-estar dos alunos como dos pais. De acordo com o Ministério da Educação de Ontario (2018) "os educadores que se sentem valorizados, respeitados e ouvidos estarão motivados para fornecer a melhor educação e cuidado possíveis às crianças". Eles aumentam a qualidade de ensino e sua performance em sala de aula ajudando os seus alunos a obter mais sucesso escolar. Eles sentem-se eficazes e úteis, de facto, no seu trabalho (Day & Gu, 2009).

Parece também que se mostram mais disponíveis para aplicar projetos inovadores, técnicas de ensino modernas e programas de intervenção. Assim, estão mais abertos a cursos de formação, alargando os seus horizontes e enriquecendo o seu próprio conhecimento. Como resultado, organizam visitas de estudo, encorajam e apoiam os seus alunos na participação em campeonatos escolares e programas Erasmus; levam a cabo projetos que visam aproximar os alunos e a sociedade local e fazem esforços significativos para cultivar princípios e valores na sua sala de aula. Para além disso, incorporam o uso de novas tecnologias no processo de ensino tornando o conhecimento mais apelativo e de mais fácil abordagem por parte dos alunos. Educadores discutem e analisam o comportamento dos alunos trabalhando para a o seu ajustamento socio emocional.

Os educadores também comunicam com os pais, discutindo os pontos forte e fracos dos seus educandos relativamente não só ao seu desempenho escolar, mas também em termos de comportamento na escola. De facto, os educadores expressão a sua disponibilidade para se envolverem na resolução de possíveis problemas ao nível da escola, desenvolvendo a cooperação com os pais.

Consequentemente, o bem-estar dos educadores é essencial porque os educadores conseguem gerir melhor o seu tempo na escola; têm uma relação mais harmoniosa com os outros; gozam o seu tempo na escola; têm emoções mais calmas e conseguem melhorar o equilíbrio casa-trabalho (Madhavi Nawana Parker, 2020).



Necessidades dos professores, problemas e desafios

Com base nos Relatórios Nacionais dos 6 países participantes no Projeto Hope4Schools será realizada uma análise comparativa dos problemas e desafios que os professores enfrentam diariamente no contexto escolar. Existe uma relação de reciprocidade entre as necessidades dos professores e os obstáculos, barreiras e problemas que surgem sempre que estas necessidades não são, ainda que minimamente, satisfeitas. A literatura existente sobre o bem-estar dos professores reflete, de facto, a evidencia informação empírica que podemos retirar dos relatórios; para além disso, emerge um padrão óbvio que ajuda a classificar as necessidades dos professores e problemas correspondentes em três grandes categorias, que melhor se resumem no quadro conceptual abaixo:

Os fatores externos: Para começar, há consenso nos relatórios que muitos **constrangimentos financeiros** ou **políticas governamentais sem sucesso** comprometem as necessidades dos professores. De facto, a literatura inicial revela a significância que muitas vezes os professores deram a fatores externos, tal como o ambiente no local de trabalho e as políticas educativas, estabelecendo assim uma forte conexão entre o bem-estar dos professores e o cenário da escola, edifício, infraestruturas em geral. Van Petegem, Creemers, Rossel, and Aelterman (2005), descreveram bem-estar, especificamente em relação ao ensino, como um estado emocional positivo e a harmonia entre contexto e pessoa, significando que os professores têm de ser capazes de harmonizar com as suas próprias necessidades e expectativas com fatores específicos de contexto e exigências da escola e têm de sentir que pertencem à escola na qual trabalham. Os Relatórios Nacionais revelam um leque de fatores que enfraquecem o bem-estar dos professores, tal como **barulho, poucos espaços verdes, edifícios em mau estado, falta de apoio técnico, espaços recursos financeiros, falta de pessoal, número reduzido de alunos em escolas pequenas, demasiados alunos por turma em áreas urbanas (ie. Grécia e Portugal relatam ter 27 e 28 alunos respetivamente), falta de autonomia, más condições de trabalho, ou um currículo demasiado exigente nos últimos anos da escola secundária.**



Os fatores internos: Contudo, uma abordagem ao bem-estar somente de um ponto de vista organizacional ou de política educativa logo pareceu ficar aquém, como sugere a literatura mais recente (Weiland, 2021; Iancu, Rusu, Maroiu, Pacurar, & Maricutoiu, 2018; Maricutoiu, Sava, & Butta, 2014). Assim, a pesquisa sobre aspetos mais subjetivos como o burnout começou a emergir recentemente (Weiland, 2021), sugerindo que o burnout vem de dentro. Literatura focada especificamente em aspetos positivos de bem-estar, alinhada com várias teorias de psicologia positiva (Ryan & Deci, 2001; Ryff, 1989, Ryff & Keyes, 1995; Seligman, 2002, 2011) em vez de focada no burnout ou stress. Como resultado, a conversa virou-se para o empoderamento dos professores através de mindfulness (De Stercke, Goyette, & Robertson, 2015), e focando-se no bem-estar como uma prioridade por direito próprio (Cherkowski, 2018). Nos Relatórios Nacionais, os professores mencionam que têm **necessidade de cuidado e apoio personalizado**, devido ao seu estado de saúde mental comprometida, sentimentos de insegurança, fraca gestão de tempo, um desacerto entre os esforços investidos e os resultados alcançados, baixa autoestima, sentimentos de falhanço, rejeição e isolamento.

Os fatores interpessoais: As mais recentes pesquisas apontam um desalinhamento entre os interesses dos professores e os dos seus colegas. Por conseguinte, elas sugerem agora que deve ser dado maior relevo ao papel crítico que as relações desempenham no bem-estar dos professores, especificamente com colegas de trabalho (Le Cornu, 2013; Morrison, 2013; Soini, Pyhalto, & Pietarinen, 2010), elementos da direção da escola (Cherkowski, 2018; Hebson et al., 2007; Konu, Viitanen, & Lintonen, 2010), e pais dos alunos (Le Cornu, 2013; Soini et al., 2010). Uma análise detalhada dos Relatórios faz sobressair o facto de os professores muitas vezes se queixarem acerca da pouca cooperação entre a escola e os pais. Eles também expressam a vontade de sentir mais apoio por parte da direção da escola, dos psicólogos escolares e dos assistentes sociais em contexto escolar. Há profunda desaprovação da mentalidade competitiva e reservada de alguns colegas, e os professores sentem muitas vezes a falta de mais comunicação e colaboração entre pares, baseada em abertura, confiança mútua e solidariedade.

Elementos das políticas nacionais e de escola que promovem o bem-estar dos professores

A saúde social, emocional e física dos professores é uma responsabilidade partilhada e o parâmetro crítico para a aprendizagem e bem-estar da comunidade. Governos e organizações têm estado a trabalhar para conseguir o bem-estar dos professores através de uma variedade de políticas que consideram o bem-estar como um conceito multidimensional.

De acordo com a OCDE (2020) o bem-estar dos professores consiste das seguintes dimensões:

Dimensão cognitiva:
relacionada com o conjunto de capacidades e competências que os professores precisam para trabalhar de forma eficaz e eficiente.

Dimensão subjetiva:
relacionada com o bom estado mental dos professores e as suas reações em relação às suas experiências de ensino, tais como satisfação no trabalho e motivação.

Dimensão física e mental:
relacionada com a boa saúde psicossomática dos professores

1. Dimensão social:
relacionada com a qualidade e profundidade das interações sociais entre professores e alunos, pais pessoal de apoio, comunidade local, etc.

Resultados de pesquisas e investigação desempenharam um papel importante na moldagem de políticas ao nível da escola e ao nível do sistema que tomaram a forma de políticas de escola e políticas nacionais, respetivamente. Para além disso, o papel do governo é sem dúvida decisivo para apoiar as escolas na promoção do bem-estar. Isto é geralmente alcançado através de um leque de políticas, iniciativas, enquadramentos, currículos e programas. Com base na pesquisa documental realizada pelos parceiros e nos resultados dos grupos de consulta, chegou-se à conclusão que ou há poucas políticas nacionais de bem-estar para professores e restante pessoal ou as que existem são desconhecidas.

No entanto, podem existir aspetos do bem-estar que as políticas nacionais podem (ou não) estar a ter em conta no caso do bem-estar dos professores. Por exemplo, as condições materiais, tais como salários e segurança no trabalho, têm uma influência determinante no bem-estar dos professores. Em muitos casos, os professores não estão satisfeitos com o que ganham. Para além disso, e apesar de os professores trabalharem como funcionários públicos com lugares de quadro, em alguns países há professores que enfrentam insegurança em termos de local de trabalho. Outro aspeto importante das políticas nacionais está relacionado com a gestão dos professores enquanto grupo e a distribuição de serviço em termos de horário. Este é um aspeto muito importante porque determina a motivação dos docentes e o compromisso com a profissão. Para tornar as coisas mais claras, vamos considerar o caso de um professor com pouca experiência a trabalhar numa escola inserida numa zona deprimida com alunos oriundos de famílias com baixos rendimentos e, alguns, com necessidades educativas especiais. Esta situação mostra claramente que a colocação de professores e o apoio dado ao professor decididos ao nível nacional desempenha um papel importante no bem-estar dos professores. Formação antes e durante o desempenho da profissão (cursos universitários, seminários, oficinas, cursos de formação) têm um papel importante na preparação dos professores para os desafios da profissão e equipam-nos com as ferramentas necessárias para os manter a par das novas necessidades e desafios.

Muitos professores queixam-se do seu volume de trabalho, pois dedicam longas horas ao ensino bem como a outras tarefas para além deste, tais como planeamento, classificação, colaboração, participação em reuniões e organização de eventos e festividades. Acresce que as decisões ao nível nacional acerca do número de alunos por turma e sua composição têm efeito no bem-estar dos professores. Também o têm as decisões sobre a colocação de professores de Educação Especial que ajudam outros professores a apoiar grupos vulneráveis de crianças ou com necessidades especiais. Em contextos educacionais descentralizados, as escolas poderiam ter um papel mais decisivo no bem-estar dos docentes, uma vez que o contexto descentralizado permite às escolas tomar decisões por elas próprias, estabelecendo um ambiente de ensino que promova o bem-estar dos professores. Por exemplo, um ambiente de aprendizagem agradável ou infraestruturas escolares parecem ser um fator importante no bem-estar dos professores. Para além disso, decisões relacionadas com a cooperação entre professores e pais, relações interpessoais na escola, ambiente de sala de aula e métodos de ensino são determinados ao nível da escola. O clima da escola é positivo? Os colegas cooperam eficazmente e respeitam-se? As políticas da escola contribuem para o governo democrático da organização? Há oportunidades para a interação social dos docentes? Estes são exemplos de políticas de escola que podem ajudar ou dificultar o bem-estar dos professores. Por conseguinte, é importante que as políticas de escola tenham as seguintes características:

- **Todos os professores devem ser tratados de forma igual independentemente do género, tipo de vínculo ou horas de trabalho.**
- **É importante que o ambiente da escola promova sentimentos de respeito, valorização, pertença e confiança.**
- **Devem ser dadas oportunidades aos professores para desenvolverem redes profissionais que lhes permitam relacionar-se e trocar ideias e boas práticas.**
- **Quando lhes é dada a oportunidade de aprender e se desenvolver profissionalmente, os professores tornam-se mais autoconfiantes e eficazes no crescimento cognitivo, social e emocional dos seus alunos.**
- **É importante que os professores participem na tomada de decisões com vista ao seu crescimento profissional e para se sentirem integrados no ambiente de aprendizagem.**

Elementos de uma estratégia de bem-estar para professores eficaz

A relação entre alunos e professores é central para a vida escolar e para os resultados dos alunos. Importa em termos de realizações, em termos de comportamento na sala de aula, em termos de sentimento de realização e compromisso por parte dos professores e, em especial, em termos de saúde emocional dos alunos.

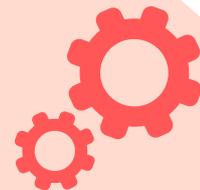
Os alunos aprendem através da interação social, não só através da transferência de conhecimento. A interação social em sala de aula de um professor stressado, sobrecarregado e sem suporte será diferente da de um professor que tem apoio, bem como um forte sentimento de autonomia e eficácia.

Quer pensemos sobre os resultados académicos ou sobre saúde emocional, o bem-estar e saúde mental dos professores é importante e essencial no cultivo de uma escola mentalmente saudável. Contudo, uma coisa é reconhecer que o bem-estar dos professores é importante, outra é tomar ações estratégicas para a sua promoção. Criar uma estratégia de bem-estar é uma tarefa desafiadora. O que torna uma estratégia de bem-estar eficaz e bem-sucedida?

Em primeiro lugar, recolher dados e estabelecer um objetivo

Uma estratégia de bem-estar eficaz deve ser coesa, construída com base em necessidades específicas, deve ter uma visão, direção e propósitos claros desde o início. É crucial ver onde se está, qual é a situação atual, avaliar como as políticas atuais são utilizadas para se conseguir criar uma visão para o futuro. Para se tomar a decisão sobre uma abordagem específica e um plano específico, é necessário começar por compreender o que queremos alcançar e porquê. Um grande leque de ferramentas pode ser usado neste diagnóstico para identificar prioridades, criar uma visão e perceber as necessidades e riscos de saúde.

