

**PLANO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL, SOCIAL E COMUNITÁRIO DO
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE SANTA MARIA MAIOR**

PROJETO CRESCER NA MAIOR

RELATÓRIO FINAL



Índice

1. Introdução
2. Descrição do projeto
 - 2.1. Número de oficinas
 - 2.2. Atividades desenvolvidas nas oficinas
 - 2.2.1. Atividades desenvolvidas nos 1.º e 2.º anos
 - 2.2.2. Atividades desenvolvidas nos 3.º e 4.º anos
 - 2.2.3. Atividades desenvolvidas no 5.º ano
 - 2.2.4. Atividades desenvolvidas no 6.º ano
 - 2.2.5. Atividades desenvolvidas no 7.º ano
 - 2.2.6. Atividades desenvolvidas no 8.º ano
 - 2.2.7. Atividades desenvolvidas no 9.º ano
 - 2.2.8. Atividades desenvolvidas no 10.º ano
 - 2.2.9. Atividades desenvolvidas no 11.º ano
 - 2.2.10. Atividades desenvolvidas no 12.º ano
3. Avaliação do projeto
 - 3.1. Avaliação das oficinas pelos/as alunos/as
 - 3.1.1. Avaliação dos/as alunos/as dos 5.º, 6.º, 7.º e 8.º anos de escolaridade
 - 3.1.2. Avaliação dos/as alunos/as do 9.º ano de escolaridade
 - 3.1.3. Avaliação dos/as alunos/as do 10.º ano de escolaridade
 - 3.1.4. Avaliação dos/as alunos/as do 11.º ano de escolaridade
 - 3.1.5. Avaliação dos/as alunos/as do 12.º ano de escolaridade
 - 3.2. Avaliação das oficinas pelos conselhos de turma
 - 3.2.1. 1.º ano de escolaridade
 - 3.2.2. 2.º ano de escolaridade
 - 3.2.3. 3.º ano de escolaridade
 - 3.2.4. 4.º ano de escolaridade
 - 3.2.5. 5.º ano de escolaridade
 - 3.2.6. 6.º ano de escolaridade
 - 3.2.7. 7.º ano de escolaridade
 - 3.2.8. 8.º ano de escolaridade
 - 3.2.9. 9.º ano de escolaridade
 - 3.2.10. 10.º ano de escolaridade
 - 3.2.11. 11.º ano de escolaridade
 - 3.2.12. 12.º ano de escolaridade
 - 3.3. Avaliação do Projeto pela Equipa
4. Recomendações
 - 4.1. Recomendações gerais
 - 4.2. Recomendações específicas
5. Conclusão

Um caminho...

“A gente escolhe um caminho, na esperança de que ele nos vá conduzir a um lugar de alegria.
Tolos, pensamos que a alegria está no final do caminho...
A alegria não se encontra no final, mas nas margens do caminho!”
Ruben Alves, in Livro sem fim

I - INTRODUÇÃO

O Plano de Desenvolvimento Pessoal e Social e Comunitário do nosso Agrupamento inscreve-se nas medidas de recuperação e consolidação das aprendizagens ao longo do ano letivo de 2020/2021 e é resultante de uma candidatura apresentada pelo Diretor em agosto de 2020 no âmbito do Programa Nacional de Promoção do Sucesso Escolar que permitiu a contratação de uma equipa multidisciplinar de quatro de técnicas especializadas, com experiência em educação não formal, três das quais no âmbito de uma parceria com a Associação Juvenil de Deão.

Para pôr em prática o plano de desenvolvimento pessoal e social foi constituída uma equipa que, além das quatro técnicas contratadas, integrava três docentes com responsabilidades de planificação, coordenação, acompanhamento e monitorização. Iniciados os trabalhos em 20 de outubro de 2020, coube a esta equipa idealizar e planificar o plano de desenvolvimento pessoal e social que passaria daí em diante a designar-se de Projeto Crescer na Maior.

O Projeto Crescer na Maior nasceu da necessidade de aprofundar o conceito de felicidade para o meio escolar, conceito associado ao bem-estar pessoal e coletivo e, paralelamente, desenvolver *soft skills* inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais (PASEO). Tendo como público-alvo todos os alunos do nosso Agrupamento, e estruturado em oficinas com a duração de 90 minutos, integradas no horário dos alunos, ao longo do ano letivo, o projeto teve como inspiração a *Carta de 7 Princípios para o Bem-Estar Pessoal e Coletivo* que permite ao aluno “Ser Maior”, sendo esta a ferramenta que orientou o trabalho de desenvolvimento das competências pessoais, sociais, relacionais, emocionais e comunitárias dos alunos, contribuindo para o seu desenvolvimento humano desde o início do ciclo de aprendizagem, por forma a desenvolver intencionalmente as várias áreas de competências do PASEO.

Após diversas reuniões da equipa foi decidido que o trabalho a desenvolver iria ter diferentes intensidades nos diferentes ciclos escolares, incidindo particularmente nos anos iniciais de ciclo, visto entender-se que era nestes anos que os/as alunos/as apresentavam maior instabilidade emocional e dificuldades de integração - 1.º, 2.º, 5.º, 7.º e 10.º anos. Nos restantes anos seria realizado um trabalho mais pontual interagindo com as dinâmicas já existentes na escola, nomeadamente os clubes e outros projetos já existentes, potenciando os resultados que já tinham atingido.

O programa das oficinas de cada ano escolaridade, planificado, preparado e dinamizado pelas quatro técnicas, previa o desenvolvimento de atividades realizadas com recurso a estratégias e metodologias de educação não formal, à aprendizagem experimental, à metodologia participativa e a técnicas de *mindfulness* para a gestão e consciência das emoções, entre outras.

2. DESCRIÇÃO DO PROJETO

2.1. NÚMERO DE OFICINAS

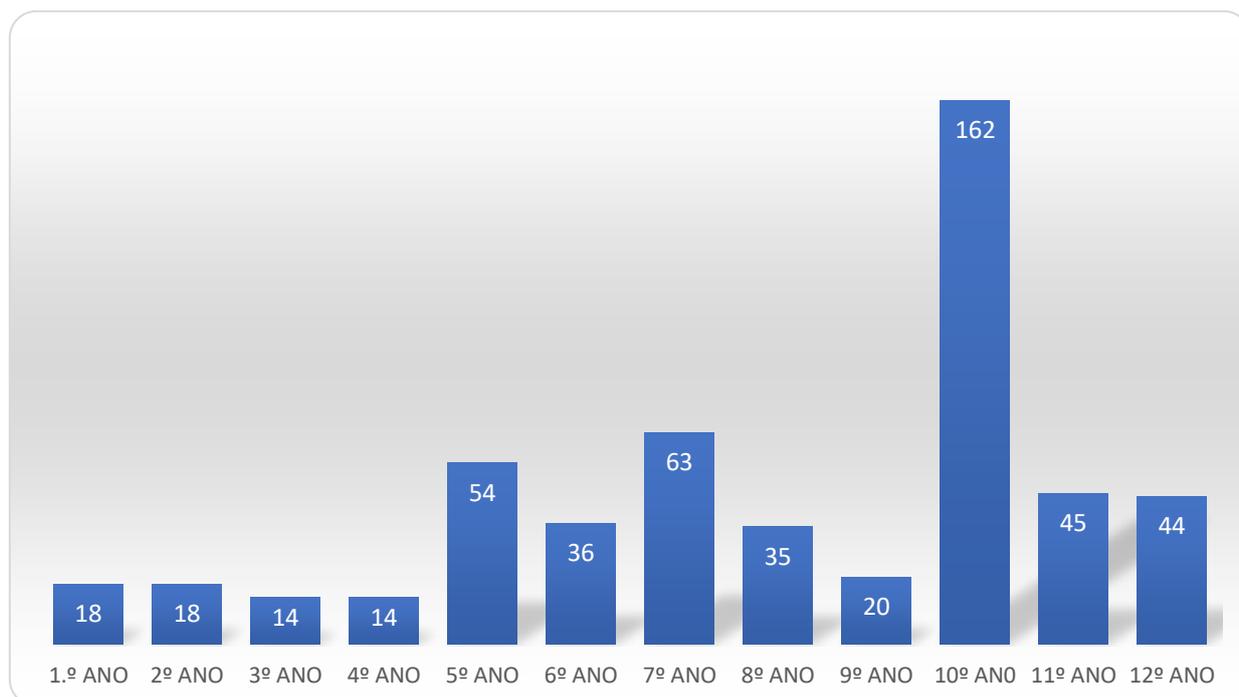
Aprovado em Conselho Pedagógico em finais de outubro, o projeto previa um número diferente de oficinas para cada ano de escolaridade, com os anos de transição de ciclo a usufruir de uma maior relevância. Todas oficinas, com a duração de 90 minutos, seriam integradas no horário letivo das/os alunas/os, ocupando tempos de disciplinas ou do espaço DTT no caso dos 2.º e 3.º CEB e do ensino secundário.

N.º DE OFICINAS PREVISTAS PARA CADA TURMA

ANO DE ESCOLARIDADE	1.º PERÍODO	2.º PERÍODO	3.º PERÍODO	TOTAL
1.º ano	2	3	4	9
2.º ano	2	3	4	9
3.º ano	0	3	4	7
4.º ano	0	3	4	7
5.º ano	1	4	4	9
6.º ano		3	3	6
7.º ano	1	4	4	9
8.º ano		4	3	7
9.º ano		4		4
10.º ano	1	4	4	9
11.º ano			3	3
12.º ano		4		4

As primeiras oficinas começaram a ser dinamizadas a partir de meados de novembro. Como projetado, principiou-se pelos anos iniciais de ciclo, deixando para o segundo período o início das oficinas dos restantes anos de escolaridade. No total, foram projetadas 530 sessões distribuídas pelos anos de escolaridade conforme se pode ver no quadro seguinte.

TOTAL DE SESSÕES PREVISTAS POR ANO DE ESCOLARIDADE



O maior número de sessões do 10.º ano explica-se pelo grande número de turmas deste ano – dezoito – e pelo número de sessões previstas no plano de trabalho – um total de nove.

Antes de serem realizadas as oficinas, promoveram-se sessões com os/as diretores/as de turma dos 5.º, 7.º e 10.º ano e os/as professores/as titulares dos 1.º e 2.º anos de escolaridade na primeira quinzena de novembro como o objetivo de dar a conhecer as várias vertentes do projeto. No início do segundo período tiveram lugar as sessões com os professores titulares dos 2.º e 3.º anos e as/os DT dos 6.º, 8.º, 9.º, 11.º e 12.º anos.

Com o objetivo de partilhar materiais foi criada uma nova equipa na plataforma Teams designada Projeto Crescer na Maior a partir da qual teriam acesso as/os DT, professores/as titulares do 1.º CEB e Equipa. Na Equipa foi ainda criado um calendário para o agendamento das oficinas por parte das/os DT, professores/as titulares do 1.º CEB, facilitando e agilizando, desse modo, a marcação das oficinas sem que se corresse o risco de haver sobreposições.

Até 21 de janeiro, o plano de trabalho foi cumprido na íntegra. Com a interrupção das atividades letivas entre 22 de janeiro e 5 de fevereiro e a passagem para o ensino à distância, houve necessidade de reestruturar o agendamento das sessões. O novo plano de trabalho foi aprovado no CP de fevereiro.

