

‘Passos em Volta’ é uma newsletter mensal que pretende divulgar os projetos que se desenvolvem nas escolas do concelho de Oeiras envolvendo alunos, professores e comunidade educativa, mostrando o que de melhor se faz nas escolas e o impacto deste trabalho no sucesso educativo.

Nesta edição, destacamos os projetos **Calma na Tempestade**, **ABC das emoções**, **Projeto SER+** e **Sensibilização para o Bullying e Cyberbullying**.

PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR E DA SAÚDE MENTAL

Calma na Tempestade



No **Agrupamento de Escolas de Miraflores** decorreu o projeto Erasmus+ “Calm in the Storm”, dedicado à promoção do bem-estar e da saúde mental – um tema especialmente pertinente num tempo em que a metáfora da tempestade ganha particular significado.

Ao longo das mobilidades realizadas em França e Itália, bem como na receção das comitivas estrangeiras em janeiro, a escola promoveu a partilha de práticas que ajudam a lidar com momentos de maior pressão e incerteza. Para acolher os parceiros internacionais, as turmas do 9.º ano desenvolveram trabalhos artísticos sobre o significado de cuidar da mente, envolvendo toda a comunidade escolar.

Durante essa semana realizaram-se diversas atividades, como sessões de yoga, meditação dinâmica, danças populares e oficinas de mindfulness, reforçando a ligação entre corpo, emoção e aprendizagem.

As visitas à Quinta da Regaleira e ao Museu de Arte Contemporânea de Sintra evidenciaram, igualmente, como a arte e a espiritualidade podem contribuir para o equilíbrio interior.

Apesar do cancelamento da mobilidade final prevista para a Turquia, o projeto deixou uma mensagem essencial: é na serenidade, na colaboração e na esperança que encontramos a verdadeira calma na tempestade.



PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR EMOCIONAL E DA SAÚDE MENTAL

ABC das emoções



No **Colégio S. Francisco de Assis (CSFA)**, a promoção da saúde mental faz parte integrante do quotidiano educativo. Através de um conjunto de iniciativas pedagógicas estruturadas, a escola procura ajudar as crianças a compreender e gerir emoções, desenvolver relações saudáveis e adotar estilos de vida equilibrados. No pré-escolar, as crianças participam na disciplina semanal “ABC das Emoções”, dinamizada por uma psicóloga clínica, onde aprendem a identificar sentimentos, expressá-los de forma adequada e desenvolver empatia e autocontrolo.

No 1.º ciclo, estas aprendizagens são aprofundadas na disciplina oferta de escola “Competências Pessoais e Sociais”, que promove a reflexão sobre autoestima, comunicação positiva, resolução de conflitos e utilização responsável da tecnologia, incluindo atividades assinaladas no Dia da Internet Mais Segura.

Em consonância com o Projeto Educativo do CSFA, estas iniciativas procuram criar um ambiente escolar seguro e acolhedor, onde cada criança possa crescer com equilíbrio emocional, confiança e bem-estar, desenvolvendo competências como a autorregulação emocional, o pensamento crítico, a cooperação e a cidadania responsável.



PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR E DA SAÚDE MENTAL

Projeto SER+



No **Agrupamento de Escolas de São Bruno**, acredita-se que aprender também é cuidar das emoções.

O Projeto SER+ promove o bem-estar emocional dos alunos do 1.º ciclo e dos alunos dos 2.º e 3.º ciclos que beneficiam de respostas complementares no Centro de Apoio à Aprendizagem (CAA).

Através de experiências multissensoriais e de momentos de atenção plena, o projeto procura ajudar crianças e jovens a desenvolver competências essenciais como a autorregulação emocional, a empatia, a resiliência, a cooperação e a capacidade de concentração.

Ao promover estas aprendizagens, o SER+ contribui para a construção de um ambiente escolar mais inclusivo, seguro e favorável ao sucesso educativo.

Desta forma, reforça-se também o lema do agrupamento: “Podemos aprender a ser felizes e podemos ser felizes a aprender!”



PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR EMOCIONAL – CULTURA DE RESPEITO E DE NÃO VIOLÊNCIA

Sensibilização para o Bullying e Cyberbullying



A **Escola Básica e Secundária Aquilino Ribeiro** promoveu, entre os meses de fevereiro e março, sessões de sensibilização sobre “Bullying e Cyberbullying”, dirigidas aos alunos do 2.º e 3.º ciclos e do ensino secundário.

As iniciativas decorreram na biblioteca da escola sede e foram dinamizadas pela Polícia de Segurança Pública (PSP). Realizadas no âmbito da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, estas sessões tiveram como objetivo sensibilizar os jovens para a adoção de comportamentos responsáveis no seu quotidiano e alertar para os riscos associados ao uso inadequado da Internet e das redes sociais.

Durante os encontros foram abordadas as consequências do bullying, que pode provocar ansiedade, depressão, baixa autoestima, isolamento social e diminuição do rendimento escolar. No caso do cyberbullying, o impacto pode ser ainda mais significativo, uma vez que a exposição nas redes sociais permite que as situações se disseminem rapidamente e alcancem um grande número de pessoas.

A iniciativa destacou ainda a importância da segurança digital, da responsabilidade na partilha de conteúdos online, do respeito no ambiente virtual e da consciência das possíveis consequências legais de comportamentos na Internet.

Os alunos participaram de forma atenta e interessada, evidenciando a relevância deste tema no contexto escolar e reforçando o papel da escola na formação de cidadãos conscientes, críticos e responsáveis.