Onde começar? Pergunte aos seus professores (pessoalmente, através de um questionário, inquérito ou sondagem) como é que eles estão e o que precisam para promover o seu bem-estar. O feedback é um instrumento ótimo para identificar oportunidades de intervenção no imediato e no futuro! Eleja ferramentas que sejam válidas e de confiança, que estejam ligadas aos resultados que deseje medir.



Depois, comunicação – melhorar a consciencialização

Quando usar uma ferramenta como um inquérito ou entrevista, comunique os objetivos de forma clara aos participantes, partilhe como os resultados poderão ser utilizados e forneça um processo que proteja a confidencialidade. Estas práticas aumentam a confiança e a disponibilidade dos participantes para partilharem as suas experiências. A estratégia de bem-estar não valerá de nada se os funcionários (docentes e não-docentes) não tiverem conhecimento dela ou não souberem como aceder à mesma. A comunicação é vital já que envolver os participantes no programa de bem-estar irá ajudar a provar que está a ser implementado e não é só um capricho. Continuar a inquirir os professores para obter as suas opiniões sobre o programa assegurará que este se mantém relevante e continua a ir ao encontro das suas necessidades.

Considere como e quando o pessoal será informado sobre e estimulado a participar do programa de bem-estar da escola. Apoie os passos dados no desenvolvimento de uma cultura de cooperação, confiança e respeito mútuo dentro da escola e envolva os professores em todas as etapas do desenvolvimento da estratégia e na avaliação do seu progresso.



Idealize uma estratégia e implemente-a

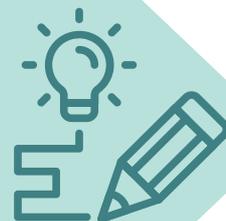
As iniciativas de bem-estar que escolher implementar serão únicas e de acordo com as suas próprias necessidades e recursos. De forma a ser realista e aplicável, devem-se considerar algumas questões:

Ø Como é que esta estratégia vai ser integrada na gestão corrente da escola e quem é que vai ser responsável pela sua gestão? O/A diretor/a? Psicólogo escolar? Equipa de professores?

Ø O que vamos precisar e como o podemos obter? Recursos - orçamento - custos

Ø Que atividades poderão ser usadas? Como serão usadas (um para um; equipas)? As atividades devem ser revistas regularmente e atualizadas e devem ser de fácil acesso.

Ø Quanto tempo é necessário? Separe objetivos de curto, meio-termo e longo prazo e foque-se em áreas específicas.



Monitorização e avaliação

É crucial que inquéritos e políticas não sejam exemplos únicos. Ao contrário, devem formar a base para uma cultura enraizada de promoção positiva do bem-estar e da saúde mental. Com esse objetivo, é necessário assegurar monitorização contínua e avaliação das políticas e da sua eficácia. Antes de implementar uma estratégia, é preciso considerar quais os Indicadores Chave de Desempenho que vão servir para medir e para determinar se a estratégia está a ter sucesso.

Inquéritos à opinião do pessoal devem ser realizados regularmente para avaliar quaisquer tendências negativas ou reações a mudanças nas políticas e/ou práticas da escola. Os resultados destes inquéritos, mesmo que sumariamente, devem ser partilhados e quaisquer críticas e comentários devem ser bem vindos.

O feedback deve ser obtido de forma apropriada e variada: de forma anónima assim como reuniões de um para um ou de equipa/ grupo. Fóruns específicos podem ser criados para discutir o bem-estar.

Desenvolver uma estratégia de bem-estar não é um processo “de uma vez só”. Mesmo depois de idealizada e lançada a estratégia, é necessário ter a certeza que existe tempo para avaliar e refinar, o que se está a fazer para se assegurar de que se continua a ir ao encontro das necessidades dos colegas. É necessário rever e atualizar regularmente.



Follow up

Assegure-se de que as técnicas adotadas continuam a promover o bem-estar e os professores mantêm um estado mental saudável.

Como mencionado em várias partes deste capítulo, o bem-estar dos professores está estreitamente relacionado com uma variedade de fatores determinados por políticas nacionais, práticas de escola e traços de personalidade. O próximo capítulo irá dar informação útil sobre o bem-estar dos alunos e suas famílias e como este pode ser estimulado.



CAPÍTULO 4

BEM-ESTAR DAS CRIANÇAS E SUAS FAMILIAS

É importante clarificar os conceitos básicos relacionados com o bem-estar, para sermos capazes de eficazmente abordar o problema. Bem-estar mental e saúde mental são muitas vezes confundidos. Contudo, estes são dois conceitos relacionados, mas independentes.

O bem-estar inclui ter boa saúde física e mental, satisfação com a vida e um sentimento de propósito. O bem-estar emocional é definido como possuir consciência das suas emoções e capacidade para gerir e exprimir sentimentos de uma forma saudável e adequada à idade. Bem-estar mental é uma “consciência ampla de si próprio” e a “capacidade de viver as nossas vidas tão próxima quanto possível à forma como queremos”. Um bom bem-estar mental está associado com alcançar o nosso potencial, desenvolver laços fortes com os outros, e fazer coisas que consideramos importantes e que valem a pena. De uma forma mais geral, bem-estar é sentir-se bem consigo próprio e com a sua vida.



A OMS define saúde mental como um estado mental de bem-estar que permite às pessoas lidar com os stresses da vida, realizar as suas habilidades, aprender e trabalhar bem, e contribuir para a sua comunidade. É uma componente da saúde e do bem-estar que sustenta as nossas capacidades individuais e coletivas para tomar decisões, construir relações e moldar o mundo em que vivemos. Saúde mental é um direito humano básico. É crucial para o desenvolvimento pessoal, socioeconómico e da comunidade.

Distúrbios mentais são condições de saúde específicas e possíveis de diagnosticar, que envolvem mudanças na emoção, pensamento ou comportamento (ou uma combinação dos três). Os distúrbios mentais estão associados a sinais e sintomas específicos que causam angústia emocional significativa e persistente e/ ou problemas no funcionamento em ambiente social, de trabalho ou em atividades de família.

Abaixo encontramos um guia para problemas de saúde mental e situações, que podem afetar o bem-estar da criança, seguidos de conselhos práticos para professores no apoio a estas crianças.

ABUSO pode acontecer de formas diferentes. Pode ser:

- **Físico** – quando alguém se magoa ou é magoado de propósito, incluindo ser pontapeado, levar um estalo, um murro ou ser fortemente abanado.
- **Mental ou emocional** – quando alguém é quando alguém é maltratado, criticado, gozado, ameaçado, assustado, culpado ou controlado, incluindo ser ignorado ou criticado.
- **Sexual** – toque de cariz sexual de qualquer parte do corpo de uma criança, ou forçar a criança a ver ou tomar parte em qualquer tipo de atividade sexual. Isto inclui ser beijado, tocado ou forçado a ter relações sexuais ou ser exposto a atos sexuais, imagens ou vídeos.
- **Doméstico** – todo o tipo de abusos que ocorrem numa relação.

Se uma criança sofre de abuso, este acarreta enormes consequências para a sua saúde mental e bem-estar - tanto enquanto está a acontecer como mais tarde na vida. O abuso nunca é admissível ou desculpável e toda as pessoas têm o direito a viver livre de medo, violência e controlo.

O mais importante a fazer é encontrar os meios certos para proporcionar o apoio necessário, para nos assegurarmos de que a criança está segura, de que o abuso finda e de que elas encontram a ajuda necessária para lidar com o que lhes aconteceu.

RAIVA ou AGRESSÃO

Um jovem que se sinta zangado pode:

- Mostrar-se agressivo para com os outros – agir de forma agressiva para com os outros, incluindo gritar, bater ou partir objetos.
- Mostrar-se agressivo para consigo próprio – magoar-se a si próprios, por exemplo automutilação ou ser demasiado crítico de si mesmo.
- Mostrar-se agressivo de forma passiva – afastar-se, ignorar o outro, ser sarcástico ou amuar.
- Ter reações físicas como arritmias, sensação de calor ou tensão nos músculos - por exemplo fechar os punhos.
- Parecer tenso, incapaz de relaxar ou ser facilmente irritável.
- Dificuldade de concentração.



**Agressividade
para com o outro**

**Agressividade
dirigida a si**

**Agressividade
passiva**

Uma criança que pareça muito zangada pode estar a lutar para lidar com uma experiência difícil na escola, em casa ou noutra parte da sua vida, da qual que se sintam incapazes de falar.

Pode ajudar lembrarmo-nos que, apesar de poder não ser óbvio, o que elas muitas vezes precisam é apoio. Dar apoio às crianças para elas conseguirem traduzir os seus sentimentos em palavras, o que pode ajudar a tornar as situações menos esmagadoras, contribuindo para que não sintam a necessidade de se “portarem mal”.

O que pode ajudar?

Tente separar os sentimentos da criança do seu comportamento, lembrando-se que todos os sentimentos têm a sua razão de ser. Pelo contrário alguns comportamentos não podem ser admitidos. Explique porque é que alguns comportamentos não são admissíveis - e mantenha limites firmes e consequências. Tente não ficar zangado, o que só irá piorar a situação. Evite fazer muitas perguntas quando eles estão zangados ou em stress. Reconheça que eles se estão a sentir zangados, faça-os entender que gostaria de falar com eles acerca do que se passa quando eles se sentirem preparados. Se for adequado, proporcione tempo e lugar para se acalmarem.

PHDA

Perturbação de hiperatividade com défice de atenção (PHDA) é uma condição de desenvolvimento neurológico que afeta o comportamento e a concentração. A PHDA não é uma doença mental ou uma dificuldade de aprendizagem, apesar de as crianças e jovens com PHDA poderem ter outras condições ou outros problemas de saúde mental.

Os sintomas mais comuns de PHDA

- Distrair-se com facilidade, tendo dificuldade em começar ou finalizar tarefas
- Frequente incapacidade de concentração
- Agitação e inquietude
- Muito conversadores, interrompendo ou deixando escapar comentários
- Impulsividade, agindo antes de considerar as consequências e inclinados a correr riscos desnecessários
- Dificuldade em fazer ou manter amizades
- Desorganização, por exemplo perdendo objetos ou chegando sistematicamente tarde
- Falta de consciência de tempo

A PHDA pode ser tratada com medicação e/ou outras terapias, por exemplo terapia cognitivo-comportamental.

O professor pode ajudar uma criança com PHDA sendo compreensivo, dando instruções simples, estabelecendo limites claros, construindo rotinas, ajudando com a organização, elogiando a criança, gerindo distratores e reconhecendo pontos fortes. É crucial envolver a família e encontrar apoio a nível local.

ANSIEDADE

A ansiedade é um sentimento de preocupação ou medo que é experienciado como uma combinação de sensações físicas, pensamentos e sentimentos. Todas as crianças e jovens sentem por vezes preocupação, e isto é uma parte normal do crescimento. A ansiedade pode tornar-se um problema quando um jovem se sente preso nela, ou quando sente que é uma experiência opressiva, penosa e incontrolável.

Sintomas físicos:

- Ataques de pânico, que podem incluir taquicardia, hiperventilação, suor ou tremores
- Respiração superficial e ofegante ou ser incapaz de respirar
- Sentir-se doente
- Boca seca
- Suar mais do que o habitual
- Músculos tensos
- Pernas bambas
- Síndrome do cólon irritável (SCI), diarreia ou necessidade de urinar maior do que o habitual
- Ficar com muito calor

Pensamentos e sentimentos:

- Preocupação com pensamentos perturbadores, assustadores ou negativos
- Nervoso, no limite, em pânico ou assustado
- Assoberbado ou fora de controlo
- Cheio de receio ou com um sentimento que algo mau vai acontecer
- Alerta para barulhos, cheiros ou visões
- Preocupação com não ser capaz de lidar com coisas do dia a dia como a escola, amizades, estar em grupo ou situações sociais
- Preocupar-se tanto que a concentração ou o sono se tornam difíceis

Mecanismos de superação:

- Retirar-se ou isolar-se - incluindo não querer ir à escola, estar em situações sociais ou de grupo, afastar-se dos pais e de novas situações
- Repetir determinados comportamentos, ações ou rituais (por vezes chamados “comportamentos obsessivos compulsivos”)
- Comer mais ou menos do que o habitual
- Auto mutilar-se

Os seguintes tipos de coisas podem fazer algumas crianças e jovens sentir-se mais ansiosos:

- Atravessar muitas mudanças num curto espaço de tempo, como mudar de casa ou escola
- Ter responsabilidades que não são adequadas à sua idade e desenvolvimento, como por exemplo tomar conta de pessoas da família
- Estar rodeado de pessoas que sejam ansiosas, tal como um progenitor
- Ter dificuldades na escola, incluindo sentir-se assoberbado pelo trabalho, testes ou pelos pares
- Assistir a stress familiar por causa de assuntos como a casa (renda), dinheiro e dívidas
- Atravessar experiências traumáticas nas quais não se sintam seguros, tal como ser vítima de bullying ou testemunhar/ ser vítima de abuso.

Se uma criança luta com ansiedade, há coisas que os professores podem fazer para os ajudar - incluindo dar apoio emocional, trabalhar em estratégias práticas para lidar com a ansiedade (respiração, mindfulness, meditação, yoga) e encontrar a ajuda profissional certa, se necessitarem dela.

AUTISMO

O Autismo é uma condição do desenvolvimento que afeta a forma como a pessoa vê o mundo e interage com outras pessoas. Porque é tem um largo espectro, o autismo afeta cada indivíduo de forma diferente - e cada pessoa pode sofrer de aspetos diferentes da condição em maior ou menor grau.