As sessões do 1.º e 2.º ano previstas para o 2.º período, três sessões por turma, foram reduzidas a uma e realizou-se presencialmente. As outras sessões transitaram para o 3.º período, sessões realizadas todas de forma presencial, uma vez que nestes anos de escolaridade não estavam reunidas as condições para a realização de sessões em modo *online*. No total todas as sessões foram realizadas. As sessões do 3.º e 4.º ano previstas para o 2.º período transitaram para o 3.º período de forma a serem realizadas presencialmente.

No 2.º CEB, as sessões do 5.º ano previstas para o 2.º período transitaram maioritariamente para o 3.º período, sendo que numa média de duas sessões por turma foram realizadas em formato *online*. As sessões do 6.º ano previstas para o 2.º período foram reduzidas para duas e realizaram-se através da Plataforma *Teams* até 21 de abril. De salientar que uma turma ainda realizou uma sessão presencial no 2.º período. A outra sessão transitou para o 3.º período, sessões realizadas todas de forma presencial. Uma turma realizou mais uma sessão presencial devido à atividade que levaram a cabo. No total todas as sessões foram realizadas.

Em relação ao 3.º CEB, as sessões do 7.º ano previstas para o 2.º período foram maioritariamente todas realizadas em formato *online*. As sessões do 8.º ano previstas para o 2.º período, quatro sessões por turma, realizaram-se através da Plataforma *Teams* até 21 de abril. De salientar que uma turma ainda realizou uma sessão presencial no 2.º período. As três sessões calendarizadas para o 3.º período realizaram-se de forma presencial, com exceção de uma turma que por motivo de isolamento profilático assistiu à sessão via Plataforma *Teams*. No total todas as sessões foram realizadas.

As sessões do 9.º e 12.º ano realizaram-se através da Plataforma *Teams* até 21 de abril. Neste dia, decorreu presencialmente a quarta oficina conjunta com todas as turmas daqueles anos de escolaridade que inicialmente estava programada para 24 de março.

As sessões do 10.º ano previstas para o 2.º período que ainda não tinham sido concretizadas transitaram para o 3.º período. Todas as sessões foram realizadas presencialmente. No entanto, uma vez que as sessões presenciais no 3.º período apenas se iniciaram a 19 de abril, o número de oficinas foi reduzido para oito em cada turma.

Por sua vez, as sessões do 11.º ano foram antecipadas para o 2.º período e dinamizadas em modo *online*, através da Plataforma *Teams*. No decorrer das sessões, verificou-se a necessidade de se realizar mais uma oficina em cada turma, tendo sido agendada de acordo com a disponibilidade de horário. A 4.ª oficina apenas não foi possível numa turma.

Mantiveram-se em modo presencial as sessões dos restantes anos de escolaridade, tendo sido recalendarizadas as que não foram realizadas desde o dia 22 de janeiro.

Apesar de todas as vicissitudes por que passou o ano letivo, o número total de sessões previsto (530) foi praticamente cumprido. Com foi dito, o único ano de escolaridade em que não se cumpriu o número de sessões projetado foi o 10.º ano. Todavia, este ano de escolaridade juntamente com o 1.º CEB foi trabalhado presencialmente. Todas as sessões do 11.º ano foram trabalhadas remotamente.

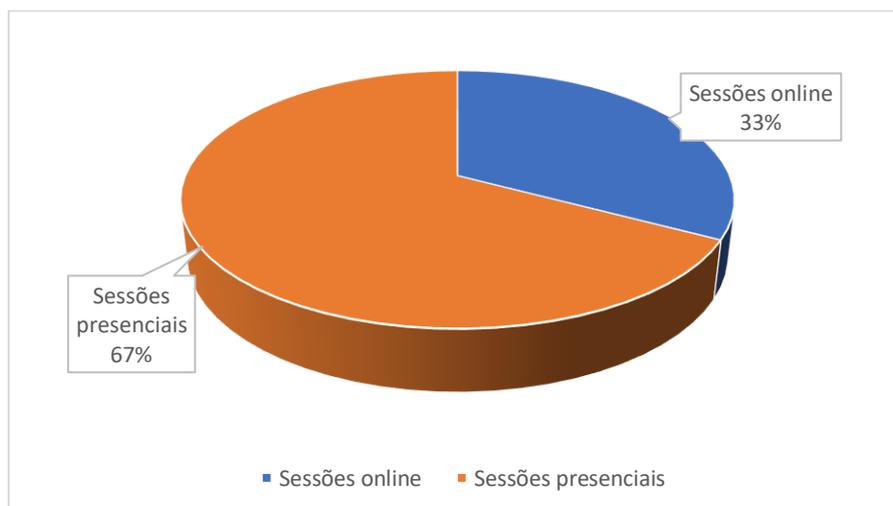
O quadro seguinte mostra o número de sessões realizadas (presenciais e *online*) por ano de escolaridade e o grau de execução do projeto.

TOTAL DE SESSÕES POR ANO DE ESCOLARIDADE

ANO	SESSÕES PREVISTAS	SESSÕES REALIZADAS			
		PRESENCIAIS	ONLINE	TOTAL	%
1.º ano	18	18	0	18	100 %
2.º ano	18	18	0	18	100 %
3.º ano	14	14	0	14	100%
4.º ano	14	14	0	14	100 %
5.º ano	54	41	13	54	100 %
6.º ano	36	26	11	37	102,77 %
7.º ano	63	45	18	63	100 %
8.º ano	42	18	24	42	100 %
9.º ano	20	10	10	20	100 %
10.º ano	162	144	0	144	88,88 %
11.º ano	45	0	59	59	131,11 %
12.º ano	44	6	38	44	100 %
TOTAL	530	354	173	527	99,43 %

Ainda que uma parte substancial do ano tenha havido ensino a distância, 2/3 das oficinas foram realizadas presencialmente com as/os alunos como se pode verificar no gráfico seguinte.

DISTRIBUIÇÃO DAS SESSÕES: MODO PRESENCIAL OU REMOTO



2.2. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NAS OFICINAS

2.2.1. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NOS 1.º E 2.º ANOS DE ESCOLARIDADE

Técnicas responsáveis: Ana Castro e Angélica Neves

Meta específica a atingir: Carta de 7 Princípios para o Bem-Estar Pessoal e Coletivo

Objetivo geral: Promoção da melhoria da qualidade do ensino e consolidação de aprendizagens para o bem-estar pessoal e coletivo

Objetivos específicos: aferir e aumentar o nível de bem-estar pessoal e coletivo; descobrir aspetos positivos sobre si mesmo; identificar qualidades únicas em si próprio; ter perceção acerca do que os/as colegas valorizam em si e uns nos outros; reconhecer que a nossa história poderá determinar parte daquilo que poderemos vir a ser, bem como, identificar novas estratégias para melhorar outras condicionantes neste processo de crescimento.

Atividades realizadas com recurso a estratégias e metodologias de Educação Não Formal; Aprendizagem Experimental/Vivencial/Reflexiva; Metodologia participativa e facilitadora da mudança; técnicas de relaxamento.

Ação I: dinamizada uma sessão com as/os professores/as titulares de turma.

- 1.ª sessão – a 02/11/2021, presencial, para apresentação do projeto e programa a desenvolver com as turmas e dinamização de uma oficina experimental do projeto onde as diretoras de turma experimentaram, com recurso a dinâmicas de educação não formal, o trabalho que depois ia ser desenvolvido com os/as alunos/as. Esta sessão foi em conjunto com os/as professores/as titulares de turma do 1.º e 2.º ano.

Ação II: dinamizadas nove sessões por turma, duas no 1.º período; uma no 2.º período e seis no 3.º período, organizada e levada a cabo pelas/os alunas/os durante as quatro sessões do 3.º período. As sessões foram todas realizadas de forma presencial, uma vez que nestes anos de escolaridade não estão reunidas as condições para a realização de sessões em modo *online*. Em cada uma das sessões, dinamizadas num formato de “laboratório de trabalho de competências”, com a duração de 90 minutos cada, foi trabalhado a promoção das relações e clima escolar positivos focando na empatia como base para o sucesso da mesma.

As atividades tiveram objetivos que passaram por conhecer aspetos sobre si próprios; descobrirem aspetos positivos para aumentar a autoestima e criar relações positivas em clima escolar; fomentar e consolidar recursos quando sentem desconforto; promover a empatia entre a comunidade escolar em prol de um clima escolar positivo; promover estratégias de bem-estar, perante emoções concretas com vista à autorregulação.

- 1.ª oficina: Promover relações e clima escolar positivos: Empatia
Dinâmicas: “*Mindfulness: Desconectar*”; História – “*Samuel Becket*”; “*O meu nome*”; “*Respiração*”

Objetivos: promover o bem-estar; desconectar da rotina; compreender a importância do nome de cada um enquanto seres únicos; respeitar o valor do/a outro/a colega; reconhecer as identidades individuais; desenvolver o raciocínio lógico; estimular a motricidade fina; promover a criatividade; proporcionar momentos de reflexão; promover o sentido de partilha; respeitar o “lugar e valor” do outro/a; estimular a curiosidade.

- 2.^a oficina: Promover relações e clima escolar positivos: Empatia
Dinâmicas: Reflexão; “*Mindfulness* – Gratidão e alegria empática”; História: “Muito diferente da Helena”; “Sou polido/a e afável”; “Diferenças X semelhanças”; “Em casa com os pais/cuidadores – *Tu e Eu*”.
Objetivos: partilhar sobre a origem dos nomes de cada um/a; compreender a importância do respeito pelas diferenças; tomar consciência do corpo enquanto respira; compreender e respeitar as diferenças individuais; identificar comportamentos que mostrem os seus próprios preconceitos; conhecer as diferenças culturais na amizade; reconhecer como os outros se sentem; reconhecer como as emoções dos outros podem afetar as nossas próprias emoções e comportamentos; respeitar os outros que são diferentes de mim; promover partilha de ideias entre as crianças e a família.
- 3.^a oficina: Promover relações e clima escolar positivos: Empatia
Dinâmicas: Reflexão; “Relaxamento – Gratidão e alegria empática”; História: “Adivinha quanto eu gosto de ti”; Canção – “Adivinha quanto eu gosto de ti”; “Concurso de leitura”; “O ladrão de palavras”; “Patinhas”.
Objetivos: compreender e respeitar as diferenças individuais; identificar comportamentos empáticos; conhecer as diferenças culturais na amizade; reconhecer como os outros se sentem; reconhecer como as emoções dos outros podem afetar as nossas próprias emoções e comportamentos.
- 4.^a oficina: Promover relações e clima escolar positivos
Dinâmicas: Reflexão; “Relaxamento”; “Os sapatos de outra pessoa”; “História – Contar os passos”.
Objetivos: reconhecer como os outros se sentem pela observação da comunicação não verbal; reconhecer como os outros se sentem, observando os seus gestos, postura e expressão facial.
- 5.^a oficina: Promover relações e clima escolar positivos
Dinâmicas: Reflexão; “Relaxamento”; “Como posso ajudar?”; “História – Branca de Neve e os sete anões”; “O Tempo Voa – Pintura”.
Objetivos: compreender que podemos ajudar os outros de diferentes maneiras; perceber que existe mais do que uma forma de ajudar alguém.

- 6.^a oficina: Fazer amigos
Dinâmicas: Reflexão; “Relaxamento”; “Eu sou feliz contigo”; “História – Um Velho Amigo”; “Amigos especiais”.
Objetivos: identificar estratégias e valores para criar relações positivas com os pares; nomear estratégias para conviver com os outros; identificar situações onde as amizades podem ser colocadas em risco.
- 7.^a oficina: Amizade
Dinâmicas: Reflexão; “Relaxamento”; “História – O Livro da selva”; “Amizade é...”; “Contadores de Histórias – Os __ Magníficos”.
Objetivos: identificar estratégias e valores para criar relações positivas com os pares; nomear estratégias para conviver com os outros; promover a amizade, criar relações com laços saudáveis.
- 8.^a oficina: Relações saudáveis
Dinâmicas: Reflexão; “Relaxamento”; “História”; “Um bom amigo”; “O bom e o Mau”; “Contadores de Histórias – Os __ Magníficos.”
Objetivos: promover o relacionamento interpessoal em bases empáticas, consolidar as relações com laços saudáveis – a ajuda, a partilha, o perdão e a compreensão.
- 9.^a oficina: Relações saudáveis – emoções e comportamentos
Dinâmicas: Reflexão; “Relaxamento”; “Emociómetro”; “Puzzle do bem-estar”; “Livro “Os __ Magníficos” e “O Amigo Especial””.
Objetivos: promover e consolidar as relações com laços saudáveis; estabelecer relações entre conhecimentos, emoções e comportamentos; criar estratégias de bem-estar, perante emoções concretas com vista à autorregulação.

2.2.2. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NOS 3.º E 4.º ANOS DE ESCOLARIDADE

Técnica responsável: Ana Castro e Angélica Neves

Meta específica a atingir: Carta de 7 Princípios para o Bem-Estar Pessoal e Coletivo

Objetivo geral: Promoção da melhoria da qualidade do ensino e consolidação de aprendizagens para o bem-estar.

Objetivos específicos: aferir e aumentar o nível de bem-estar pessoal e coletivo; desenvolver uma mente positiva e mais otimista com pensamentos direcionados para a esperança, felicidade e humor; beneficiar o pensar positivo para desafiar os pensamentos negativos.

Atividades realizadas com recurso a estratégias e metodologias de Educação Não Formal; Aprendizagem Experimental; Metodologia Participativa e técnicas de *Mindfulness* para a gestão e consciência das emoções.

Ação I: dinamizada uma sessão com os/as professores/as titulares das turmas.

Apresentação do projeto aos/às professores/as titulares das turmas a 14/01/2021. Elaborámos uma sessão modelo para que os/as professores/as dos 3.ºs e 4.ºs anos pudessem experienciar o que se pretendia praticar/dinamizar com as crianças.

Ação II: dinamizadas sete oficinas por turma em modo presencial e todas realizadas no 3.º período tendo como base a Carta. Em todas as sessões foram realizados momentos de relaxamento.

- 1.ª oficina: Pensamento positivo e negativo – Vamos juntos crescer na Maior?
Dinâmicas: Apresentação “Movimento das vogais”; *Mindfulness*: “As minhas raízes”; A hora do conto: “Montanha do Pôr-do-Sol”; Atividade: “Senhor/a Negativo/a e Senhor/a Positivo/a”.
Objetivos: promover um ambiente confortável à participação de cada aluno/a; promover o autoconhecimento; desenvolver a capacidade reflexiva e o pensamento crítico; consciencializar para os conhecimentos adquiridos ao longo de todo o percurso escolar; promover um momento de bem-estar pessoal; transmitir ferramentas de autocontrolo.
- 2.ª Oficina: É bom pensar positivo
Dinâmica: *Mindfulness*: “Desconectar”; A hora do conto: “Uma Competição na Floresta”; Atividade: “O meu corpo e as emoções”.
Objetivos: praticar a respiração ativa e plena; focar nas emoções e sensações; aprender a controlar os maus pensamentos; demonstrar sentimentos e ações que podem advir de um pensamento positivo.
- 3.ª oficina: Desafiar pensamentos negativos
Dinâmicas: *Mindfulness*: “Gastão – Estou zangado/a”; A hora do conto: “O Samuel responde à sua cabeça”; Atividade: “As coisas boas deste mês”.
Objetivos: produzir uma afirmação positiva, contrariar os pensamentos negativos; identificar formas de contrair um pensamento negativo; identificar um pensamento negativo e uma afirmação positiva que o contrarie.
- 4.ª oficina: Emoções Positivas: Utilizar a esperança para promover o crescimento e o bem-estar
Dinâmicas: *Mindfulness*: “Sentar quietinho/a como uma rã”; A hora do conto: “O Arco-íris”; Atividade: “Um plano, uma dramatização/apresentação”.

Objetivos: identificar novos objetivos para ajudar a ultrapassar momentos difíceis; manter a esperança quando se tenta atingir um objetivo; manter a esperança quando a primeira tentativa de atingir o objetivo não é bem-sucedida.

- 5.^a oficina: Emoções Positivas: Utilizar a felicidade para promover o crescimento e o bem-estar
Dinâmicas: *Mindfulness*: “Autocompaixão”; A hora do conto: “A Helena parte à aventura”; Atividade: “O que/quem me faz feliz?”.
Objetivos: identificar e descrever uma atividade ou uma pessoa que me faça feliz; reconhecer que sentimentos negativos podem ser transformados em sentimentos positivos; identificar o que cada um/a pode fazer para transformar um mau humor num bom humor.
- 6.^a oficina: Flor do Projeto Crescer na Maior
Dinâmicas: *Mindfulness*: “Estar aqui e agora”; Atividade: Realização da Flor do Projeto Crescer na Maior.
Objetivos: reflexão e compreensão dos 1.º, 2.º, e 3.º princípios da Carta.
- 7.^a oficina: Flor do Projeto Crescer na Maior
Dinâmicas: *Mindfulness*: “Crescer...na Maior!”; Atividade: Finalização da Flor do Projeto Crescer na Maior.
Objetivos: reflexão e compreensão dos 4.º, 5.º, 6.º e 7.º Princípios da Carta.

2.2.3. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO 5.º ANO DE ESCOLARIDADE

Técnica responsável: Ana Castro e Angélica Neves

Meta específica a atingir: Carta de 7 Princípios para o Bem-Estar Pessoal e Coletivo

Objetivo geral: Promoção da melhoria da qualidade do ensino e consolidação de aprendizagens para o bem-estar.

Objetivos específicos: aferir e aumentar o nível de bem-estar pessoal e coletivo; descobrir aspetos positivos sobre si mesmo/a; identificar qualidades únicas em si próprio/a; ter perceção acerca do que os/as colegas valorizam em si uns/umas nos/as outros/as; reconhecer que a nossa história poderá determinar parte daquilo que poderemos vir a ser, bem como, identificar novas estratégias para melhorar outras condicionantes neste processo de crescimento.

Atividades realizadas com recurso a estratégias e metodologias de Educação Não Formal; Aprendizagem Experimental; Metodologia Participativa. Técnicas de *Mindfulness* para a gestão e consciência das emoções. Todo o trabalho desenvolvido no âmbito do Projeto Crescer na Maior foi inspirado na Carta de 7 Princípios para o Bem-Estar Pessoal e Coletivo.

Ação I: dinamizada uma sessão informativa da apresentação do projeto aos/as diretores/as de turma a 5/11/2020.

Ação II: dinamizadas nove oficinas por turma, ao longo dos 1.º, 2.º e 3.º períodos, em modo presencial e *online*. Cada uma das oficinas teve a duração de 90 minutos.

- 1.ª oficina: Estabelecer e manter relações saudáveis - Empatia
Dinâmicas: *Mindfulness*: “Desconectar – Sou uma árvore”; Atividade: “As duas maçãs”.
Objetivos: respeitar o valor do/a outro/a colega, reconhecer as identidades individuais, desenvolver o raciocínio lógico e consciente; criar uma rede sólida de relações positivas e fortalecer as relações; refletir sobre o valor da amizade, permitindo aprofundar as suas estratégias para construir, manter e proteger relações positivas com amigos/as.
- 2.ª oficina: Estabelecer e manter relações saudáveis – Comportamento pró-social
Dinâmicas: *Mindfulness*: “Gratidão e alegria empática”; Atividade: “A história do outro/a”.
Objetivos: Promover o bem-estar; identificar formas de apoiar os/as amigos/as; respeitar o valor do/a outro/a colega; reconhecer as identidades individuais; desenvolver o raciocínio lógico e consciente.
- 3ª oficina: Estabelecer e manter relações saudáveis – Promover relações e clima escolar positivos
Dinâmicas: *Mindfulness*: “O momento mais divertido da tua vida?”; Atividade: “A minha turma”.
Objetivos: promover o bem-estar; identificar formas de apoiar os/as amigos/as; respeitar o valor do/a outro/a colega; proteger os/as colegas; prevenir situações de *bullying*; reconhecer atitudes desnecessárias e de risco.
- 4.ª oficina: Estabelecer e manter relações saudáveis – O lugar do/a outro/a...
Dinâmicas: *Mindfulness*: “Sou assim”; Atividade: “E se fosse contigo?”.
Objetivos: promover um ambiente confortável à participação de cada aluno/a; promover o autoconhecimento; desenvolver a capacidade reflexiva e o pensamento crítico na relação com o/a outro/a.
- 5.ª oficina: Desenvolver competências de comunicação – Comunicação eficaz e assertiva: Escuta eficaz
Dinâmicas: *Mindfulness*: “Ouvir e sentir”; Atividade: “O que fazem os/a bons/as ouvintes?”.
Objetivos: perceber que na passagem da informação há alterações das mensagens; ser empático; observar e interpretar o comportamento não verbal dos/as outros/as.
- 6.ª oficina: Desenvolver competências de comunicação – Comunicação eficaz e assertiva: Compreender as emoções na comunicação
Dinâmicas: *Mindfulness*: “A casa de Hóspedes”; Atividade: “Posso ajudar-te?”.

Objetivo: desenvolver sensibilidade para com as necessidades e desejos dos/as outros/as pessoas encorajando-os/as a atingir os seus objetivos.

- 7.^a oficina: Desenvolver competências de comunicação – Comunicação eficaz e assertiva: Comunicar ideias, cooperar e negociar.

Dinâmicas: *Mindfulness*: “Autocompaixão”; A hora do conto: “A Helena parte à aventura”; Atividade: “Problema comum”.

Objetivos: encontrar soluções que beneficiem todas as pessoas envolvidas; trocar ideias e negociar a melhor solução, cooperando.

- 8.^a oficina: Desenvolver competências de comunicação – Comunicação eficaz e assertiva: DEFENDER-SE A SI MESMO/A.

Dinâmicas: *Mindfulness*: “Eu infinito”; Atividade: Punhos fechados”.

Objetivos: afirmar-se dizendo NÃO para defender os seus direitos; ter opinião própria; ser autêntico/a.

- 9.^a oficina: Desenvolver Competências de comunicação – Comunicação eficaz e assertiva: Resolução de conflitos assertiva.

Dinâmicas: *Mindfulness*: “Os sons”; Atividade: “Juntos/as somos mais fortes e Maiores”.

Objetivos: identificar formas eficazes de resolução de conflitos e desenvolver o trabalho em equipa; perceber a importância do trabalho em equipa.