Contudo, exibir um ou mais destes traços não significa necessariamente que se é autista; a maior parte das pessoas autistas tendem a ter em comum os seguintes sintomas:

- Dificuldade em reconhecer ou entender os sentimentos das outras pessoas e em exprimir os próprios
- Ser demasiado sensível ou insensível a situações como barulho alto e luzes fortes, ter receio ou achar situações com muita gente e barulho desafiantes
- Preferir rotinas familiares e encarar mudanças inesperadas à rotina como angustiantes ou desafiantes
- Ter interesses fortes e específicos em determinados assuntos
- Dificuldades em ler a linguagem corporal e expressões faciais e em compreender linguagem figurativa, tal como a ironia e o sarcasmo

Tal como qualquer outra, as crianças ou adolescentes autistas podem ter boa saúde mental, ou atravessar períodos nos quais lutam pela sua saúde mental e bem-estar. As pessoas autistas podem estar mais em risco de desenvolver problemas de saúde mental como a ansiedade, depressão, POC ou distúrbios alimentares. Apoiar uma criança com autismo inclui manter rotinas previsíveis, dar-lhes tempo extra para recarregar, descobrir o tipo de comunicação que funciona com cada criança, fazê-los entender que estratégias os ajudam a gerir situações difíceis, proporcionar atividades que promovam o seu bem-estar, cooperar de perto com a família e procurar ajuda profissional.

BULLYING

O bullying é um comportamento persistente, cujo fim é magoar alguém. Pode acontecer na escola ou online. Exemplos de bullying incluem chamar nomes, fazer ameaças, ser violento ou agressivo, espalhar rumores, comprometer, humilhar, excluir ou pressionar alguém. Apesar de muitos jovens passarem por situações de bullying, estas são bastante difíceis e podem ter um enorme impacto na saúde mental da criança e no seu bem-estar.

Sinais de que uma criança pode estar a ser vítima de bullying:

- Parece em baixo ou ansiosa
- Parece menos confiante
- Mostra sinais de inquietude (zangada, em lágrimas ou em pânico)
- Evita a escola ou recusa ir à escola de todo
- Queixa-se de indisposição física com frequência
- Tem explosões inexplicáveis de raiva em casa
- Parece metida consigo própria, isolada e com medo dos outros
- Tem poucos amigos
- Muda o seu comportamento, por exemplo vestindo-se de forma diferente ou subitamente interessando-se por determinadas atividades devido à pressão dos pares
- Age de forma intimidadora para com os outros
- Aparece com feridas ou nódoas negras
- Baixa o seu rendimento escolar
- Come e/ ou dorme significativamente mais ou menos do que o habitual
- Faz mal a si própria ou usa drogas e álcool para conseguir lidar com as dificuldades

As escolas têm de ter políticas e práticas claras e abrangentes de prevenção de bullying, direcionadas a todas as formas de bullying ou assédio que enfatizem claramente a prevenção; a intervenção seja atempada e consistente; exista apoio socio emocional para vítimas e agressores, bem como políticas disciplinares claras e eficazes. Os psicólogos escolares devem trabalhar com educadores, alunos, e famílias para se assegurarem de que todas as crianças se sentem seguras



DEPRESSÃO

Os sinais de que uma criança se pode sentir deprimida incluem:

- retirar-se de situações sociais e evitar amigos
- dificuldades de concentração ou perda de interesse no trabalho escolar
- evitar atividades das quais costumava gostar
- sentir-se irritável, zangado ou frustrado
- sentir-se sempre em lágrimas, miserável, sozinho ou desamparado
- sentir-se vazio ou entorpecido
- ser demasiado autocrítico ou sentir-se menos confiante
- dormir mais ou menos do que o normal
- comer mais ou menos do que o normal
- sentir-se cansado ou não ter energia suficiente
- mostrar maior ou menos interesse em cuidar de si próprio, nomeadamente a higiene pessoal
- querer magoar-se a si próprio
- ter pensamentos suicidas ou dizer coisas como “Gostava de não estar aqui”; “Não consigo continuar”, “Não aguento mais”, “Ficavam melhor sem mim”; ou falar sobre a morte
- dar todos os seus bens

Na escola, o professor pode tranquilizar e oferecer apoio emocional, ter conversas abertas e ouvir de forma ativa, tentar encontrar as razões para tais sentimentos, lembrar as pessoas que podem dar apoio, encorajar na procura do próprio bem-estar, como fazer atividades de que gostem ou planear estratégias de superação. Se a escola tem serviços de saúde, a criança pode ter acesso a ajuda dessa forma. Em paralelo com o aconselhamento, as escolas podem oferecer apoio através de atividades como sessões de grupo, mentoria, apadrinhamento pelos pares, clubes e atividades

DROGAS E ÁLCOOL

O uso de drogas legais e ilegais pelos adolescentes e jovens adultos está generalizado. É provável que os adolescentes experimentem, testem limites e corram riscos. Fumar, beber e tomar drogas são algumas das formas mais comuns de o fazer.

Contudo, o mau uso de substâncias é também um dos riscos mais comuns para a saúde e desenvolvimento de um jovem. Todas as drogas podem potencialmente fazer mal, algumas causam habituação, e usar combinações de drogas pode aumentar os riscos. As drogas legais como o álcool e o tabaco podem ser muito viciantes. As drogas ilegais incluem canábis, cocaína, ecstasy e heroína.

O professor pode ajudar as crianças sendo um modelo saudável e responsável, conversando sobre álcool e drogas e explicando os perigos da dependência, ajudando a tomar decisões seguras e saudáveis pela construção de rotinas saudáveis e evitando o abuso de substâncias.

AUTOMUTILAÇÃO

A automutilação é quando alguém se magoa a si próprio como forma de tentar gerir sentimentos e experiências inquietantes ou esmagadoras. Alguém que se auto mutila pode estar a lidar com pensamentos e sentimentos intensos e magoar-se apresenta-se como a única forma de aguentar a situação. Ou, por outro lado, pode estar a sentir-se entorpecido e magoa-se para conseguir sentir alguma coisa. No momento, a experiência da dor física pode ser mais fácil do que sentir-se emocionalmente fora de controlo.

Se um jovem se auto mutila, tal é muitas vezes um sinal de que algo na sua vida não está bem ou tornou-se demasiado para si. Este comportamento pode ser entendido como uma mensagem importante acerca de como o jovem se está a sentir - alguém que precisa de atenção dos adultos à sua volta.

As formas de automutilação usadas pelas crianças incluem:

- Cortar-se
- Arranhar-se com as unhas
- Queimar a pele
- Morder a pele
- Bater-se, ou bater com a cabeça ou outra parte do corpo numa parede
- Arrancar cabelos, sobrancelhas ou pestanas
- Inserir objetos no corpo

É crucial procurar ajuda profissional para estas crianças. Contudo, os professores podem também dar apoio com conversas abertas e sem críticas; ajudá-los a explorar as razões que levam a este comportamento; mantê-los debaixo de olho e sugerir estratégias de superação. Algumas crianças poderão querer fazer algo calmante, como embrulhar-se num cobertor num espaço agradável e confortável, enquanto outras podem querer fazer algo ativo para queimar a energia extra.

DISTURBIOS ALIMENTARES

Os problemas das crianças com a comida podem começar como uma estratégia contra o aborrecimento, ansiedade, zanga, solidão, vergonha ou tristeza. A comida torna-se um problema quando é usada para lidar com sentimentos e situações dolorosas ou para aliviar o stress, muitas vezes sem nos darmos conta. As crianças podem recelar ficar gordas e podem ver a sua forma corporal como diferente da das outras pessoas que as rodeiam. É útil saber que um problema com a alimentação é habitualmente sintomático e esconde outro problema que precisa de ser identificado, entendido e tratado. Comumente, está relacionado com emoções ou autoestima.

Algumas crianças acham mais fácil falar com o professor do que com os pais; por isso, os professores podem primeiro começar uma conversa aberta, oferecer apoio, lembrar-lhes as pessoas que os podem apoiar. Contudo, é importante ter consciência de que inicialmente negarão ter um problema. No futuro, os professores devem informar os pais e aconselhá-los a consultar o seu médico de família, a fazer terapia familiar ou individual. Por vezes, chega a ser necessário o internamento hospitalar.

DEPENDÊNCIA DE JOGOS ELETRÔNICOS (GAMING)

A forma como a criança joga pode ser influenciada por muito fatores diferentes - incluindo a sua personalidade, interesses, família, amizades e vida escolar.

Para muitas crianças, o gaming é uma atividade divertida, relaxante e social. Algumas podem precisar de ajuda a definir limites saudáveis, enquanto outras podem refugiar-se no gaming como forma de lidar com sentimentos difíceis. Às vezes, o gaming parece um problema para alguém de fora, quando é mais um sintoma de como uma criança se sente - e pode até ajudar na gestão de sentimentos.

Por razões diferentes que dependem da situação individual, o gaming pode tornar-se compulsivo para um grupo minoritário de crianças. Pode ter um impacto significativo na sua vida e no bem-estar a longo prazo.

Sabemos que relacionar-se com os outros e passar tempo de qualidade com a família, dormir e comer bem, assim como fazer exercício físico regularmente, são fatores importantes no bem-estar da criança. Se alguém joga de forma tão intensa que o impede de fazer todas estas coisas, considera-se que o gaming começa a afetar negativamente a saúde mental da criança.

IDENTIDADE DE GÉNERO

O sexo descreve diferenças biológicas entre os genitais femininos e masculinos. O sexo da criança é habitualmente atribuído à nascença. O género descreve o sentido de identidade interno da pessoa. Por exemplo, uma pessoa pode identificar-se como mulher ou rapariga, não-binário, transgénero, homem ou rapaz, ter identidade de género fluída, ou algo diferente.

Estas são algumas palavras que se usam quando abordamos a identidade de género:

Cisgeneridade: pessoa que se identifica com o género que lhe foi atribuído à nascença.

Transgénero: alguém cujo género é diferente do atribuído à nascença.

Não- binário/genderqueer/género fluído: Identidades de género que se enquadram dentro, fora, entre ou mesmo através do “masculino” e “feminino”.

Intersexo: refere-se a pessoas nascidas com traços biológicos que não são somente femininos ou masculinos. Por exemplo, cromossomas, níveis hormonais ou órgãos reprodutores que têm características femininas e masculinas. Estas variações podem não ser vistas do exterior, pelo que por vezes não são diagnosticadas.

As questões à volta da identidade de género podem emergir em qualquer altura, e há uma grande variedade de experiências já relatada. Alguns indivíduos sabem desde a infância e sentem que foram “mal-rotulados” em termos de género, enquanto outros podem não reconhecer estas situações até serem adultos.

A identidade de género é um sentimento enraizado de como nos vemos. Ter um sentido de identidade desta forma é muito importante para a nossa saúde mental, bem-estar e sentido de resiliência. Se uma criança não se sente certa do seu género, a vida pode ser muito stressante, e podem haver alturas em que sentem que não se enquadram em lugar nenhum.

Os professores podem deixar claro que os querem apoiar, ser pacientes, tolerantes e não julgar. Podem tentar encontrar apoio para a criança e estar alerta para quaisquer sinais de inquietude.

REDES SOCIAIS

A internet oferece enormes oportunidades. Desde muito jovens, as crianças têm a hipótese de aprender, pesquisar, jogar, divertir-se e ligar à família que não vive perto. Mas é importante ajudá-las a usar o mundo online de uma forma segura e positiva para a sua saúde mental. Por essa razão, é bom ter conversas regulares sobre a internet e as redes sociais: pergunte acerca das apps e sites que usam.

Os professores podem falar com as crianças acerca das suas próprias experiências no mundo online. Mostrar sites e apps que eles gostem e explicar porquê. Mostrar como usar a internet de uma forma positiva - para pesquisar, fazer o trabalho de casa, falar com a família, descobrir o mundo. Isto ajuda-os a ter pensamento crítico. Eles também podem falar sobre as suas experiências online menos positivas, tal como a pressão exercida pelas fotos “perfeitas” partilhadas pelas outras pessoas nas redes sociais. Encorajar as crianças a falar com os professores caso sintam problemas na sua relação com a internet.

Os professores podem ensinar às crianças sobre as redes sociais, gaming, cyberbullying e como proteger informação pessoal:

- O que pões na internet, fica na internet; mesmo coisas que apagues podem ser guardadas ou podem ser feitas cópias do ecrã - incluindo Snapchats com um amigo como destinatário.
- Os estranhos continuam a ser estranhos (mesmo que os tenhas conhecido online). Fóruns e grupos de conversa podem ser uma forma fantástica de falar sobre ou dizer coisas que não dirias cara a cara, mas não partilhes mais do que aquilo que queres e com o qual te sentes confortável.
- É fácil partilhar demasiado nas redes sociais, especialmente se te esquecerem de quem pode estar a ver o teu perfil.
- A privacidade é possível. Podes mudar as tuas configurações para tornar a tua conta privada para que só as pessoas que conheces e nas quais confias tenham acesso aos teus dados e atualizações.
- Não hesites em bloquear qualquer pessoa que te faça sentir desconfortável e fala com alguém em quem confies acerca do que está a acontecer.



DOENÇA MENTAL DOS PAIS

Os desafios para jovens que vivem com pais com doenças mentais podem incluir:

- Não perceber o que se passa
- Pensar que o problema de saúde mental é culpa sua
- Ter de ajudar o adulto com a medicação e cuidados pessoais
- Tentar prever a disposição do adulto
- Medo que lhe gritem se o adulto estiver muito zangado ou irritado
- Ter medo que o progenitor se automutilar ou cometa suicídio
- Ver o adulto a automutilar-se, tomar drogas ou beber
- Preocupar-se com dinheiro se os pais não estiverem capazes de trabalhar
- Faltar à escola quando sentem que o adulto precisa de si
- Estar separado dos pais se eles tiverem de ficar no hospital ou não conseguirem tomar conta da criança
- Não ter quem tome conta da criança e se preocupe com ela
- Ter de cuidar e/ou tomar conta de irmãos mais novos

Os professores podem dar apoio à criança encorajando-a a falar sobre como se sente, quais são as suas preocupações e de como a doença mental na família os está a afetar. Os professores podem tentar explicar o que os pais estão a passar e perguntar à criança se há alguma coisa na situação que lhes seja particularmente difícil, perturbador ou mesmo assustador - depois equacionar juntos as mudanças que poderiam ser feitas para tornar as coisas mais fáceis. O professor também precisará de procurar apoio profissional para a criança de psicólogos e/ou assistentes sociais. É importante perceber que a escola pode representar o lugar seguro para estas crianças e os professores podem estimulá-los a continuar com rotinas saudáveis quando vão para casa.



AUTOESTIMA

A autoestima consiste na forma como uma pessoa se sente acerca de si própria. A maior parte das crianças têm baixas na autoestima à medida que passam pelas várias fases da vida e das diferentes pressões que as podem afetar - incluindo as redes sociais, bullying, exames, problemas familiares e abuso.

Coisas como mudar para uma nova escola, mudar de casa ou passar por mudanças na família também podem afetar a confiança da criança - mas com o apoio de pais, professores, e outros adultos, eles geralmente conseguem ultrapassar estas situações.

Crianças e jovens com baixa autoestima muitas vezes:

- Têm uma imagem negativa de si próprios - podem sentir-se mal, feias, desagradáveis ou estúpidas
- Falta de confiança
- Dificuldade em fazer e manter amizades, ou sentir-se vitimada pelos outros
- Sentem-se sozinhos e isolados
- Evitam coisas novas e acham a mudança difícil
- Não lidam bem com o falhanço
- Tendem a rebaixar-se e podem dizer coisas como “Sou estúpido” ou “Eu não consigo...”
- Não se sentem orgulhosos dos seus feitos e pensam sempre que poderiam ter feito melhor
- Comparam-se constantemente com os seus pares de uma forma negativa

Os professores podem oferecer apoio mostrando o quanto estimam os alunos, reconhecendo os seu valor e perfeccionismo, propondo-lhes novos desafios e valorizando a sua participação, ideias e opiniões. Podem também perguntar sobre o que eles mais gostam e se acham compensador, reconhecer os sentimentos do alunos e desafiar a suas perceções acerca de si próprios, ajudá-los a descobrir novos talentos, dar-lhes desafios adequados e elogiar os seus progressos.

Se um professor pensa que a baixa autoestima da criança está a afetar a vida do dia a dia, relacionamentos ou a capacidade de aprender e desenvolver-se, valerá a pena sugerir aos seus pais a procura de ajuda na forma de aconselhamento ou terapia para a criança.

Cinco práticas para uma estratégia de bem-estar

Para implementar estratégias de bem-estar nas escolas, estudos sugerem que há cinco formas que podem ser utilizadas.

Primeiro, é importante introduzir o conceito de bem-estar nas escolas, clarificando-o junto dos professores e outros funcionários, alunos e pais. As 5 práticas para uma estratégia de bem-estar são:

Criar
laços

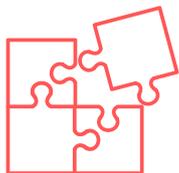
Aprender

Ser ativo

Ser atento

Dar

CRIAR LAÇOS



É importante passar tempo na construção de amizades na escola, cuidadores e professores. Criar amizades impede as crianças de se sentirem sozinhas ou isoladas. Pela relação com o nosso ambiente, apercebemo-nos da nossa importância e valor.

Para a promoção do criar laços/ amizades na escola há programas liderados por outros alunos que os ajudam a promover o bem-estar nas suas escolas.

1. O conceito do cumprimento matinal

Os professores aguardam à entrada da sala e cumprimentam os alunos e pais com uma atitude positiva e um sorriso. Pode ser inventado um jogo com cartões, no qual os novos alunos poderão escolher qual o cumprimento de boas vindas preferem: um abraço; “dá cá cinco”; dança; aceno; entre outros.

Em troca, as crianças são encorajadas a demonstrar a mesma atitude positiva para com os seus pares.

2. Desafio - ser simpático com alguém

Os professores podem estimular os alunos para novos desafios que se tornem uma rotina, tal como ser naturalmente simpático para com alguém sem ser necessário haver uma razão. As atividades podem incluir as seguintes: enviar a alguém um bilhete elogioso de forma anónima; falar com um amigo de forma agradável; oferecer ajuda a alguém; fazer jogos no recreio que melhorem a amabilidade dentro do grupo.

3. Jogo Rei/ Rainha

Os alunos sentam-se num trono um a um e o resto da turma menciona uma coisa positiva sobre esse aluno ou aquilo que gostam nele.

4. Ensinar empatia - pôr-se no lugar do outro

Ensina-se às crianças que todos somos diferentes. Aplicar programas que estimulem a aceitação da diferença, incluindo pessoas com deficiência, e a entender ou identificar-se com os sentimentos dos outros.

5. Amizade rápida

Encorajar as crianças a conversar com alguém novo durante 5 minutos para descobrir o máximo possível acerca dessa pessoa. Após esse tempo, troca-se de lugar e conversa-se com outro/s aluno/s.

6. Caixa das minhas preocupações

Embaixadores do bem-estar ficam responsáveis pela caixa “As minhas preocupações” com tópicos a serem discutidos semanalmente. Todos os alunos são convidados a partilhar.

6. Caixa dos sentimentos

Atividade dirigida por um conselheiro escolar para garantir a saúde mental e bem-estar geral da turma. Resposta a recados e comentários dos alunos.

APRENDER



É apresentada às crianças a noção de ter um objetivo ou interessar-se por algo novo. Aprender pode ser adquirir uma nova palavra, saber como começar uma conversa ou como encontrar um novo passatempo. Melhora a consciência de si próprio (mindfulness) e o pensamento “fora da caixa”. As crianças são estimuladas a descobrir que assunto preferem e a aprender mais sobre ele. A aprendizagem é social, significa descobrir ou experimentar algo novo conjuntamente com outros no grupo ou pela sua observação.

Exemplo - O professor ajuda o aluno a descobrir que gosta de borboletas. O foco agora é no onde descobrir mais informação acerca do tema (biblioteca; um amigo; documentários; ...).

1. Organizar um clube de leitura

Estimule os seus alunos a descobrir novos livros ou tópicos e a serem capazes de exprimir uma opinião ou ideia sobre eles.

2. Aprender a tocar um instrumento musical

Durante o intervalo, os professores ceder um espaço para os alunos aprenderem a tocar instrumentos musicais e descobrirem uma nova paixão pela música.

3. Hora das curiosidades

Estimulando a aprendizagem lúdica, a hora das curiosidades é uma forma de os professores motivarem os alunos a aprenderem novos factos de forma voluntária e entusiasmada e a interessarem-se mais pela aprendizagem.

4. Aprender no tempo livre

É dito às crianças que a escola não é o único lugar onde a aprendizagem ocorre. Os professores encorajam os alunos a participar em atividades extracurriculares, como a fotografia, jardinagem ou dança. Para assegurar o sucesso, estimula-se a criança a falar destas atividades à turma e a aprender a apoiarem-se uns aos outros.

SER ATIVO



Há uma relação entre ser ativo e o bem-estar nas escolas. A saúde física é um passo importante na melhoria geral da saúde mental. Deve-se ter em conta não só o exercício físico, mas também respostas saudáveis à percepção da criança do seu ser físico e a implementação de hábitos alimentares saudáveis, mantendo uma boa relação com a comida.

1. Melhorar o ser físico

Motivar as crianças a mexerem-se durante o horário escolar. Estabelecer uma rotina diária de exercícios antes da aula. Pode-se começar o dia com yoga, dança, ou qualquer tipo de atividade física adequada.

2. Afirmação todos os dias

A atividade física deve ser reforçada e apoiada por todo o sistema escolar e apresentada aos cuidadores e famílias. Alongue o corpo para alongar o cérebro.

As escolas podem organizar atividades desportivas para a família para reforçar a importância da saúde física.

3. O pequeno empurrão

É importante começar de forma simples, lenta e pequena. Os professores podem dar um bom exemplo às crianças mexendo-se mais, fazendo passeios mais longos durante os intervalos escolares. Caminhe mais longe para almoçar e mexa-se em vez de ficar sentado à sua secretária. A escola pode organizar lanches partilhados só com comida saudável.

4. Traçar um plano

Um plano de atividade física regular pode ser adicionado à planificação anual de forma a criar o hábito e motivar as crianças a ter uma boa relação com o exercício físico.

DAR



Aprender a dar e a receber é benéfico. A felicidade de um indivíduo está relacionada com a capacidade de dar sem esperar receber. As crianças são ensinadas a aceitar e a aprender a dar algo a alguém ou a fazer algo por alguém e a perceber os seus próprios sentimentos sobre isso.

1. Voluntariado

É importante estimular as crianças a participar em ações de voluntariado. Podem ter a opção de ajudar um novo aluno na escola ou partilhar algo com alguém que necessite.

2. Gestos simpáticos

As crianças podem ser estimuladas a ter gestos simples e simpáticos, tal como sorrir a alguém e dizer “Obrigado/a”. Os professores podem motivar os alunos criando um jogo de fichas, cada uma com um gesto simpático: segurar a porta para alguém; fazer um elogio; dar um abraço; dizer “por favor” e “obrigado”; partilhar o lanche; ...

3. Enfatizar a criatividade

Dar algo de forma a melhorar o bem-estar precisa de criatividade e novas ideias. As crianças são encorajadas a pensar nas suas próprias formas de exprimir o que é para elas dar algo agradável a alguém e como fazer alguém feliz.

SER ATENTO



Prestar maior atenção no momento. As crianças estão assoberbadas com o frenesim das atividades diárias e horários preenchidos. É importante ensinar a parar, acalmar, descansar e ver (o que está à nossa volta).

1. Observar a natureza

Passeios diários na natureza podem ensinar às crianças como parar no momento presente, sentar-se e observar o que está à sua volta. Técnicas de mindfulness ajudam a empregar todos os 5 sentidos: o que se pode ver; o que se pode tocar; o que se pode ouvir; o que se consegue cheirar; que gosto se sente na boca?

2. Apreciar o gosto

Para evitar mastigar demasiado depressa e acabar a refeição antes dos outros. As crianças podem melhorar a sua saúde mental e física abrandando e apreciando o sabor da comida, notando as texturas e como elas nos fazem sentir. Deste modo, cria-se uma ótima relação com a comida.

3. Silêncio e mindfulness

Um método de relaxamento como a meditação pode ajudar as crianças a acalmar e tomarem consciência de si mesmos. Meditação diária de 5 minutos, relaxamento e exercícios de respiração ensinados por um professor pode melhorar o bem-estar da criança.

4. Repara em mim

Para reforçar o prestar atenção aos outros. Pode ser tão simples como conviver com um amigo da turma e aprender algo novo sobre ele.

O professor também pode implementar o desafio “Detetives por um dia” a um grupo, cuja tarefa será observar como outras crianças da turma se comportam - quem ajuda outros; quem participa nas aulas; quem estava de bom/ mau humor; quem não se conseguiu concentrar...).

O quadro de bem-estar SEARCH

SEARCH é um meta sistema orientado por dados desenvolvido por Waters and Loton (2019) e desenhado para ajudar os diretores escolares, professores e outros profissionais a tomar decisões baseadas em dados concretos quando fizerem intervenções de educação positiva.

É amplamente reconhecido que, para construir o bem-estar nos alunos com sucesso, é necessária uma abordagem integrada em toda a escola, contrariamente a simplesmente fornecer uma intervenção de educação positiva autónoma.

Waters e Loton desenvolveram o sistema SEARCH através da revisão de artigos em larga escala de todo o globo (reunidos de estudos múltiplos envolvendo 35,888 alunos), assim como pesquisa-ação para testar a validade do sistema.

Através da sua pesquisa a afinamento, envolvendo a participação de educadores e jovens, Waters e Loton identificaram seis caminhos para o bem-estar que se interligam (dos quais geraram o acrónimo SEARCH): **strengths** (pontos fortes), **emotional management** (gestão emocional), **attention and awareness** (atenção e consciencialização), **relationships** (relacionamentos), **coping and resilience** (enfrentar/ lidar com e resiliência), **habits and goals** (hábitos e objetivos).

Os seis caminhos para o bem-estar escolar identificados no sistema SEARCH

1. Pontos fortes – qualidades que já existem na pessoa, que extravasam naturalmente e que são intrinsecamente motivantes e energizantes. Pontos fortes em termos de traços de personalidade são as partes positivas da personalidade que têm um impacto na forma como se pensa, sente e comporta e são as chaves para ser o seu melhor eu.