2.2.4. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO 6.º ANO DE ESCOLARIDADE

Técnicas responsáveis: Ana Castro e Angélica Neves

Meta específica a atingir: Carta de 7 Princípios para o Bem-Estar Pessoal e Coletivo

Objetivo geral: Promoção da melhoria da qualidade do ensino e consolidação de aprendizagens para o bem-estar pessoal e coletivo

Objetivos específicos: aferir e aumentar o nível de bem-estar pessoal e coletivo; descobrir aspetos positivos sobre si mesmo; identificar qualidades únicas em si próprio; ter perceção acerca do que os/as colegas valorizam em si e uns nos outros; reconhecer que a nossa história poderá determinar parte daquilo que poderemos vir a ser, bem como, identificar novas estratégias para melhorar outras condicionantes neste processo de crescimento.

Atividades realizadas com recurso a estratégias e metodologias de Educação Não Formal; Aprendizagem Experimental/Vivencial/Reflexiva; Metodologia participativa e facilitadora da mudança; técnicas de relaxamento.

Ação I: dinamizada uma sessão com as/os diretoras/es de turma.

- 1.ª sessão – a 11/01/2021, presencial, para apresentação do projeto e programa a desenvolver com as turmas e dinamização de uma oficina experimental do projeto onde as diretoras de turma experimentaram, com recurso a dinâmicas de educação não formal, o trabalho que depois ia ser desenvolvido com os/as alunos/as. Esta sessão foi em conjunto com os/as diretores/as de turma do 6.º ano.

Ação II: dinamizadas seis sessões por turma, duas no 2.º período e quatro no 3.º período, em que na última sessão é feito o visionamento de uma dramatização (filmada) planeada, organizada e levada a cabo pelas/os alunas/os durante as quatro sessões do 3.º período. As 1.ª e 2.ª sessões foram realizadas em modo *online*, com exceção de uma turma que a 19/01/2021 ainda realizou uma sessão em modo presencial. Uma turma realizou mais uma sessão presencial devido à atividade que levaram a cabo. Em cada uma das sessões, dinamizadas num formato de “laboratório de trabalho de competências”, com a duração de 90 minutos cada, foi trabalhado o autoconceito e a autoestima.

As atividades tiveram objetivos que passaram por conhecer aspetos sobre si próprios para terem um autoconceito positivo, descobrir aspetos positivos sobre si próprio para aumentar a autoestima, e compreender que os seus recursos são uma parte do que foram e do que poderão ser, utilizando os recursos quando sentem desconforto e quando confortam os/as outros/as colegas/pessoas, bem como, a promoção da participação social e definição de objetivos para o envolvimento académico e social.

- 1.ª oficina: A importância do autoconhecimento
Dinâmicas: “*Quem sou eu...*” – jogo interativo; “Respiração da Calma” – Treinar um minuto todos em conjunto.
Objetivos: conhecer aspetos sobre si próprios para terem um autoconceito positivo, perceber se fazem referência a emoções como Ansiedade, Preocupação, Medo, Solidão, Sobrecarga, Desamparo, Frustração, Culpa e normalizar estas emoções e estimular a que falem delas com adultos de referência e de confiança; acionar apoios dentro da escola, se necessário; aproveitar para introduzir e reforçar as regras do ensino à distância; e estimular à leitura, pintura, desenho, atividade física, manualidades, jogos, outras atividades de criatividade em tempo de confinamento.
- 2.ª oficina: A importância do autoconhecimento
Dinâmicas: “O meu nome”; “O significado do meu nome”, “O nome dos gatos”.
Objetivos: conhecer aspetos positivos sobre si próprio para ter um autoconceito positivo; descobrir e identificar aspetos positivos sobre si mesmo para aumentar a autoestima; e compreender que os nossos recursos são uma parte do que fomos e do que poderemos ser.
- 3.ª oficina: Promoção da participação social e definição de objetivos para o envolvimento académico e social

Dinâmicas: “Relaxamento”, “Caixa dos sentimentos / pensamentos”.

Objetivos: promover um ambiente confortável à participação de cada aluno/a; respeitar o valor do/a outro/a colega; reconhecer as identidades individuais; desenvolver a capacidade reflexiva e o pensamento crítico; capacitar para a resolução de problemas sociais e acadêmicos num processo de escolha responsável; promover a autonomia dos/as alunos/as.

- 4.^a oficina: Promoção da participação social e definição de objetivos para o envolvimento acadêmico e social

Dinâmicas: “Relaxamento”, “Dramatização” – ensaios.

Objetivos: promover um ambiente de vivência de problemas e sentimentos próprios num processo de escolha responsável e de participação na resolução dos mesmos; promover a autonomia dos/as alunos/as.

- 5.^a oficina: Promoção da participação social e definição de objetivos para o envolvimento acadêmico e social

Dinâmicas: “Relaxamento”, “Dramatização” – apresentação / filmagem; “A flor das qualidades”; “A pedra rúnica”.

Objetivos: promover um ambiente confortável à participação de cada aluno/a na capacitação para a resolução de problemas sociais e acadêmicos e ou envolvimento como agentes interventivos num processo de escolha responsável; promover a autonomia dos/as alunos/as.

- 6.^a oficina: Promoção da participação social e definição de objetivos para o envolvimento acadêmico e social

Dinâmicas: “Relaxamento”, “Dramatização” – visionamento do filme; “Debate”; “Questionário”.

Objetivos: capacitação para a resolução de problemas sociais e acadêmicos; promoção da autoestima e autoconceitos positivos; verificação das metas atingidas.

2.2.5. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO 7.º ANO DE ESCOLARIDADE

Técnica responsável: Ana Castro e Angélica Neves

Meta específica a atingir: Carta de 7 Princípios para o Bem-Estar Pessoal e Coletivo

Objetivo geral: Promoção da melhoria da qualidade do ensino e consolidação de aprendizagens para o bem-estar.

Objetivos específicos: aferir e aumentar o nível de bem-estar pessoal e coletivo; descobrir aspetos positivos sobre si mesmo/a; identificar qualidades únicas em si próprio/a; ter perceção acerca do que os/as colegas valorizam em si próprio/a. Reconhecer que a nossa história poderá determinar parte daquilo que poderemos

vir a ser, bem como, identificar novas estratégias para melhorar outras condicionantes neste processo de crescimento.

Atividades realizadas com recurso a estratégias e metodologias de Educação Não Formal; Aprendizagem Experimental; Metodologia Participativa. Técnicas de *Mindfulness* para a gestão e consciência das emoções.

Todo o trabalho desenvolvido no âmbito do Projeto Crescer na Maior foi inspirado na Carta de 7 Princípios para o Bem-Estar Pessoal e Coletivo.

Ação I: dinamizada uma sessão informativa da apresentação do projeto aos diretores de turma a 5/11/2020.

Ação II: dinamizadas nove oficinas por turma, ao longo dos 1.º, 2.º e 3.º períodos, em modo presencial e *online*. Cada uma das oficinas teve a duração de 90 minutos.

- 1.ª oficina: Desenvolver a autodeterminação – Definição do problema e conceção de soluções criativas.
Dinâmicas: *Mindfulness*: “Desconectar – Sou uma árvore”; Atividade: Caixa das situações/problemas.
Objetivos: respeitar o valor do/a outro/a colega; reconhecer as identidades individuais; desenvolver o raciocínio lógico e consciente, criar uma rede sólida de relações positivas; fortalecer as relações; refletir sobre o valor da amizade permitindo aprofundar as suas estratégias para construir, manter e proteger relações positivas com amigos/as.
- 2.ª oficina: Desenvolver a autodeterminação – Avaliação das soluções e tomada de decisão.
Dinâmicas: *Mindfulness*: “Gratidão e alegria empática”; Atividade: “Sentir o que o/a outro/a pessoa sente-Resolução/estratégias para os problemas”.
Objetivos: promover a criatividade; proporcionar momentos de reflexão; promover o sentido de partilha; respeitar o “lugar ” do/a outro/a pessoa; estimular o sentido crítico.
- 3.ª oficina: Desenvolver a autodeterminação – Empatia.
Dinâmicas: *Mindfulness*: “Eu hoje sinto-me...”; Atividade: “Tolerância nas diferenças”.
Objetivos: promover a criatividade; proporcionar momentos de reflexão; promover o sentido de partilha; respeitar o “valor” do/a outro/a pessoa; estimular o sentido crítico.
- 4.ª oficina: Desenvolver a autodeterminação – desenvolvimento do sentido e propósito da vida.
Dinâmicas: *Mindfulness*: “Sou assim”; Atividade: “E se fosse contigo?”.
Objetivos: promover um ambiente confortável à participação de cada aluno/a; promover o autoconhecimento; desenvolver a capacidade reflexiva e o pensamento crítico na relação com o/ outro/a pessoa.

- 5.^a oficina: Desenvolver a autodeterminação – resolução de problemas.
Dinâmicas: *Mindfulness*: “Ouvir e sentir”; Atividade: “O efeito da empatia”.
Objetivos: encontrar soluções que beneficiem todas as pessoas envolvidas; trocar ideias e negociar a melhor solução, cooperando com o/a outro/a.
- 6.^a oficina: Desenvolver recursos – Autoestima e autoconceitos positivos: conhecer aspetos sobre si próprio/a para ter autoconceitos positivos.
Dinâmicas: *Mindfulness*: “A criança ferida”; Atividade: “O meu nome, os meus adjetivos positivos”.
Objetivo: descobrir aspetos positivos sobre si mesmo/a e encontrar o significado do próprio nome.
- 7.^a oficina: Desenvolver recursos – Autoestima e autoconceitos Positivos: descobrir aspetos positivos sobre si próprio/a para aumentar a autoestima
Dinâmicas: *Mindfulness*: “Autocompaixão”; Atividade: “As minhas qualidades únicas – bagagem para a vida”.
Objetivos: promover o sentido de partilha; respeitar o “lugar e valor” do/a outro/a; identificar aspetos positivos sobre si mesmo/a; identificar qualidades únicas em si próprio/a.
- 8.^a oficina: Desenvolver recursos – Autoestima e autoconceitos positivos: compreender que os recursos são uma parte do que fomos e do que poderemos vir a ser.
Dinâmicas: *Mindfulness*: “Eu infinito”; Atividade: “A Árvore”.
Objetivos: compreender que o passado pode ser uma parte daquilo que poderão vir a ser; reconhecer que eventos ocorridos na vida vão moldar o seu futuro; reconhecer que as pessoas importantes na sua vida são parte da pessoa que poderão vir a ser.
- 9.^a oficina: Desenvolver recursos – Autoestima e autoconceitos positivos: definir objetivos para o envolvimento social/académico
Dinâmicas: *Mindfulness*: “Os sons”; Atividade: “O meu objetivo é...”.
Objetivos: promover a criatividade; proporcionar momentos de reflexão; promover o sentido de partilha.

2.2.6. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO 8.º ANO DE ESCOLARIDADE

Técnicas responsáveis: Ana Castro e Angélica Neves

Meta específica a atingir: Carta de 7 Princípios para o Bem-Estar Pessoal e Coletivo

Objetivo geral: Promoção da melhoria da qualidade do ensino e consolidação de aprendizagens para o bem-estar pessoal e coletivo

Objetivos específicos: aferir e aumentar o nível de bem-estar pessoal e coletivo; lidar com as dificuldades; lidar com a deficiência; lidar com a injustiça e com a discriminação, lidar com a rejeição.