Após pesquisa aturada sobre pontos fortes na personalidade e retirando conhecimento de um amplo leque de fontes incluindo literatura, ciência, filosofia e religião, Peterson e Seligman (2004) identificaram seis virtudes universais e vinte e quatro pontos fortes de personalidade que consideraram a base para o florescer do desenvolvimento humano na introdução da classificação VIA. A VIA tornou-se um guia que pode robustamente identificar cada ponto forte e virtude.

As virtudes identificadas são sabedoria e conhecimento, coragem, humanidade, justiça, temperança e transcendência; os vinte e quatro pontos fortes de personalidade enquadram-se nestas seis virtudes. Quando usados, os pontos fortes de personalidade podem de facto ter um impacto positivo significativo na nossa vida. A pesquisa mostra que usar os nossos pontos fortes de personalidade pode ajudar-nos a:

- Amortecer, gerir e ultrapassar problemas
- Melhorar relacionamentos
- Aumentar a saúde e o bem-estar geral
- Proteger contra o aparecimento de problemas de saúde mental
- Construir resiliência
- Melhorar o desempenho no trabalho de alunos e adultos
- Desenvolver capacidade para aprender e alcançar resultados

1. Gestão emocional - a capacidade de identificar, perceber e gerir as próprias emoções, compreendendo como as emoções funcionam através dos nossos pensamentos, sentimentos e ações. O objetivo é dotar as crianças e jovens de estratégias para perceber e exprimir todas as emoções e desenvolver emoções agradáveis: isto é particularmente útil na gestão de stress.

2. Atenção e consciencialização - A atenção é a nossa capacidade de nos focarmos, quer nos aspetos internos do eu, tais como emoções e sensações, quer em estímulos externos. A consciencialização refere-se à capacidade de prestar atenção a um estímulo quando este ocorre. O mindfulness também desempenha um papel importante nesta categoria. Podemos ajudar as crianças e jovens a desenvolver escola e controlo sobre onde colocam a sua atenção e constroem a autoconsciência.

3. Relacionamentos - diz respeito às capacidades necessárias para construir uma rede de relacionamentos sociais que nos proporcione apoio, desenvolva o sentimento de pertença e interligação, assim como capitalizar interações sociais esporádicas. Muito do trabalho da educação positiva está focado em capacidade para desenvolver relações positivas - capacidades de comunicação - e entender como os outros nos percebem.

4. Enfrentar/ lidar com e resiliência - definida como esforços cognitivos e comportamentais em constante mutação para a gestão de exigências específicas internas e/ou externas que são reconhecidamente excessivas ou penosas para os recursos da pessoa. Um programa de bem-estar pode ajudar as crianças a identificar os seus fatores de stress pessoais e ajudá-los a construir um leque mais alargado de estratégias de superação, para se tornarem mais resilientes e gerirem os desafios do dia a dia que enfrentam.

5. Hábitos e objetivos - Os hábitos são persistentes e são padrões e preferenciais adquiridas na tomada de decisões e comportamento. Objetivos são marcos formais, ponto de chegada, êxitos ou aspirações, que articulam o que as pessoas desejam, para onde apontam e em que estão dispostas a investir os seus esforços. Podemos usar coaching para ensinar às crianças comportamentos orientados para o objetivo e a desenvolver hábitos de bem-estar para toda a vida.



CAPÍTULO 5

AValiação DO NÍVEL DE BEM-ESTAR E DAS NECESSIDADES DOS FUNCIONÁRIOS

Criar uma estratégia de bem-estar e saúde mental para todos os funcionários é uma forma fantástica de a escola demonstrar o seu compromisso com o bem-estar dos seus trabalhadores. O plano de bem-estar é o local onde as direções de escola podem definir áreas específicas para se concentrarem, acordar previamente atividades e medidas de sucesso, assim como definir quem é responsável por implementar as tarefas delineadas no plano.

Um bom plano e estratégia de bem-estar não é algo que seja criado num dia e depois ficar igual. Deve ser avaliado, comparado, atualizado e apresentado aos funcionários numa base regular. Quando se trata da saúde mental e bem-estar do trabalhador, tal é crítico pois as exigências dos funcionários irão variar. O seu plano pode fazer parte de uma estratégia de bem-estar e saúde mental mais ampla que delineie uma visão mais abrangente da escola e dos seus objetivos para colocar em primeiro lugar a saúde mental e o bem-estar dos funcionários e, ainda mais importante, incluir ferramentas cuidadosamente concebidas para avaliar e medir o nível de bem-estar, necessidades e requisitos de todas as partes envolvidas.

Há uma variedade de instrumentos de medição de saúde mental e bem-estar que as escolas podem usar para perceber o que proporciona boa e/ou má saúde mental entre o pessoal, assim como o tipo de ajuda de que irão precisar. Neste capítulo, oferecemos várias ferramentas simples que podem ser usadas neste âmbito. Os exemplos providenciados podem ser modificados de acordo com as suas necessidades e aplicados quando necessário.

"Instrumento de auditoria do bem-estar dos funcionários"*

Um dos pontos de partida para desenhar uma estratégia de bem-estar que inclua toda a escola é identificar onde é que a sua escola está em termos de apoiar e promover a saúde mental e o bem-estar dos seus funcionários.

O "Instrumento de auditoria do bem-estar dos funcionários" fornecido abaixo é um instrumento simples, mas muito eficaz que pode dar uma visão clara da situação atual e das atividades já implementadas em termos de apoio ao bem-estar e saúde mental na escola.

Se quando aplicado houver muitas respostas nas colunas "Não implementado" ou "Parcialmente implementado", não desista! Pelo contrário, estes resultados dar-lhe-ão uma visão mais detalhada e irão ajudá-lo a identificar em pormenor as falhas e áreas que precisam de mais atenção e melhorias.

*<https://teachershub.educationsupport.org.uk/introduction/where-is-your-school-now>

Instrumento de auditoria do bem-estar dos funcionários	Não Implementado	Parcialmente Implementado	Implementado
Uma abordagem estruturada para a priorização da saúde mental e do bem-estar			
Compromisso com a estratégia de saúde mental e bem-estar do pessoal			
Plano de bem-estar e saúde mental			
Políticas que apoiam a saúde mental e o bem-estar dos funcionários (saúde mental no trabalho, horário flexível, apoio mutuo, etc.)			
Grupo de bem-estar dos funcionários para liderar e desenvolver iniciativas para os funcionários			
Medidas implementadas para monitorizar e gerir o stress e o burnout			
Equilíbrio no binómio trabalho/ família			
Estimular e promover a colegialidade e valorização dos funcionários			
Apoio/ mentoria/ supervisão pelos pares			
Apoio externo para diretores de turma (mentoria/ supervisão/ apoio dos pares)			
Um espaço seguro e confortável para intervalos e convívio fora do ambiente da sala de funcionários			
Oportunidades iguais para participação em atividades sociais não relacionadas com o trabalho			
Locais de trabalho que promovam o bem-estar (salas calmas, plantas, exposição solar, espaço, ...)			

Instrumento de auditoria do bem-estar dos funcionários	Não Implementado	Parcialmente Implementado	Implementado
A direção estimula discussões regulares/ abertura sobre temas de saúde mental e bem-estar			
Bem-estar faz parte das atividades diárias (formações, reuniões de equipas)			
Campanhas de promoção/consciencialização sobre o tema em toda a comunidade escolar			
Direção dá exemplo de boas práticas laborais e autocuidado			
Saúde mental e bem-estar dos funcionários foi colocada em prática			
Formação na área para gestores			
Regresso ao trabalho com foco no bem-estar			
Funcionários encorajados a reconhecer e apoiar quando a saúde mental dos colegas está sob ameaça			
Funcionários sabem onde procurar apoio interno ou externo			
Acesso a aconselhamento/ serviços de saúde mental			
Disponibilização de processos de apoio ao pessoal depois de incidentes difíceis ou angustiantes			
Bem-estar dos funcionários promovido e monitorizado pela gestão da escola			
Inquérito sobre bem-estar (pelo menos anualmente)			
Recursos disponíveis para assuntos relacionados com o Coronavírus (Covid longo, trauma, luto)			

"Necessidades do pessoal e níveis atuais de bem-estar"*

Quando se trata de desenvolver uma estratégia eficaz que envolva toda a escola, há um passo sem o qual a viagem em direção ao bem-estar não será possível, nomeadamente tomar as ações necessárias para entender as necessidades dos funcionários, níveis atualizados de bem-estar e ganhar compreensão dos tipos de apoio desejados pelos funcionários. No exemplo seguinte, criado pelo programa “Cuidando dos professores: plataforma de saúde mental e bem-estar”, fundado pelo governo galês, podemos encontrar outro instrumento de avaliação que pode fornecer uma visão aprofundada sobre estes tópicos e servirá como guia quando desenvolver iniciativas ou atividades futuras na sua estratégia de bem-estar.

Pergunta	Concordo Totalmente	Concordo	Não tenho a certeza	Discordo	Discordo Totalmente
A sua escola proporciona à liderança criar um ambiente positivo que promova a saúde emocional e o bem-estar através:					
1. Há uma clara afirmação de missão que inclui compromisso com o bem-estar emocional					
2. Um carácter moral que promove um ambiente feliz, seguro e estimulante no qual todos os membros são valorizados e a saúde e bem-estar promovidos					
3. Diretores que valorizam a saúde física e emocional e o bem-estar de toda a comunidade					
4. Liderança onde o diretor e a equipa de coordenadores incluem trabalho para promover o bem-estar emocional em todas as áreas da vida escolar					
5. Apoio ativo para e na promoção do bem-estar emocional dos funcionários					

*<https://teachershub.educationsupport.org.uk/measuring-success/mental-health-and-wellbeing-measures>

Pergunta	Concordo Totalmente	Concordo	Não sei	Discordo	Discordo totalmente
Ambiente e carácter moral da escola					
A escola fornece informação a pais e cuidadores relacionada com saúde mental e bem-estar					
As políticas seguintes foram implementadas e estão atualizadas:					
• - Política de bem-estar para toda a escola					
• Política de bem-estar para funcionários					
• Segurança / política antibullying					
• Lidar com ansiedade/ luto					
Como é que o ambiente da escola promove o bem-estar emocional dos funcionários					
1. A escola fornece um ambiente de trabalho seguro e inclusivo					
2. A escola tem locais calmos para os intervalos dos funcionários					
3. A escola apoia um sistema de mentoria pelos pares					
4. A escola promove oportunidades para o pessoal realizar atividade física					
5. A escola apoia os grupos sociais dos funcionários					

Pergunta	Concordo Totalmente	Concordo	Não sei	Discordo	Discordo Totalmente
6. A escola fornece oportunidades ao pessoal para partilhar preocupações num ambiente seguro					
7. O pessoal tem oportunidade de regularmente discutir o bem-estar com a equipa de gestão da escola					
8. Os funcionários sabem onde procurar apoio para saúde mental e bem-estar					
9. A escola oferece ou organiza formações relacionadas com resiliência/ mindfulness					
10. A escola oferece/ organiza formação em gestão de stress					
11. A escola promove os benefícios de uma alimentação saudável e exercício					
Desenvolvimento dos funcionários					
1. A escola tem um programa de formação nos temas da saúde mental e bem-estar					
2. O pessoal teve formação em sensibilização para a saúde mental					
3. O pessoal teve formação no desenvolvimento e aplicação de estratégias de superação de problemas					
4. Há formação na área do luto					
5. Há formação sobre as vantagens da alimentação saudável e do exercício					
6. O pessoal conhece as organizações que podem oferecer aconselhamento e apoio quando necessário					

Pergunta	Concordo Totalmente	Concordo	Não sei	Discordo	Discordo Totalmente
A visão do pessoal sobre trabalho e bem-estar					
1. Sei o que se espera de mim no trabalho					
2. Se o trabalho se tornar difícil, os meus colegas ajudam-me					
3. Eu sei o que fazer para realizar o meu trabalho					
4. Recebo feedback positivo do trabalho que desenvolvo					
5. Nunca tenho de negligenciar tarefas porque estou demasiado ocupado					
6. Não há fricção ou raiva entre colegas					
7. Faço intervalos suficientes					
8. Não sou pressionado para trabalhar para além do horário					
9. Não sou vítima de bullying no trabalho					
10. Não enfrento prazos irrealistas nem pressões de tempo					
11. Confio no meu chefe direto para me ajudar com problemas de trabalho					
12. Sei quais são os meus deveres e responsabilidades					
13. Recebo a ajuda e apoio dos colegas					
14. Tenho alguma independência na escolha das ferramentas e métodos a aplicar no meu trabalho					

Pergunta	Concordo Totalmente	Concordo	Não sei	Discordo	Discordo Totalmente
15. Tenho oportunidades suficientes para questionar a gestão acerca de mudanças no trabalho					
16. O pessoal é sempre consultado acerca das mudanças no trabalho					
17. Posso falar com a gestão da escola acerca de qualquer assunto que me aborreça no trabalho					
18. Os meus colegas estão disponíveis para ouvir os meus problemas relacionados com o trabalho					
19. Sinto apoio quando tenho de lidar com trabalho emocionalmente exigente					
20. Os relacionamentos no trabalho não são tensos					
21. A gestão encoraja-me no meu trabalho					
22. Quando se fazem mudanças, vejo claramente como é que elas vão resultar					

"Banco de Questões para o Bem-Estar no Trabalho"

O Banco de Questões para o Bem-Estar no Trabalho apresentou as opções infra para ajudar os decisores a entender o que é o bem-estar, como o avaliar, o que fazer para o promover. O Banco de Questões para o Bem-Estar no Trabalho contém um conjunto de perguntas que as instituições podem usar para aceder e seguir o bem-estar dos seus empregados. Os empregadores podem orientar melhor iniciativas de bem-estar e programas no local de trabalho, perguntando diretamente aos funcionários como se sentem acerca de vários elementos nos seus empregos. As questões foram desenhadas para se adequarem a qualquer esfera profissional, mas para os propósitos específicos do projeto Hope4Schools, algumas foram modificadas e orientadas para o maior grupo alvo do projeto: professores; pessoal da escola e educadores.

Estas questões podem ser usadas como base para o seu próprio questionário, adequando-as e adaptando-as às necessidades da sua escola ou organização educacional, às circunstâncias específicas dos seus funcionários e aos resultados que gostaria de alcançar.

As perguntas foram organizadas para abordar as características chave do bem-estar no trabalho, nomeadamente:

- A. Resultados subjetivos do bem-estar
 - B. Resultados de saúde e comportamentos
 - C. Política organizacional de saúde
 - D. Propósito e envolvimento
 - E. Perspetivas de emprego
 - F. Uso de capacidades e autonomia
 - G. Exigências do trabalho
 - H. Relacionamentos e ambiente social
- A. Qualidade do tempo de trabalho
 - B. Ambiente físico
 - C. Bem-estar financeiro

CAPÍTULO 6

COMO PROMOVER O BEM-ESTAR NA ESCOLA?

Para estimular o bem-estar, podemos pensar em ações direcionadas aos problemas e grupos diferentes numa escola: **ambiente escolar e instalações; educação e atividades na aula; atividades extracurriculares e ao ar livre; comunicação a todos os níveis; colaboração e apoio dos pares.**

De forma a promover o bem-estar em termos de **ambiente na escola e instalações**, ações chave seriam melhorar o ambiente físico da escola para o tornar mais amigo do aluno, por exemplo, novo mobiliário, áreas atapetadas, esquemas de cor apelativos e apropriados, áreas seguras para casas de banho, áreas de lazer, encorajar a adoção de hábitos de alimentação saudáveis proporcionando acesso a opções mais saudáveis na cantina e/ ou bar da escola (evitando grandes quantidades de açúcar, gorduras saturadas e sal, etc.).

Quanto à **educação e atividades em sala de aula**, métodos de ensino que contribuam para um ambiente de sala de aula positivo e bem-estar devem ser priorizados, tal como a aprendizagem cooperativa, métodos centrados no aluno e autogestão do tempo. Alguns passos devem também ser dados para reduzir a ansiedade que os alunos sentem nos momentos de avaliação formal e exames através da introdução de formas de avaliação menos stressantes, por exemplo a avaliação formativa, avaliação entre pares e o envolvimento dos alunos na identificação das suas próprias necessidades de avaliação. Encontrar oportunidades, dentro do nosso currículo ou em atividades extracurriculares, para falar sobre assuntos de bem-estar (alimentação saudável, abuso de substâncias, relações positivas) e para integrar a cidadania democrática e a educação para a interculturalidade, como por exemplo fomentar a abertura a outras culturas, conhecimento e compreensão crítica dos direitos humanos, consciência de problemas ambientais e adoção de comportamentos sustentáveis na escola.

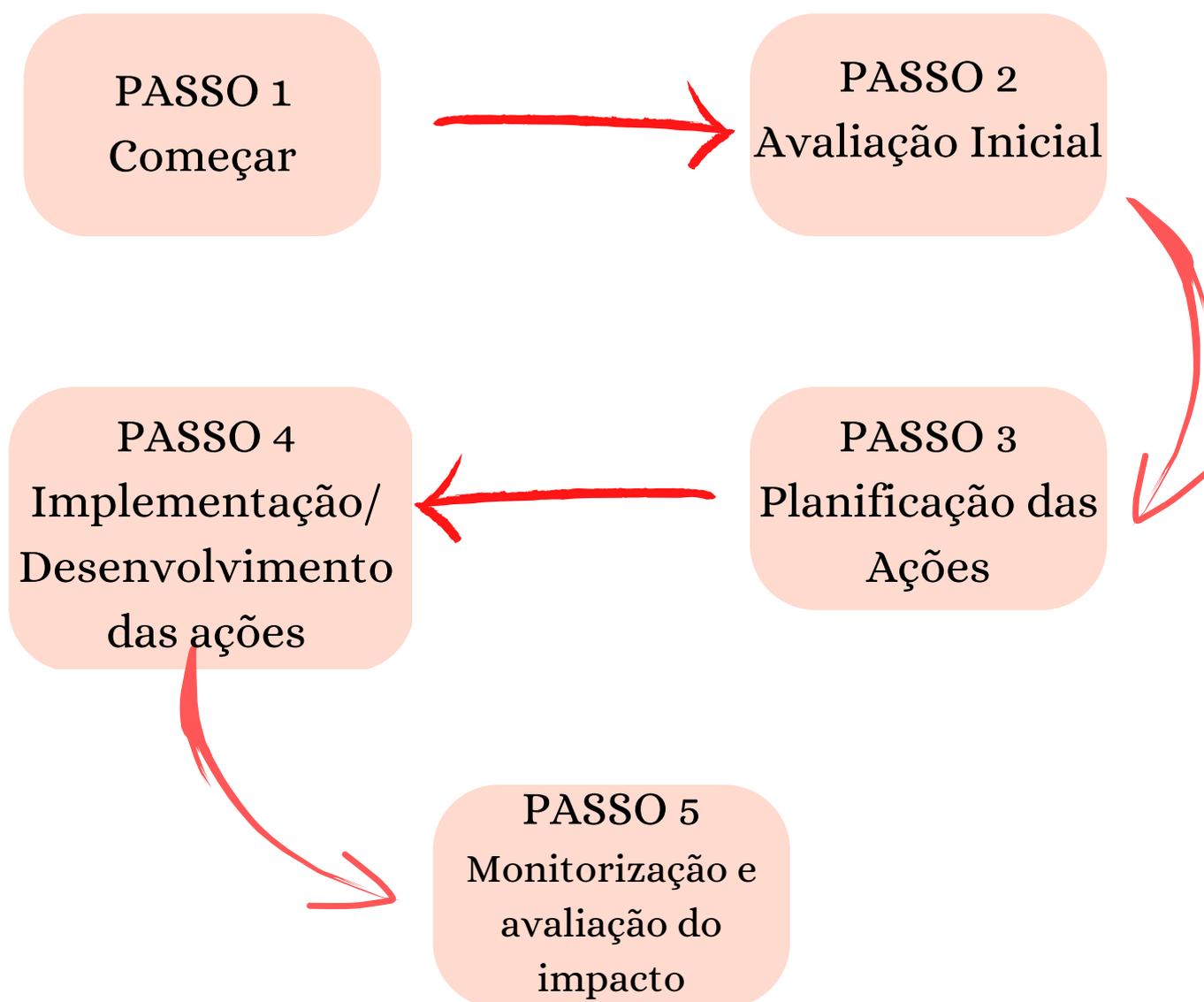
No que diz respeito à **comunicação**, é de extrema importância fornecer oportunidade a todos os membros da comunidade escolar para participar nas tomadas de decisão na escola, por exemplo, através de consulta, inquéritos de opinião, referendos, elegendo representantes das turmas, formando parlamentos de alunos, grupos dedicados a determinados assuntos (focus groups), feedback em aula das atividades realizadas e elementos da escolha dos alunos nos tópicos abordados e métodos utilizados.

Desenvolver um ambiente agradável onde todos se sintam bem e apoiados através do acesso a atividades com sentido, tais como clubes, sociedades, grupos de interesse ou associações que lidem com problemas do interesse dos jovens, incluindo a saúde é importante; podem-se também organizar visitas de estudo e festividades especiais ou celebrações de datas importantes como formas de estimular as **atividades ao ar livre ou extracurriculares**.

Já em relação à **colaboração e ao apoio dos pares**, estratégias que envolvam a introdução de formas de gestão de conflitos lideradas pelos alunos e abordagens ao bullying e assédio como a mediação de pares e justiça reparadora podem ser de valor.

É óbvio que cada escola é uma escola e muitas lutam em todas as áreas mencionadas, por outro lado outras em apenas algumas. Para além disso, uma mesma abordagem pode não funcionar em escolas diferentes com necessidades diferentes. O desenvolvimento de uma cultura de bem-estar é muito necessário em toda a escola e com o envolvimento de todos os que lá trabalham, tanto docentes como não-docentes, o que pode ser um desafio. **Assim, de forma a dar apoio ao bem-estar numa escola específica, um plano específico e adequado tem de ser desenvolvido e implementado. Um plano que se adegue às necessidades específicas da escola contribuindo para a promoção da sua saúde emocional e bem-estar, que não pode ser deixado somente a ações dispersas e atividades descoordenadas.**

Criar um conjunto de objetivos realistas e alcançáveis na escola, baseados nas necessidades, interesses e dificuldades diagnosticados pode ser um dos primeiros passos a dar em direção à definição de um plano que estimule o bem-estar numa determinada escola. Para estabelecer um plano eficaz que dê apoio ao bem-estar na escola, devem ser dados passos claros:



Montar uma equipa de bem-estar e identificar prioridades para o plano de ação de bem-estar deveriam ser os dois primeiros passos a dar. Uma boa equipa deve ser formada por profissionais de toda a organização escolar (passo 1) - direção/ professores/ pessoal de apoio... esta equipa deve fazer reuniões regulares e deve começar por juntar informação e observações para identificar temas claros e recorrentes e tópicos de discussão (passo 2). O modelo 1 pode ajudar nesta tarefa.

Depois destas tarefas estarem concluídas, a equipa de bem-estar deve escolher em cada ano letivo cerca de 3 prioridades para abordar. Exemplos podem ser: focar-se na melhoria as instalações; aumentar a consciencialização em relação a problemas de saúde mental ou melhorar as escolhas alimentares (lanches) dos alunos. Nem tudo pode ou deve ser resolvido ao mesmo tempo. De facto, até pode ser contraproducente tentar lidar com demasiados assuntos em simultâneo, já que o plano se pode tornar confuso e ineficaz.

Tendo a equipa de bem-estar começado o seu trabalho; tendo diagnosticado o estado corrente de bem-estar na sua escola e tendo selecionado os tópicos mais urgentes, a equipa deve começar a pensar nas ações a implementar para debelar os problemas diagnosticados e alcançar um objetivo - que será o passo 3. Deve ser elaborada uma lista de ações para minimizar os problemas identificados e alcançar os objetivos da equipa. As pessoas/profissionais que vão estar envolvidos no trabalho para alcançar esses objetivos devem ser identificados. A equipa de bem-estar pode, ao princípio, enfrentar algumas dificuldades em cativar toda a gente e os desafios que enfrentam podem certamente ser duros. Contudo, as inegáveis vantagens de ter uma cultura de bem-estar na escola devem ser discutidas como forma de estimular os mais relutantes a abraçar os objetivos colocados pela equipa de bem-estar.

Uma vez decididas as prioridades, pensadas as ações necessárias para atingir os objetivos delineados, captadas as outras pessoas necessárias à implementação do projeto e decidido como estas pessoas vão colaborar, chegamos ao passo 4 - tem de desenvolver/ implementar o seu plano. O modelo 2 é um exemplo simples que pode ser usado ou estudado para perceber como é que uma estratégia para o bem-estar pode melhor ser entendida.

Finalmente, alcançamos o passo 5 - monitorizar e avaliar as medidas que implementou. Tem de decidir que ferramentas vai utilizar para monitorizar tanto a implementação das ações como os seus resultados. Questionários online podem ser uma boa ideia. O que também pode funcionar são reuniões presenciais com os atores chave (alunos ou professores), para reunir as suas opiniões e observações. No entanto, qualquer que seja a ferramenta que a equipa de bem-estar utilize, esta avaliação é de extrema importância para descobrir se as ações tiveram os resultados desejados, se precisam de ser melhoradas ou mesmo substituídas por outras.

Não esqueça que o bem-estar dos alunos é essencial porque está intimamente ligado com a performance e excelência académica. As escolas devem, portanto, não só ser um local onde os alunos aprendem. Elas devem também ser um local onde o bem-estar dos alunos vem em primeiro lugar, ao mesmo tempo que fornece excelente instrução e atividades de aprendizagem.

Modelo 1: Lista de verificação para o bem-estar	Não implementado	Parcialmente implementado	Implementado
A escola tem uma visão clara e atualizada da situação relativa à saúde (física/ mental/ social) e bem-estar .			
A escola tem conhecimento dos comportamentos atuais dos alunos no que diz respeito a alimentação, atividade física, comportamento sexual, dependências e higiene.			
A escola inclui no seu projeto educativo a prevenção e resolução de problemas ligados à saúde.			
A escola avaliou as necessidades e desejos dos alunos no que diz respeito ao bem-estar.			
Saúde e bem-estar estão contemplados nos objetivos educativos da escola.			
Saúde e bem-estar estão incluídos no currículo.			
Alunos e professores são ouvidos e participam no planeamento e implementação de atividades relacionadas com o bem-estar e saúde.			
As instalações escolares (recreios, salas de aula, casas de banho, cantinas, bar ...) são seguros e limpos.			
As instalações escolares adequam-se à faixa etária e estão adaptadas para alunos com necessidades educativas especiais.			
Os edifícios escolares têm boa iluminação e são mantidos numa temperatura confortável.			
Alunos têm acesso a áreas exteriores.			
A cantina e bar oferecem comida saudável.			
A escola oferece atividades físicas e desportivas extra (depois das aulas).			