Atividades realizadas com recurso a estratégias e metodologias de Educação Não Formal; Aprendizagem Experimental/Vivencial/Reflexiva; Metodologia participativa e facilitadora da mudança; técnicas de relaxamento.

Ação I: dinamizada uma sessão com as/os diretoras/es de turma.

- 1ª sessão – a 12/01/2021, presencial, para apresentação do projeto e programa a desenvolver com as turmas e dinamização de uma oficina experimental do projeto onde as diretoras de turma experimentaram, com recurso a dinâmicas de educação não formal, o trabalho que depois ia ser desenvolvido com os/as alunos/as. Esta sessão foi em conjunto com os/as diretores/as de turma do 8.º ano.

Ação II: dinamizadas sete sessões por turma, quatro no 2.º período, em modo *online*, com exceção de uma turma que a 19/11/2021 ainda realizou uma sessão em modo presencial; e três no 3.º período, em modo presencial. Uma turma realizou no 3.º período uma sessão em modo *online* por motivo de isolamento profilático devido a um caso positivo na turma. Em cada uma das sessões, dinamizadas num formato de “laboratório de trabalho de competências”, com a duração de 90 minutos cada, foi trabalhado a competência de Transformar desafios em oportunidades.

As atividades tiveram objetivos que passaram por conhecer aspetos sobre si próprios; o lidar com as dificuldades mostrando coragem, persistência e resiliência; o lidar com a deficiência desenvolvendo recursos intrínsecos e extrínsecos; descrever e partilhar sentimentos e pensamentos perante situações vivenciadas individualmente ou em grupo de discriminações e injustiças sentidas. Por outro lado, pretendeu-se que aprendessem a lidar com os conflitos familiares, lidar com a perda, lidar com o *bullying*, com a mudança e a transição respetivamente, bem como, a identificação de um plano estratégico para transformar desafios em oportunidades.

- 1.ª oficina: Transformar desafios em oportunidades – lidar com a adversidade
Dinâmicas: “Eu hoje sinto-me...”; “Relaxamento”; “Quem sou eu...”; “O Tomás nunca teve um “Excelente” – “Encorajamento – O que te direi”; visionamento de uma curta-metragem – Conquistando o impossível.
Objetivos: conhecer aspetos sobre si próprios para terem um autoconceito positivo; saber lidar com as dificuldades mostrando coragem, descrevendo e partilhando sentimentos e pensamentos perante as dificuldades, utilizando um diálogo interno positivo perante as dificuldades; e identificar um plano estratégico para lidar com as dificuldades.
- 2.ª oficina: Transformar desafios em oportunidades – lidar com a injustiça e com a discriminação mostrando coragem e persistência
Dinâmicas: “Eu hoje sinto-me...”; “Relaxamento”; “POC – Persistência, Otimismo, Coragem”; “Mandela – um exemplo de resiliência”; “Momento de partilha”; visionamento de um filme sobre Nelson Mandela.

Objetivos: saber lidar com a injustiça e com a discriminação mostrando coragem e persistência descrevendo e partilhando sentimentos e pensamentos de discriminação e de injustiça; repensar situações de discriminação e de injustiça; e elaborar um plano estratégico para lidar com situações de discriminação e de injustiça.

- 3.^a oficina: Transformar desafios em oportunidades – lidar com a rejeição dos/as colegas/Professores
Dinâmicas: “Eu hoje sinto-me...”; “Relaxamento”; “Reenquadrar a rejeição e pensar de forma positiva - Histórias de rejeição”; “Pessoas famosas que transformaram a rejeição em SUCESSO!”; “A história de Beethoven”; “Citações importantes”; “Reflexão”.
Objetivos: descrever e partilhar sentimentos e pensamentos sobre situações de rejeição por parte dos/as colegas/professores; reenquadrar uma situação de rejeição por parte dos/as colegas/professores através do pensamento positivo; identificar um plano estratégico para lidar com a rejeição por parte dos/as colegas/ professores.
- 4.^a oficina: Transformar desafios em oportunidades – lidar com a mudança e com a transição
Dinâmicas: “Eu hoje sinto-me...”; “Relaxamento”; “Citações importantes – partilha”; “A viagem de Ismael”; “Imigrantes famosos”.
Objetivos: reconhecer o impacto da mudança devido à imigração e a importância de prestar apoio a essas pessoas; identificar e partilhar as mudanças nas suas vidas.
- 5.^a oficina: Transformar desafios em oportunidades – lidar com conflitos familiares
Dinâmicas: “Relaxamento”, “Conflitos com os meus pais”; “Reflexão”.
Objetivos: identificar um plano estratégico para lidar e evitar conflitos com pais, incluindo distanciarem-se do conflito; identificar um plano estratégico para lidar com o conflito entre pais, incluindo distanciarem-se e outras formas de redução de stress.
- 6.^a oficina: Transformar desafios em oportunidades – lidar com o *bullying*
Dinâmicas: “Relaxamento”, “O que é conflito e o que é *bullying*?”; “Situações de *bullying*”; “*Bullying*VS Conflito”; “Visionamento do teledisco “*Hopefull*”; “Debate”.
Objetivos: distinguir entre conflito e *bullying*; identificar formas de prevenir e lidar com as vítimas de *bullying*; descrever o papel do observador e a sua responsabilidade numa situação de *bullying*; capacitar para a resolução de conflitos e de *bullying*.
- 7.^a oficina: Transformar desafios em oportunidades – lidar com a mudança e com a transição
Dinâmicas: “Relaxamento”; “Como Eu era e como sou agora - “Eu era... Eu sou” e “Presente e Futuro”; “Questionário”

Objetivos: identificar e partilhar as mudanças nas suas vidas, do passado até ao presente; descrever os sonhos e as aspirações para o futuro, considerando as mudanças na vida, capacitação para as mudanças futuras tendo em conta os sonhos e ambições pessoais, sociais e académicos; verificação das metas atingidas.

Observação: Nos 1.º, 2.º, 7.º e 8.º anos, as atividades das oficinas foram por vezes adaptadas e ajustadas às necessidades de grupo/turma específica.

2.2.7. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO 9.º ANO DE ESCOLARIDADE

Técnicas responsáveis: Ana Paula Dias e Jerusa Lopes

Meta específica a atingir: 4.º Princípio da Carta – “Sou responsável: empenho-me nos meus estudos, assumindo os compromissos e desafios para atingir os objetivos do meu projeto de vida.”

Objetivo geral: Promoção da melhoria da qualidade do ensino e consolidação de aprendizagens para o bem-estar pessoal e coletivo

Objetivos específicos: desenvolver nos/as alunos/as a autonomia, capacitando para tomar decisões; estimular nos/as alunos/as a capacidade de trabalhar a cooperação entre pares.

Atividades realizadas com recurso a estratégias e metodologias de Educação Não Formal; Aprendizagem Experimental; Metodologia Participativa.

Ação I: dinamizadas duas sessões com as diretoras de turma.

- 1.ª sessão – a 4/01/2021, presencial, para apresentação do projeto e programa a desenvolver com as turmas e dinamização de uma oficina experimental do projeto onde as diretoras de turma experimentaram, com recurso a dinâmicas de educação não formal, o trabalho que depois ia ser desenvolvido com os/as alunos/as. Esta sessão foi em conjunto com os/as diretores/as de turma do 12.º ano.
- 2.ª sessão – a 12/04/2021, *online*, para preparação da sessão conjunta com o 12.º ano.

Ação II: dinamizadas quatro oficinas por turma, sendo a última realizada em cooperação com o 12.º ano. As 1.ª e 4.ª oficinas foram realizadas em modo presencial. Em cada uma das oficinas, dinamizadas num formato de “laboratório de trabalho de competências”, com a duração de 90 minutos cada, foi trabalhado o processo de tomada de decisão: a importância do autoconhecimento; a identificação de obstáculos e oportunidades nas escolhas; o questionamento; a cooperação.

- 1.ª oficina: A importância do autoconhecimento
Dinâmicas: “O meu retrato”; “A cebola”.

Objetivos: promover um ambiente confortável à participação de cada aluno/a; desenvolver nos/as alunos/as a autonomia, capacitando para tomar decisões; promover o autoconhecimento com foco nas áreas de interesse dos/as alunos/as.

- 2.^a oficina: A identificação de obstáculos e oportunidades nas escolhas

Dinâmicas: “Eu hoje sinto-me”; “Eu sou o alvo”; “Análise swot/fofa”.

Objetivos: promover um ambiente confortável à participação de cada aluno/a; desenvolver nos/as alunos/as o autoconhecimento; desenvolver a capacidade reflexiva e o pensamento crítico; permitir uma maior consciência das forças, fraquezas, oportunidades e ameaças pessoais com vista ao desenvolvimento da sua autonomia; capacitar para a tomada de decisões.

- 3.^a oficina: Capacitar para questionar – procurar informação

Dinâmicas: “Toca, toca”; “Eu faço perguntas para crescer na maior”.

Objetivos: promover um ambiente confortável à participação de cada aluno/a; desenvolver; desenvolver a capacidade reflexiva e o pensamento crítico; capacitar para o questionamento como formar de encontrar informação num processo de escolha responsável; promover a autonomia dos/as alunos/as.

- 4.^a oficina – Realizada em conjunto com as turmas do 12.º ano, a 21/04/2021, em cinco sessões ao longo do dia (uma por cada turma do 9.º ano): Cooperação entre pares – num processo de mentoria, colocar e esclarecer dúvidas

Dinâmicas: “Os contrários”; “Eu faço perguntas para crescer na maior”.

Objetivos: promover um ambiente confortável à participação de cada aluno/a; capacitar para o questionamento como formar de encontrar informação num processo de escolha responsável; promover a autonomia dos/as alunos/as.

Observações: nesta oficina, os/as alunos/as da turma do 9.º ano colocaram aos/às colegas das turmas do 12.º ano, as questões que prepararam na oficina anterior, para tirar dúvidas sobre o curso que queriam seguir, ou se já tomaram essa decisão, que confirmassem as suas escolhas ou que lhes permitissem conhecer melhor o novo ciclo de estudos que iriam iniciar (as oportunidades e as ameaças). Cada elemento de cada grupo do 9.º ano colocou a sua questão aos/às colegas do 12.º ano. As facilitadoras orientaram a ordem das participações e animaram os/as alunos/as a dialogar entre pares, partilhando informação. Com esta dinâmica os/as participantes colocaram questões com o objetivo de procurar informação responsável junto de pares, que lhes pudesse ser útil no seu processo de escolha e de decisão sobre o seu percurso de vida, de modo a serem mais autónomos/as.

2.2.8. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO 10.º ANO DE ESCOLARIDADE

Técnicas responsáveis: Ana Paula Dias e Jerusa Lopes

Meta específica a atingir: 7.º Princípio da Carta – “Sou singular: sei afirmar-me, cultivando o mérito e reconhecendo a identidade de cada um/a dos/as que comigo partilham a escola.”

Objetivo geral: Promoção da melhoria da qualidade do ensino e consolidação de aprendizagens para o bem-estar pessoal e coletivo

Objetivos específicos: promover nos/as alunos/as o autoconhecimento, a autoconfiança, a resiliência, a empatia e a solidariedade; estimular nos/as alunos/as a capacidade de trabalho, a cooperação, a socialização em processos de cidadania e o espírito de superação.