Modelo 1: Lista de verificação para o bem-estar	Não implementado	Parcialmente Implementado	Implementado
A escola dá prioridade à aprendizagem cooperativa e a métodos centrados no aluno.			
A avaliação formativa/ avaliação pelos pares/ autoavaliação são estimuladas.			
A escola proporciona atividades extracurriculares, como clubes e grupos de interesse.			
A escola valoriza a socialização, através da celebração de dias especiais e festividades.			
A escola promove a participação dos alunos na gestão de conflitos.			
A escola tem políticas claras relativas ao bullying e assédio.			
É dado apoio aos alunos (por professores ou outros profissionais) se mostrarem sinais de ansiedade ou stress relacionado com a avaliação.			
A escola tem psicólogos e outro pessoal de apoio.			

Modelo 2: Plano de Ação - Bem-estar nas Escolas (exemplo)

Problema	Objetivo	Atividades Ações	Quando?	Pessoas envolvidas	Recursos	Avaliação
Crianças demasiado dependentes do telemóvel	Conscienciar os alunos sobre o problema; Conseguir que os alunos passem tempo sem o telemóvel de forma voluntária	Promover atividades ao ar livre; fazer um intervalo sem telemóvel em cada dia; promover debate na aula sobre a dependência do telemóvel.	Ao longo do ano	Prof. EF Diretor/a de turma	Tempos dos envolvidos	Inquérito no final do ano

CAPÍTULO 7

BOAS PRÁTICAS E EXEMPLOS DE SUCESSO (NO BEM-ESTAR)

Nome: Games for tolerance

Descrição: O projeto T-GAMES "Jogos pela Tolerância" visa envolver todos os alunos e suas famílias em atividades de prevenção da violência. A temática do bullying nas escolas precisa de ser abordada com a participação de todos os intervenientes como professores, vítimas, agressores, pais, conselheiros, etc. Com o objetivo de reduzir as ocorrências de bullying, a parceria trabalhou na criação de novos jogos educativos anti-bullying e uma base de dados com análise de jogos e recursos para três faixas etárias (4-5, 6-7, 8-10 anos). O principal objetivo do projeto era dotar os professores do ensino pré-escolar e primário de conhecimentos e competências para utilizar a metodologia dos jogos. O público-alvo direto do projeto foram professores da pré-escola e do ensino básico, e o público-alvo indireto: crianças de 4 a 10 anos, suas famílias e membros da comunidade.

Durante a sua implementação, o projeto T-GAMES produziu, testou e lançou três produtos principais, disponíveis em seis línguas da UE: Metodologia para elaboração de jogos educativos; Orientar e testar cenários sobre metodologia de jogos para educadores e Banco de dados de jogos, atividades e recursos para prevenção do bullying. A Metodologia é um guia sistemático para professores de educação infantil e ensino básico que desejam dedicar-se ativamente à prevenção do bullying, utilizando os métodos de design de jogos e gamificação. O Guia foca os aspetos práticos do uso de jogos para prevenção do bullying, controle e propõe atividades para ajudar todos os envolvidos no bullying. O banco de dados é um repositório inovador de jogos adequados para crianças do jardim de infância e do ensino básico (de 4 a 10 anos). Os resultados tangíveis contribuíram para a realização de muitos intangíveis, sobretudo: os professores e educadores diretamente envolvidos nas atividades do projeto ampliaram os seus conhecimentos e os dos seus alunos sobre prevenção do bullying, desenvolveram as suas capacidades para criar e preservar um ambiente de aprendizagem seguro e inspirador, potenciando assim o seu perfil docente, satisfação e motivação para um maior desenvolvimento.

Fonte/Link:

[Methodology for developing educational games](#)

[Guide and testing scenarios on game methodology for educators](#)

[Database with educational games](#)

Nome: Nestlé for Healthier Kids

Descrição: "Nestlé for Healthier Kids" é um programa educacional que visa promover uma nutrição equilibrada e estilos de vida ativos em crianças de 3 a 12 anos. Os princípios desta visão são uma alimentação equilibrada, um quotidiano ativo, a sustentabilidade e o cuidado com o meio ambiente, aceites como fundamentais na educação das crianças e no incentivo a um estilo de vida saudável. A partir deles, nasce o método do programa para atingir e manter esses objetivos e princípios. "Nestlé for Healthier Kids" cria aulas divertidas e interativas para escolas e jardins de infância em toda a Bulgária para dar a jovens e idosos o impulso de que precisam para alcançar uma vida saudável.

Em 2018, o programa conseguiu ampliar sua abrangência e entrar em instituições de ensino de todo o país, e em 2019 chegou pela primeira vez às creches. Até agora, o conteúdo educacional do "Nestlé for Healthier Kids" alcançou mais de 30.000 crianças em creches e escolas em todo o país.

Por meio de aulas curiosas e dinâmicas, Nestlé for Healthier Children consegue unir seus esforços com os de pais, professores e instituições de ensino prontos para garantir um futuro melhor e mais saudável para as crianças búlgaras.

Fonte/Link:

[The official website of Nestle Bulgaria - click here](#)

Nome: O caminho para criar um ambiente inclusivo para crianças surdas num ambiente comum

Descrição: Esta iniciativa é liderada pela Fundação "Listen" no âmbito da implementação de um projeto de participação de escolas e jardins-de-infância no projeto "O caminho para a criação de um ambiente inclusivo para crianças surdas num ambiente regular" com o objetivo de garantir a participação das crianças em aulas de língua gestual Búlgara, testando métodos de ensino inovadores por formadores surdos.

Por meio de atividades e brincadeiras interessantes, as crianças aprendem a comunicar com pessoas com problemas auditivos. Isso ajudará as crianças a tornarem-se mais tolerantes e a tratarem as pessoas com diferenças com respeito e compreensão.

Fonte/Link:

[The official website of "Listen" Foundation - click here](#)

Nome: Well-being Improvement for New Generations at Schools

Descrição:A ideia do WINGS (Melhoria do Bem-Estar para as Novas Gerações nas Escolas) foi concebida porque a preocupação de todos os parceiros é encontrar formas de proporcionar condições para que o potencial físico, mental, afetivo, social e acadêmico do aluno possa crescer e florescer e equipá-lo com competências para uma transição bem-sucedida para o mercado de trabalho e envolvimento dinâmico em uma economia dependente do conhecimento. O projeto Boas Práticas envolveu 6 PARCEIROS da FINLÂNDIA, GRÉCIA, ITÁLIA, LUXEMBURGO, POLÔNIA e ESPANHA. O público-alvo do projeto foi toda a comunidade escolar (família, alunos, professores, outros funcionários da escola e organizações locais). Procurando fazer face ao abandono escolar precoce e à inclusão social de alunos desfavorecidos, o OBJETIVO PRINCIPAL foi: MELHORAR O BEM-ESTAR DOS ALUNOS focando em 5 ÁREAS ESPECÍFICAS DE BEM-ESTAR (ESCOLA, SOCIAL, EMOCIONAL, MENTAL, FÍSICO).

Os principais RESULTADOS foram:

- Livro de receitas de hábitos alimentares saudáveis
- Pesquisas e relatórios de bem-estar
- Anúncios em vídeo: benefícios do exercício físico
- EGuide de esportes e jogos locais
- eManual: Como controlar a ansiedade antes e durante os exames-Comic
- SIM/NÃO anúncios em vídeo sobre "Quer melhorar as habilidades sociais? Tente... e diga que te amo"
- Campanhas de prevenção da violência escolar
- Dramatizações de estudos de caso de mediação
- eGuia: Património Cultural

Fonte/Link:

[The official website of WINGS Project - click here](#)

Nome: Teatro - uma forma de expressão ("Inovação através das artes")

Descrição:

Benefícios:

- os alunos aprenderam a expressar-se através do teatro, a expressar mais facilmente os seus sentimentos e a gerir as emoções;
- melhorou a sua comunicação verbal, para-verbal e não-verbal;
- a relação entre crianças, pais e professores foi intensificada pelo envolvimento da família na criação dos cenários e fantasias, mas sobretudo pela emoção que os mais pequenos têm ao desafiá-lo aos pais;
- houve crianças que descobriram talentos de atuação.

Fonte/Link:

[The official training course in Romanian language - click here](#)

Nome: Exposições - "Inovação através das artes"

Descrição: Os produtos elaborados pelos alunos nas aulas em que foram introduzidas as artes criativas, foram expostos em vários espaços, de forma convencional ou não convencional. Assim foram organizadas mini-exposições nas salas de aula, nas salas de espetáculos, nos corredores da escola, na biblioteca, nos jardins da escola. Estes puderam ser admirados por alunos mais velhos na escola, professores, pais, pessoas que visitaram a escola, e alguns deles foram divulgados em sites escolares ou em redes de socialização. Benefícios:

- aumento da autoestima dos alunos;
- os alunos aprenderam a organizar uma exposição e a autoavaliar/avaliar os produtos expor;
- trabalhos dos alunos foram admirados por um público amplo (outros alunos, professores, pais, visitantes escolares);
- as exposições foram uma forma de divulgar as atividades do projeto.

Fonte/Link:

[The official Good practice guide in Romanian language - click here](#)

Nome: Projeto Rodawell

Descrição:

Quando uma criança se sente bem - emocionalmente, cognitivamente, fisicamente - o seu desejo de aprender floresce. É por isso que o Projeto Rodawell, o Centro Romeno-Dinamarquês para o Bem-Estar Infantil foi implementado. O objetivo era gerar desempenho de aprendizagem através da criação e promoção de um modelo de educação que focasse a dimensão do bem-estar psicológico das crianças em jardins de infância e escolas primárias.

O projeto de três anos foi financiado pela Fundação Velux e implementado pela Universidade de Bucareste, através da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, em parceria com a VIA University College na Dinamarca. O projeto é apoiado pelo Ministério da Educação e pela Agência Romena de Garantia de Qualidade na Educação Pré-Universitária (ARACIP).

A expertise e as práticas da RODAWELL serão direcionadas a instituições de ensino com grande número de crianças (em relação à média da rede escolar), vulneráveis a situações de risco como: necessidades educacionais especiais, pobreza, migração parental, abandono, maus-tratos ou problemas de saúde.

Fonte/Link:

[The official website of Rodawell Project - click here](#)

Nome: "Direito à pausa"

Descrição: O bullying é um fenómeno que ocorre em grupos de crianças e refere-se a uma variedade de comportamentos de natureza humilhante e excludente, repetidos ou parte de um padrão que ocorre ao longo de um período de tempo. Na maioria das vezes, os comportamentos de bullying são escondidos dos olhos dos adultos e continuam na ausência de medidas de intervenção específicas. Portanto, o bullying tem consequências para todos - mesmo para aqueles que inicialmente não parecem estar envolvidos.

A organização Save the Children lançou a campanha "Direito à pausa", que visa sensibilizar pais e professores para a importância do seu papel na redução do bullying e informá-los e às crianças sobre formas concretas de se envolverem na criação e funcionamento de grupos de ação anti-bullying em cada escola. A partir de junho de 2020, todas as escolas são obrigadas a constituir grupos de ação anti-bullying para prevenir, identificar e resolver situações de bullying.

Fonte/Link:

[The official website of "Right to a break" campaign in Romanian language - click here](#)

Nome: YTM plataforma de testes psicoeducacional

Descrição: A plataforma YTM é uma plataforma de testes psicovocacionais desenvolvida pela West University of Timisoara para gerar relatórios sobre os interesses, capacidades e aptidões dos utilizadores, com o objetivo de orientá-los para um caminho educacional e profissional específico. Assim, além da possibilidade de testes, o YTM fornece aos beneficiários informações sobre os programas de estudo das universidades de Timisoara e informações sobre programas e eventos socioculturais voltados para os alunos.

Através desta plataforma, os alunos podem avaliar a sua personalidade, competências e interesses profissionais através de um teste de orientação vocacional. O relatório e recomendações resultantes deste teste podem ser muito úteis no processo de tomada de decisão sobre os seus futuros estudos universitários.

Fonte/Link:

[The official YTM platform in Romanian language - click here](#)

Nome: "Caí no secundário ... e agora?"

Descrição: "Caí no Secundário... e agora" é um programa para alunos de 10º ano que se propõe fornecer-lhes ferramentas para lidarem com a adaptação ao ensino secundário - novas turmas/ cursos/ exigências...

Fonte/Link:

[The "Fell into secondary education... and now?" programme in Portuguese language - click here](#)

Nome: Portal Web "Eu sinto.me"

Descrição: "eu sinto.me" (I feel.) é um portal web que reúne um conjunto de informação e recursos de qualidade sobre Saúde Mental e Bem-Estar - baseados em evidências científicas da Psicologia e atualizados, fidedignos, gratuitos e acessíveis a todos (crianças; jovens; adultos e cidadãos idosos)

Fonte/Link:

[The official "I feel" web portal in Portuguese language - click here](#)

Nome: Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide

Descrição: Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide, é um guia de gestão de stress para lidar com a adversidade. O guia visa equipar as pessoas com capacidades práticas para ajudar a lidar com o stress. Alguns minutos por dia são suficientes para praticar as técnicas de autoajuda. O guia pode ser usado sozinho ou com os exercícios de áudio que o acompanham.

Baseado em evidências e testes de campo extensivos, o guia é para quem passa por stress, onde quer que viva e quaisquer que sejam as suas circunstâncias.