Atividades realizadas com recurso a estratégias e metodologias de Educação Não Formal; Aprendizagem Experimental; Metodologia Participativa.

Ação I: dinamizadas duas sessões com os/as diretores/as de turma.

- 1.ª sessão – a 18/11/2020, presencial, para apresentação do projeto e programa a desenvolver com as turmas e dinamização de uma oficina experimental do projeto onde as/os diretores/as de turma experimentaram, com recurso a dinâmicas de educação não formal, o trabalho que depois ia ser desenvolvido com os/as alunos/as.
- 2.ª sessão – a 24/11/2020, *online*, com a participação de diretores/as de turma do 10.º ano que não puderam estar presentes na 1.ª sessão.

Ação II: dinamizadas oito oficinas por turma (com exceção de uma turma que apenas teve sete sessões por indisponibilidade de horário – nesta turma as oficinas n.º 7 e n.º 8 foram fundidas numa só com redução do tempo das dinâmicas – e outra que teve nove sessões por necessidades de maior participação dos/a alunos/a), ao longo dos 1.º e 3.º períodos, todas em modo presencial. Em cada uma das oficinas, dinamizadas num formato de “laboratório de trabalho de competências”, com a duração de 90 minutos cada, foram trabalhadas competências de autoconhecimento, autoconfiança, empatia, solidariedade e resiliência, à luz dos princípios da Igualdade de Género.

- 1.ª oficina: Autoconhecimento / avaliação inicial
Dinâmicas: “O adjetivo do meu nome”; “O meu retrato”; “Autorreflexão sobre os 7 princípios”; “Relaxamento – dinâmica: viagem ao fundo do mar!”.
Objetivos: promover um ambiente confortável à participação de cada aluno/a; promover o autoconhecimento; desenvolver a capacidade reflexiva e o pensamento crítico; medir a perceção dos/as alunos/as acerca da Carta de 7 Princípios para o Bem-Estar Pessoal e Coletivo; promover a autorreflexão dos/as alunos/as acerca da conceção que têm sobre os 7 princípios; promover um momento de bem-estar pessoal; transmitir ferramentas de autocontrolo.

- 2.^a oficina: Autoconhecimento
Dinâmicas: “Nome e animal”; “Como os/as outros/as me vêem”; “Eu sou o alvo”; “Relaxamento – dinâmica de controlo da respiração”.
Objetivos: promover um ambiente confortável à participação de cada aluno/a; promover o autoconhecimento; desenvolver a capacidade reflexiva e o pensamento crítico; promover a socialização em processos de cidadania com empatia; promover o autoconhecimento através da reflexão de 5 temas/competências chave; promover um momento de bem-estar pessoal; transmitir ferramentas de autocontrolo.
- 3.^a oficina: Autoconfiança
Dinâmicas: “Nome e gesto”; “Eu hoje sinto-me...”; “As 3 casinhas”; “Relaxamento – dinâmica: chuva de estrelas no meu corpo!”.
Objetivos: promover um ambiente confortável à participação de cada aluno/a; promover a autoconfiança através da consciência dos pontos fortes e fracos; desenvolver a capacidade reflexiva e o pensamento crítico; transmitir ferramentas de autoconfiança; promover a socialização em processos de cidadania com empatia; promover o autoconhecimento através da reflexão de cinco temas/competências chave; promover um momento de bem-estar pessoal; transmitir ferramentas de autocontrolo e de autoconfiança.
- 4.^a oficina: Autoconfiança
Dinâmicas: “Encontrar a tribo”; “A minha postura denuncia-me”; “Exibição do vídeo: *Fake it until you make it*, de Amy Cuddy”; “Relaxamento – dinâmica: eu sou capaz!”.
Objetivos: promover um ambiente confortável à participação de cada aluno/a; promover a autoconfiança através da consciência da importância da postura corporal; desenvolver a capacidade reflexiva e o pensamento crítico; transmitir ferramentas de autoconfiança; promover o autoconhecimento através da reflexão de cinco temas/competências chave; promover um momento de bem-estar pessoal; transmitir ferramentas de autocontrolo e de autoconfiança.
- 5.^a oficina: Empatia à luz da igualdade de género
Dinâmicas: “Salada de frutas”; “Oficina de poder”; “Relaxamento – dinâmica: eu hoje senti-me...”.
Objetivos: promover um ambiente confortável à participação de cada aluno/a; desenvolver a empatia através da consciência da importância da Igualdade de Género, experienciar a construção do mapa da empatia; desenvolver a capacidade reflexiva e o pensamento crítico; promover um momento de bem-estar pessoal.
- 6.^a oficina: Feira da solidariedade
Dinâmicas: “A história dos meus sapatos”; “A minha foto v/ os meus interesses”; “Relaxamento – dinâmica: negativo/positivo”.

Objetivos: promover um ambiente confortável à participação de cada aluno/a; desenvolver a capacidade reflexiva e o pensamento crítico; desenvolver a solidariedade através da consciência dos interesses que nos motivam a agir; reforçar as competências de participação cívica dos/as alunos/as; promover um momento de bem-estar pessoal; transmitir ferramentas de autocontrolo e de autoconfiança.

- 7.^a oficina: Resiliência

Dinâmicas: “Os contrários”; “Bingo da resiliência”; “Relaxamento – dinâmica: o balão de ar quente”.

Objetivos: promover um ambiente confortável à participação de cada aluno/a; desenvolver a capacidade de concentração; promover a resiliência enquanto elemento da inteligência emocional; promover um momento de bem-estar pessoal; transmitir ferramentas de autocontrolo e de autoconfiança.

- 8.^a oficina: Balanço de competências / avaliação

Dinâmicas: “Verdade ou mentira”; “A teia das competências”; “Partilha final – a nossa teia”.

Objetivos: promover um ambiente confortável à participação de cada aluno/a; aumentar o conhecimento entre os elementos da turma; desenvolver a capacidade reflexiva e o pensamento crítico; transmitir ferramentas de autoconfiança; medir a perceção final dos/as alunos/as acerca dos 7 princípios; consciencializar os/as alunos/as para os conhecimentos adquiridos e as aprendizagens realizadas ao longo das oficinas; avaliar de modo informal o trabalho desenvolvido nas oficinas.

2.2.9. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO 11.º ANO DE ESCOLARIDADE

Técnicas responsáveis: Ana Paula Dias e Jerusa Lopes

Meta específica a atingir: 6.º Princípio da Carta – “Sou interventivo: envolvo-me nas atividades da escola, contribuindo para o bem-estar e a realização de todos.”

Objetivo geral: Promoção da melhoria da qualidade do ensino e consolidação de aprendizagens para o bem-estar pessoal e coletivo

Objetivos específicos: permitir aos/às alunos/as contacto com a metodologia de projeto; desenvolver nos/as alunos/as as suas competências de participação cívica, nomeadamente nas áreas do desenvolvimento sustentável e dos direitos humanos.

Atividades realizadas com recurso a estratégias e metodologias de Educação Não Formal; Aprendizagem Experimental; Metodologia Participativa.

Ação I: dinamizadas duas sessões com os/as diretores/as de turma – uma a 6/01/2021, presencial, para apresentação do projeto e programa a desenvolver com as turmas e dinamização de uma oficina experimental do projeto onde os/as diretores/as de turma experimentaram, com recurso a dinâmicas de educação não

formal, o trabalho que depois ia ser desenvolvido com os/as alunos/as; outra a 10/02/2021, após o confinamento, para reagendar as sessões a decorrer apenas durante o 2.º período.

Ação II: dinamizadas quatro oficinas por turma (com exceção de uma turma que apenas teve três sessões por indisponibilidade de horário, tendo sido as oficinas n.º3 e n.º 4 fundidas numa só com redução do tempo das dinâmicas), ao longo do 2.º período, todas em modo *online*. Em cada uma das oficinas, dinamizadas num formato de “laboratório de trabalho de competências”, com a duração de 90 minutos cada, foi trabalhada uma das fases do ciclo de projeto, reforçando as competências de participação cívica dos/as alunos/as, nomeadamente nas áreas do desenvolvimento sustentável e dos direitos humanos.

- 1.ª oficina: Metodologia de ciclo de projeto – diagnóstico
Dinâmicas: “O meu brasão”; “Avaliação de diagnóstico inicial”; “A árvore de problemas”.
Objetivos: proporcionar um momento de bem-estar e confiança no grupo de alunos/as; promover um ambiente confortável à participação; promover o autoconhecimento; desenvolver a capacidade reflexiva e o pensamento crítico; aferir o nível de conhecimento dos/as participantes sobre a metodologia de projeto; permitir aos/às participantes contacto com a metodologia de projeto; explorar a fase de diagnóstico, experienciando uma das ferramentas possíveis de utilizar.
- 2.ª oficina: Metodologia de ciclo de projeto – planeamento
Dinâmicas: “Eu hoje sinto-me...”; “Fluxograma”.
Objetivos: promover um ambiente confortável à participação; promover o autoconhecimento; desenvolver a capacidade reflexiva e o pensamento crítico; permitir aos/às participantes contacto com a metodologia de projeto; explorar a fase de planeamento, experienciando uma das ferramentas possíveis de utilizar.
- 3.ª oficina: Metodologia de ciclo de projeto – implementação
Dinâmicas: “Se eu fosse um animal...”; “Pôr as mãos na massa – *Jamboard*”.
Objetivos: promover um ambiente confortável à participação; promover o autoconhecimento; desenvolver a capacidade reflexiva e o pensamento crítico; permitir aos/às participantes contacto com a metodologia de projeto; explorar a fase de implementação, experienciando uma das ferramentas de trabalho colaborativo possíveis de utilizar.
- 4.ª oficina: Metodologia de ciclo de projeto – avaliação
Dinâmicas: “Era uma vez...”; “Sucesso ou não? Eis a questão – *Kahoot*”; “Avaliação final das oficinas”.
Objetivos: promover um ambiente confortável à participação; experienciar o trabalho colaborativo; permitir aos/às participantes contacto com a metodologia de projeto; explorar a fase de avaliação, experienciando uma das ferramentas possíveis de utilizar; desenvolver a capacidade reflexiva e o

pensamento crítico; aferir o nível final de conhecimento dos/as participantes sobre a metodologia de projeto.

2.2.10. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO 12.º ANO DE ESCOLARIDADE

Técnicas responsáveis: Ana Paula Dias e Jerusa Lopes

Meta específica a atingir: 3.º Princípio da Carta – “Sou sereno/a: respeito os momentos e espaços de trabalho e de silêncio.”

Objetivo geral: Promoção da melhoria da qualidade do ensino e consolidação de aprendizagens para o bem-estar pessoal e coletivo

Objetivos específicos: consciencializar os/as alunos/as para os conhecimentos adquiridos ao longo de todo o percurso escolar efetuado até ao 12.º ano; desenvolver com os/as alunos/as estratégias que lhes permitam lidar com a frustração; estimular nos/as alunos/as a capacidade de trabalhar a cooperação entre pares, através do espírito de solidariedade.

Atividades realizadas com recurso a estratégias e metodologias de Educação Não Formal; Aprendizagem Experimental; Metodologia Participativa.

Ação I: dinamizadas três sessões com os/as diretores/as de turma.

- 1.ª sessão – a 4/01/2021, presencial, para apresentação do projeto e programa a desenvolver com as turmas e dinamização de uma oficina experimental do projeto onde as/os diretores/as de turma experimentaram, com recurso a dinâmicas de educação não formal, o trabalho que depois ia ser desenvolvido com os/as alunos/as. Esta sessão foi em conjunto com as diretoras de turma do 9.º ano.
- 2.ª sessão – a 7/01/2021, presencial, com a participação de diretores/as de turma do 12.º ano que não puderam estar presentes na 1.ª sessão.
- 3.ª sessão - a 12/04/2021, *online*, para preparação da sessão conjunta com o 9.º ano.

Ação II: dinamizadas quatro oficinas por turma, sendo a última realizada em cooperação com o 9.º ano. Das sessões realizadas, seis foram em modo presencial e as restantes em modo *online*, o que implicou alguns ajustamentos aos planos de sessão inicialmente programados. As dinâmicas de relaxamento não foram executadas na maioria das oficinas em modo *online*, essencialmente por falta de tempo. Em cada uma das oficinas, dinamizadas num formato de “laboratório de trabalho de competências”, com a duração de 90 minutos cada, foram trabalhadas as competências de autoconfiança, resiliência e solidariedade.

- 1.ª oficina: Autoconhecimento – resultados alcançados no processo de aprendizagem
Dinâmicas: “O meu retrato”; “O adjetivo do meu nome”; “Eu sou o alvo”; “Relaxamento – dinâmica de controlo da respiração”.

Objetivos: promover um ambiente confortável à participação de cada aluno/a; promover o autoconhecimento; desenvolver a capacidade reflexiva e o pensamento crítico; consciencializar para os conhecimentos adquiridos ao longo de todo o percurso escolar; promover um momento de bem-estar pessoal; transmitir ferramentas de autocontrolo.

- 2.^a oficina: Autoconfiança e resiliência

Dinâmicas: “Eu hoje sinto-me...”; “A minha postura denuncia-me”; “Exibição do vídeo: *Fake it until you make it*, de Amy Cuddy”; “Relaxamento – dinâmica: eu sou capaz!”.

Objetivos: promover um ambiente confortável à participação de cada aluno/a; promover a autoconfiança através da consciência da importância da postura corporal; desenvolver a capacidade reflexiva e o pensamento crítico; transmitir ferramentas de autoconfiança e de resiliência; promover um momento de bem-estar pessoal; transmitir ferramentas de autocontrolo.

- 3.^a oficina: Solidariedade – num processo de mentoria

Dinâmicas: “Era uma vez...”; “Coisas boas e coisas menos boas”.

Objetivos: promover um ambiente confortável à participação de cada aluno/a; experienciar o trabalho colaborativo; promover o trabalho solidário; sensibilizar para a aprendizagem entre pares.

- 4.^a oficina – realizada em conjunto com as turmas do 9.º ano, a 21/04/2021, em cinco sessões ao longo do dia (uma por cada turma do 9.º ano): Cooperação entre pares – num processo de mentoria, colocar e esclarecer dúvidas

Dinâmicas: “Os contrários”; “A história do nosso caminho na Maior”.

Objetivos: promover um ambiente confortável à participação de cada aluno/a; promover o trabalho solidário; sensibilizar para a aprendizagem entre pares.

Observações: nesta oficina, cada grupo de alunos/as de cada uma das onze turmas do 12.º ano contou, em quatro minutos no máximo, aos/às colegas da turma do 9.º ano, a história do percurso escolar do grupo desde o 9.º ano ao 12.º ano. Cada elemento do grupo apresentou uma parte da história, de modo a que todos/as participassem na partilha oral. As facilitadoras orientaram a ordem das apresentações. Nestas histórias (*storytelling*), que tiveram o título “A história do nosso caminho na Maior”, estavam as coisas boas e menos boas que partilharam com os/as colegas e que construíram na oficina anterior. Eram histórias de vida enquanto alunos/as, que transmitiram informações ou conselhos para ajudar a escolha que os/as alunos do 9.º ano teriam de fazer quanto ao futuro do seu percurso escolar e, simultaneamente, que pudessem estar mais preparados/as para as coisas boas e menos boas que iriam encontrar. Com esta dinâmica os/as participantes partilharam, com um espírito de solidariedade, informação com os/as alunos/as do 9.º ano, num processo de mentoria: aprendizagem entre pares. As suas histórias de vida na maior terão sido inspiradoras para os/as colegas do 9.º ano. Simultaneamente, desenvolveram, com este processo de mentoria, as suas competências de trabalho colaborativo e de cooperação.

3. AVALIAÇÃO DO PROJETO CRESCER NA MAIOR

De acordo com o plano do projeto Crescer na Maior, aprovado em sede de conselho pedagógico, a avaliação e monitorização seria realizada a três níveis: pelos/as alunos/as, pelos conselhos de turma e pela Equipa, com a identificação dos aspetos positivos e negativos mais relevantes. Neste capítulo apresentam-se os dados dessa avaliação.

Ao longo de todo o ano letivo, o projeto foi sempre acompanhado pela Equipa que, além das quatro técnicas inclui três docentes. As reuniões semanais incluíam momentos de balanço do trabalho desenvolvido. E anote-se que, em diferentes momentos ao longo do processo de implementação do projeto, as Técnicas foram obtendo feedback através de conversas informais com elementos do corpo docente que permitiam alguns ajustes ao trabalho desenvolvido nas diferentes turmas.

3.1. AVALIAÇÃO DOS/AS ALUNOS/AS

A avaliação dos discentes foi pensada com objetivo de perceber o impacto das oficinas juntos dos/as alunos/as, tendo por base um inquérito em que fosse garantido o anonimato de modo a obter uma imagem mais completa e real do trabalho realizado pelas técnicas. O processo de elaboração dos inquéritos teve em consideração as características dos alunos e os objetivos e dinâmicas das próprias oficinas. Assim, foram elaborados cinco inquéritos diferentes de acordo com os anos de escolaridade:

- i) alunos do 5.º, 6.º, 7.º, 8.º anos;
- ii) alunos do 9.º ano;
- iii) alunos do 10.º ano;
- iv) alunos do 11.º ano;
- v) alunos do 12.º ano.

Os inquéritos, embora diferentes, apresentavam itens semelhantes para que fosse possível obter alguma comparação já que o Crescer na Maior envolvia todos os alunos do Agrupamento. Dada a pouca idade dos alunos do 1.º CEB entendeu-se não realizar avaliação junto deste ciclo.

Para facilitar a recolha e tratamento dos dados e evitar desperdício de papel optou-se por aplicar o inquérito através do *Forms*, aplicação da Microsoft em uso no Agrupamento e usada pela maior parte dos alunos.

Após a realização da última oficina na turma, foi enviado a cada um dos DT o *link* com o formulário para ser partilhado com os seus alunos. Aos DT cabia a responsabilidade pela aplicação dos inquéritos no espaço DTT ou numa aula já que o seu preenchimento durava em média cinco minutos. No quadro em baixo apresentam-se os números relativos ao número de alunos/as e número de respondentes.

ALUNOS/AS QUE RESPONDERAM AO INQUÉRITO

Ano de escolaridade	N.º de alunos/as	N.º de alunos/as respondentes	%
5.º ano	147	109	74,15
6.º ano	141	97	68,79
7.º ano	162	130	80,25
8.º ano	118	109	92,37
9.º ano	104	54	51,92
10.º ano	391	244	62,40
11.º ano	321	212	66,04
12.º ano	237	164	69,19
Total	1621	1119	69,03

Da leitura do quadro depreende-se que quase 31% do universo total dos alunos não respondeu ao inquérito. Analisando os horários a que eram submetidos os formulários, percebe-se que as mais elevadas taxas de resposta de uma dada turma ocorrem quando os inquéritos são aplicados nas aulas ou espaço DTT dessa turma.

3.2.1. AVALIAÇÃO DOS/AS ALUNOS/AS DOS 5.º, 6.º, 7.º E 8.º ANOS

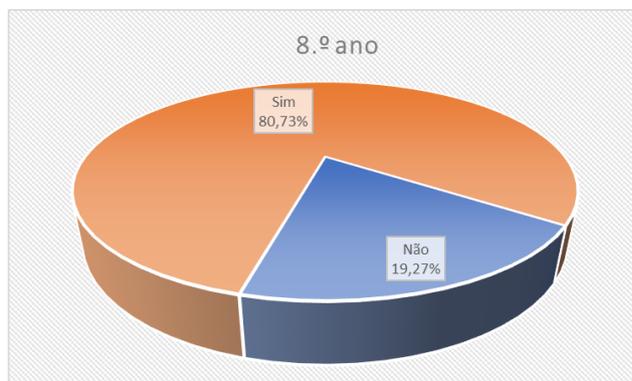
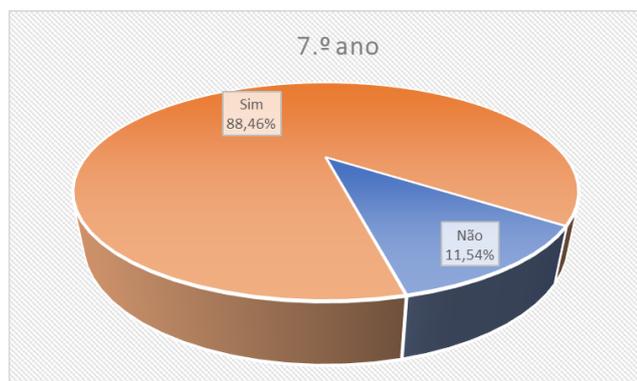
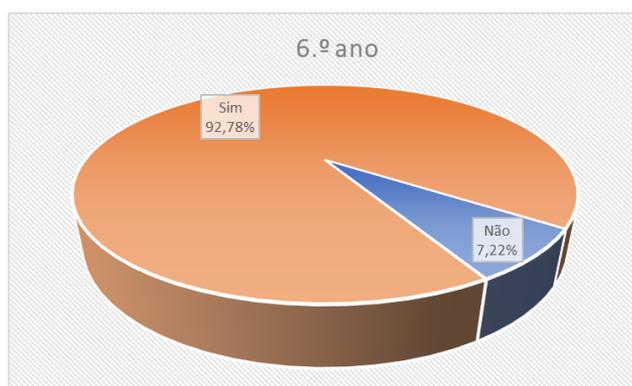
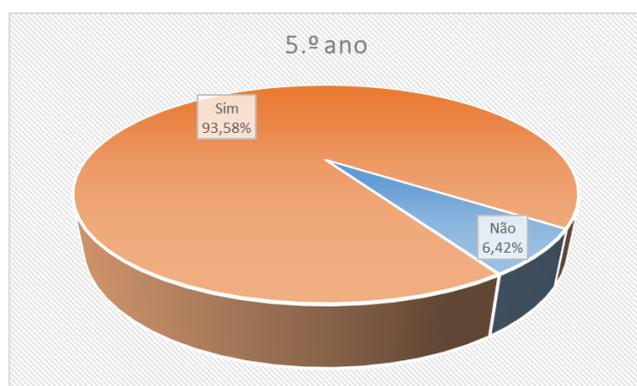
O inquérito aplicado aos/as alunos/as destes quatro anos de escolaridade foi semelhante já que os objetivos e as dinâmicas das oficinas assemelhavam-se. Por outro lado, a aplicação de questionários idênticos permite a comparação entre os diferentes anos.