Fonte/Link:

[The official Illustrated Guide:"Doing What Matters in Times of Stress in English language - click here](#)

Nome: **CONVEY digital game**

Descrição: Através do desenvolvimento do jogo digital CONVEY e da implementação de um programa de formação para professores e alunos do ensino secundário, o projeto visa fomentar o respeito pelos direitos das mulheres e alterar comportamentos dos jovens que reforçam os estereótipos de género e conduzem à violência baseada no género.

Fonte/Link:

[The official website of CONVEY digital game - click here](#)

Nome: **ENABLE (European Network Against Bullying in Learning and Leisure Environments)**

Descrição: A ENABLE (Rede Europeia Contra o Bullying em Ambientes de Aprendizagem e Lazer) visa combater o bullying de uma forma holística, ajudando os jovens a exercer os seus direitos fundamentais em casa, na escola, na turma e na comunidade (ou seja, grupo de pares). Usando uma abordagem única que combina aprendizagem social e emocional (SEL) com Apoio de Pares, a equipa ENABLE esforça-se para fornecer aos funcionários da escola a capacidade, conhecimento e confiança que podem ajudá-los a estabelecer um esquema eficaz de Apoio de Pares nas suas escolas e desenvolver nos alunos competências sociais e emocionais.

Fonte/Link:

[The ENABLE booklet in English language - click here](#)

[The ENABLE Educational material in Greek language - click here](#)

Nome: **DOBRONAUTI**

Descrição: Uma equipa de psicólogos infantis, designers criativos e designers de jogos criou um jogo experimental educacional-preventivo Star Team para crianças de 2 a 5 anos.

O programa aborda:

- agressão
- assédio moral
- pressão dos colegas
- conflitos e zangas na turma
- consequências do ensino à distância
- diferentes problemas de crianças
- aumento da necessidade de atendimento psicológico para crianças
- introduzir a paz e a solidariedade entre as crianças

Fonte/Link:

[The official website of DOBRONAUTI in Czech language - click here](#)

Name: **Celé Česko čte dětem (Toda a Chéquia lê para as Crianças)**

Description: A missão da sociedade sem fins lucrativos Celé Česko čte dětem (Toda a Chéquia lê para as Crianças) é construir laços fortes na família através da leitura em conjunto. A leitura regular para as crianças é de grande importância para o desenvolvimento de sua saúde emocional. A leitura desenvolve a memória e a imaginação, ensina a pensar. A leitura cria um forte vínculo entre pais e filhos. Não dizemos "Vai e lê!", mas "Vem, vou ler contigo". 20 minutos por dia são suficientes.

Source/Link:

[The official website of Celé Česko čte dětem in Czech language - click here](#)

Name: **KLUB AUTOBUS**

Description: O clube de autocarros popular é um serviço social registado, onde trabalhadores qualificados e com formação adequada discutem com as crianças o que elas precisam, brincam, praticam desporto, fazem artes, ajudam nos trabalhos escolares, mas também fazem viagens, passeios de vários dias e preparam Programas interessantes para jovens. O uso do clube é gratuito, voluntário, as crianças não precisam dizer nada de particular sobre si mesmas e podem entrar e sair a qualquer momento. O clube é destinado a crianças de ambientes socialmente desfavorecidos e, por exemplo, também oferece equipamentos desportivos gratuitos. O clube também se concentra em temas como bullying escolar, abuso de álcool e drogas, fracasso escolar e tutoria (online ou ftf).

KLUB AUTOBUS oferece atividades de interesse e lazer para lidar com: distúrbios alimentares, automutilação, vergonha do corpo, trauma de abuso sexual, isolamento, distúrbios das relações sociais, desmotivação, perda de interesse.

Source/Link:

[The official website of KLUB AUTOBUS in Czech language - click here](#)

Nome: **Organização Não Governamental Nevypušt Duši**

Descrição: A organização não governamental Nevypušt Duši é uma organização sem fins lucrativos cujo objetivo é melhorar a consciencialização sobre saúde mental na República Checa. Nas atividades, visam divulgar fatos, desfazer mitos, educar e ajudar.

A organização:

- usa as redes sociais para divulgar fatos, desfazer mitos e melhorar a prevenção;
- prepara e conduz workshops focados na educação e prevenção de doenças mentais;
- organiza atividades educativas voltadas para a saúde mental para professores e alunos do ensino básico e secundário.

Fonte/Link:

[The official website of Nevypušt Duši in Czech language - click here](#)

Nome: **WORTH IT: Recursos de bem-estar que melhoram a saúde mental de crianças e jovens**

Descrição: Este é um kit de ferramentas online de recursos de bem-estar para download e estratégias de atividades de bem-estar baseadas em evidências e métodos práticos para desenvolver saúde mental positiva para crianças e jovens.

Uma abordagem "whole school" para a saúde mental e o bem-estar, que envolve toda a comunidade escolar, trabalhando em conjunto para construir e incorporar processos e estratégias que desenvolvam o bem-estar dos alunos, funcionários e partes interessadas. Trabalhar uma abordagem de toda a escola requer um trabalho colaborativo entre líderes seniores, professores e todos os funcionários, bem como pais, encarregados de educação e a comunidade em geral. A saúde mental e o bem-estar tornam-se parte do tecido da escola e da sua cultura e ética.

O kit de ferramentas WORTH IT:

- apoia alunos e estudantes
- melhora a saúde mental
- melhora o desempenho
- ensina estratégias de superação
- reduz perspectivas negativas
- abordagem consistente
- estratégias e atividades de bem-estar baseadas em evidências

Fonte/Link:

[The official website of WORTH IT in English language - click here](#)

Nome: **WE - Promoção de bem-estar positivo através da educação**

Descrição: O programa WE Schools traz bem-estar por meio da aprendizagem ao serviço dos outros em sala de aula. Em colaboração com os principais profissionais de saúde mental, os módulos ajudam jovens e educadores das séries SK a 12 a melhorar seu próprio bem-estar emocional, social, físico e mental e o bem-estar dos outros.

O Módulo Fundamental de Bem-Estar WE:

- é um recurso projetado para ajudar PROFESSORES e alunos a prepararem-se para o sucesso.
- baseia-se na aprendizagem socioemocional
- ajuda a criar salas de aula atenciosas
- envolve e apoia os alunos
- ajuda os alunos a desenvolver competências importantes, como resiliência, empatia, compaixão e resolução de problemas
- pode ser descarregado gratuitamente

Fonte/Link:

[The official website of WE in English language - click here](#)

Nome: Projeto "Prevenção da Violência"

Descrição: A primeira parte do projeto "Prevenção da Violência" intitulada "Desenvolvimento de habilidades sociais" visa fortalecer a saúde mental, fornecer métodos para redução do stress e desenvolvimento espiritual do indivíduo. Elementos deste projeto foram utilizados durante a pandemia.

Fonte/Link:

[The "Social skills development" unit in English language - click here](#)

Nome: Projeto "Prevenção de comportamentos de risco em crianças e jovens na Sérvia através do desporto e educação"

Descrição: Apoio aos professores no seu trabalho direto com os alunos para que, para além das necessidades académicas, as necessidades igualitárias e psicossociais dos alunos estejam em foco.

Fonte/Link:

[The official guidelines in Serbian language - click here](#)

Nome: Gestão de Stress na melhoria do desempenho no ensino e da vida pessoal dos professores

Descrição: Na economia do conhecimento de hoje, a importância da educação foi reconhecida mundialmente. Todos os países desenvolvidos gastam a maior parte do seu orçamento em educação. Dentro do sistema educacional de qualquer país, os professores têm uma posição vital, pois o sucesso das instituições educacionais depende principalmente dos professores, que educam o bem mais valioso do país, ou seja, os alunos; portanto, a atuação dos professores é uma preocupação fundamental de todas as instituições de ensino.

Fonte/Link:

[The official description of the stress management course in English language - click here](#)

REFERENCIAS E BIBLIOGRAFIA

Bentea, C. (2017). Teacher self-efficacy, teacher burnout and psychological well-being. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*, 1128–1136. <https://edtechbooks.org/-PGj>

Cherkowski, S. and Walker, K., 2018. *Teacher Wellbeing : Noticing, Nurturing, Sustaining, and Flourishing in Schools*. Burlington, Ontario, Canada, Word & Deed Publishing inc.

De Stercke, Joachim, et al., 2015. “Happiness in the Classroom: Strategies for Teacher Retention and Development.” *PROSPECTS*, vol. 45, no. 4, pp. 421–427, <https://doi.org/10.1007/s11125-015-9372-z>. Accessed 16 Oct. 2022.

Hebson, Gail, et al., 2007. “Too Emotional to Be Capable? The Changing Nature of Emotion Work in Definitions of “Capable Teaching.”” *Journal of Education Policy*, vol. 22, no. 6, pp. 675–694, <https://doi.org/10.1080/02680930701625312>

Iancu, Alina Eugenia, et al., 2017. “The Effectiveness of Interventions Aimed at Reducing Teacher Burnout: A Meta-Analysis.” *Educational Psychology Review*, vol. 30, no. 2, pp. 373–396, <https://doi.org/10.1007/s10648-017-9420-8>

Kim, Lisa E., et al., 2021. ““My Brain Feels like a Browser with 100 Tabs Open”: A Longitudinal Study of Teachers’ Mental Health and Well-Being during the COVID-19 Pandemic.” *British Journal of Educational Psychology*, vol. 92, no. 1, <https://doi.org/10.1111/bjep.12450>

Konu, Anne, et al., 2010. “Teachers’ Wellbeing and Perceptions of Leadership Practices.” *International Journal of Workplace Health Management*, vol. 3, no. 1, pp. 44–57, <https://doi.org/10.1108/17538351011031939> . Accessed 16 Oct. 2022.

Le Cornu, R., 2013. ‘Building Early Career Teacher Resilience: The Role of Relationships’. *Australian Journal of Teacher Education*, 38(4). <https://doi.org/10.14221/ajte.2013v38n4.4>

Logan H, Cumming T, Wong S. Sustaining the work-related wellbeing of early childhood educators: Perspectives from key stakeholders in early childhood organisations. *International Journal of Early Childhood*. vol. 52, 2020, pp.95–113.

Maricuțoiu, L., Sava, F. and Butta, O., 2014. The effectiveness of controlled interventions on employees’ burnout: A meta-analysis. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 89(1), pp.1-27. <https://doi.org/10.1111/joop.12099>

REFERENCES AND BIBLIOGRAPHY

Morrison, C., 2013. Slipping Through the Cracks: One Early Career Teacher's Experiences of Rural Teaching and the Subsequent Impact on her Personal and Professional Identities. *Australian Journal of Teacher Education*, 38(6).

Ryan, R. and Deci, E., 2001. On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), pp.141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

Ryff, C., 1989. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), pp.1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Ryff, C. D. and Keyes, C. L., 1995. "The structure of psychological well-being revisited," *Journal of personality and social psychology*, 69(4), pp. 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

Seligman, M., 2011. *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.

Seligman, M., 2013. *Authentic happiness : using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment..* New York: Free Press.

Soini, T., Pyhältö, K. and Pietarinen, J., 2010. Pedagogical well-being: reflecting learning and well-being in teachers' work. *Teachers and Teaching*, 16(6), pp.735-751. <https://doi.org/10.1080/13540602.2010.517690>

Weiland, A., 2021. Teacher well-being: Voices in the field. *Teaching and Teacher Education*, 99, 103250.

Van Petegem, K., Creemers, B. P. M., Rossel, Y., and Aelterman, A., 2005. Relationships between teacher characteristics, interpersonal teacher behaviour and teacher wellbeing. *Journal of Classroom Interaction*, 40, pp.34-43.

Viac, C. and P. Fraser (2020), "Teachers' well-being: A framework for data collection and analysis", *OECD Education Working Papers*, No. 213, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/c36fc9d3-en>. Accessed 10 October 2022.

REFERENCIAS E BIBLIOGRAFIA

Waters, L., Loton, D. SEARCH: A Meta-Framework and Review of the Field of Positive Education. *Int J Appl Posit Psychol* 4, 1–46 (2019). <https://doi.org/10.1007/s41042-019-00017-4>

<https://www.mentalhealthireland.ie/five-ways-to-wellbeing/>

<https://mentalhealth.org.nz/five-ways-to-wellbeing/take-notice-me-arō-tonu>

<https://www.justtalkherts.org/media/documents/professionals/other/five-ways-to-wellbeing-toolkit.pdf>

<https://eikon.org.uk/our-services/eikon-in-schools/head-smart-camhs-partnership/5-ways-to-wellbeing-ideas-for-your-school/>

<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

<https://sweapconnections.com/a-need-to-clarify-how-we-talk-about-wellbeing-vs-mental-health-vs-mental-illness/>

<https://www.worthit.org.uk/blog/character-strengths-schools>

<https://www.youngminds.org.uk/parent/parents-a-z-mental-health-guide/>

<https://www.pacer.org/bullying/classroom/all-in/>

<https://teachershub.educationsupport.org.uk/introduction/where-is-your-school-now>

<https://teachershub.educationsupport.org.uk/measuring-success/mental-health-and-wellbeing-measures>

<https://whatworkswellbeing.org/resources/workplace-wellbeing-question-bank/>

<https://www.coe.int/en/web/campaign-free-to-speak-safe-to-learn/improving-well-being-at-school>



Co-funded by
the European Union