O inquérito aplicado nestes quatro anos de escolaridade estruturava-se em 9 itens.

- *1 - As sessões ajudaram-te a ter uma maior consciência dos teus comportamentos e atitudes nas relações com colegas?*
- *2 - As sessões ensinaram-te a defender as tuas necessidades sem prejudicar as necessidades de outras pessoas?*
- *3 - As sessões ajudaram-te a compreender que a empatia e o respeito são qualidades importantes para construir e manter amizades?*
- *4 - As sessões ajudaram-te a perceber melhor a importância do respeito pelo outro para um clima escolar positivo?*
- *5 - As sessões ensinaram-te estratégias/formas diferentes para ajudar colegas que são discriminados.*
- *6 - As sessões ajudaram-te a melhorar as relações com os colegas para terem um clima escolar mais positivo?*
- *7 - As sessões ensinaram-te que o trabalho de equipa promove o bem-estar de todos?*

- 8 - As sessões ensinaram-te a colaborar de forma criativa na resolução de um problema em comum?
- 9 - Na escala de 1 a 5, avalia a tua experiência durante as oficinas do projeto Crescer na Maior (1 – nada relevante; 2 – pouco relevante; 3 – relevante; 4 – bastante relevante; 5 – muito relevante).

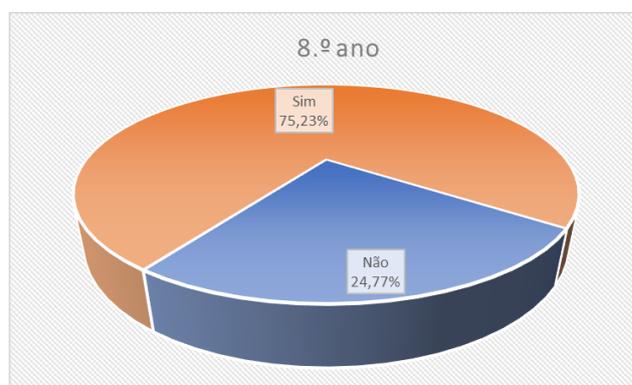
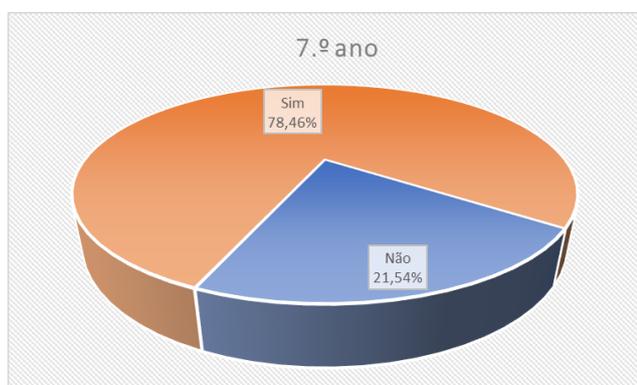
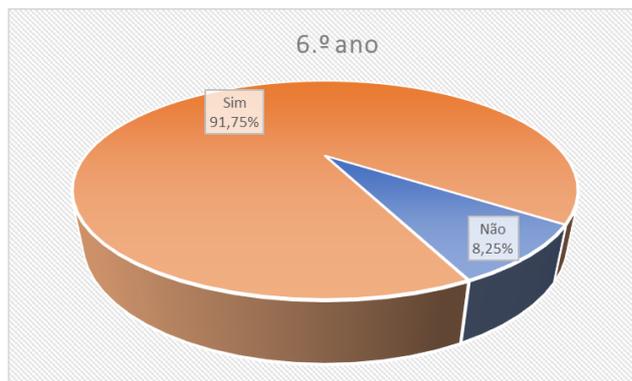
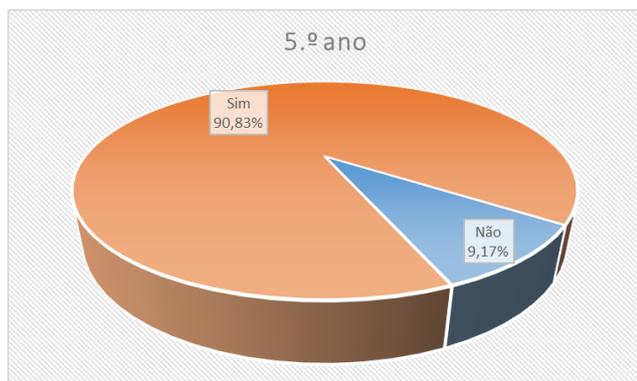
Questão 1 - As sessões ajudaram-te a ter uma maior consciência dos teus comportamentos e atitudes nas relações com colegas?



A crer nas respostas, a larga maioria dos alunos passou a ter maior consciência dos seus comportamentos e atitudes nas relações com os seus pares com as sessões do projeto. A generalidade dos alunos reitera a importância da abordagem destes assuntos.

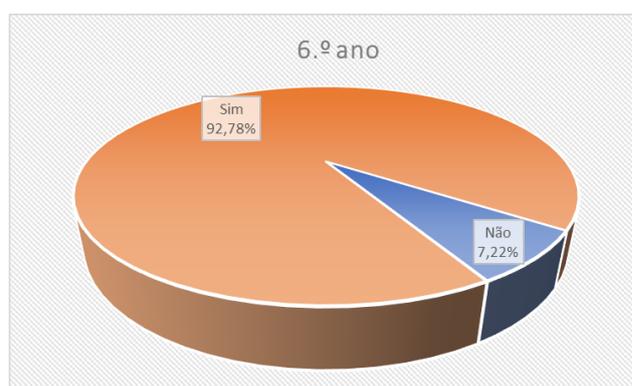
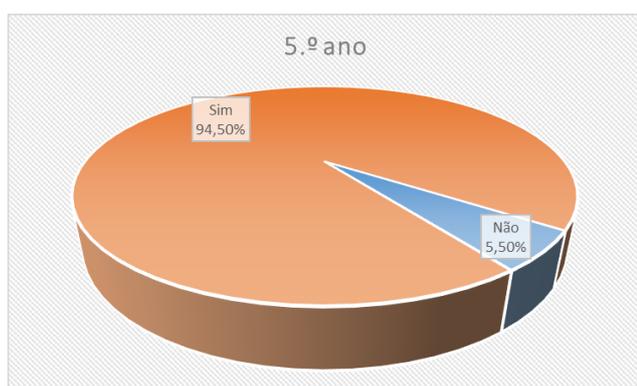
“Para além de eu nunca gostar do bullying, do desrespeito, da discriminação (etc.) eu fiquei a saber muito mais sobre isso, fazendo odiar ainda mais quem o pratica! Não é odiar por mal, é não gostar dos atos que fazem! Fazendo-me pensar que quem pratica esses atos horríveis, são pessoas que muitas vezes o sofrem também.”

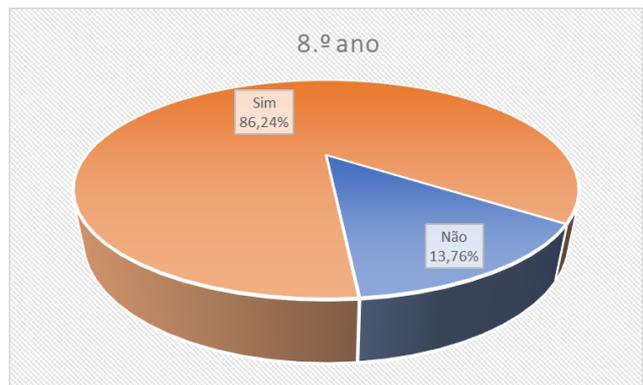
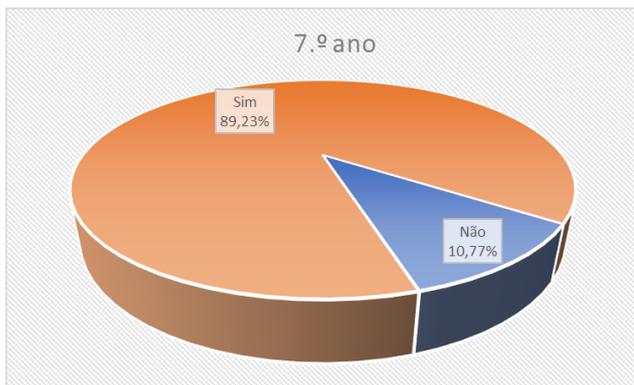
Questão 2 - As sessões ensinaram-te a defender as tuas necessidades sem prejudicar as necessidades de outras pessoas?



A generalidade das respostas revelou terem adquirido uma maior consciência da necessidade de se defenderem sem prejudicar os outros. *“Porque ajudaram-me a perceber certas atitudes que eu deveria tomar em certas situações e, também como discutir direito sobre um assunto de forma mais organizada.”*

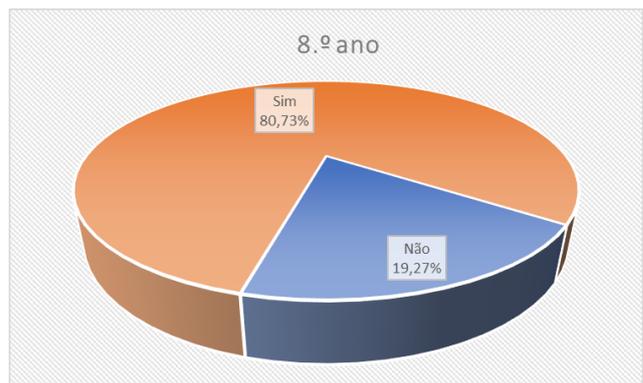
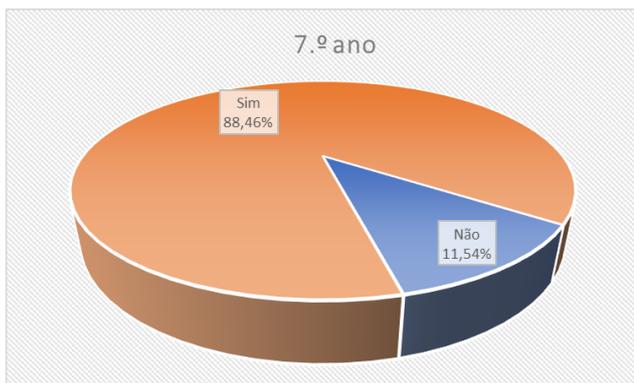
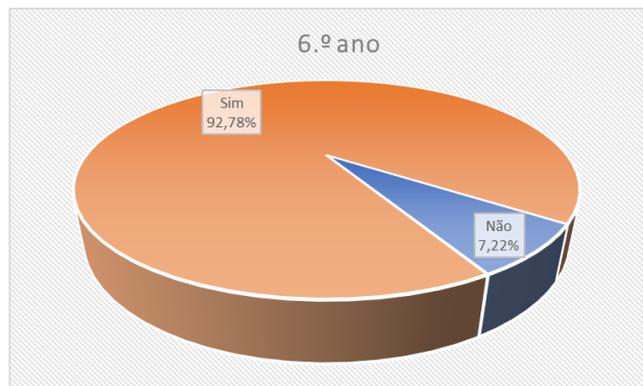
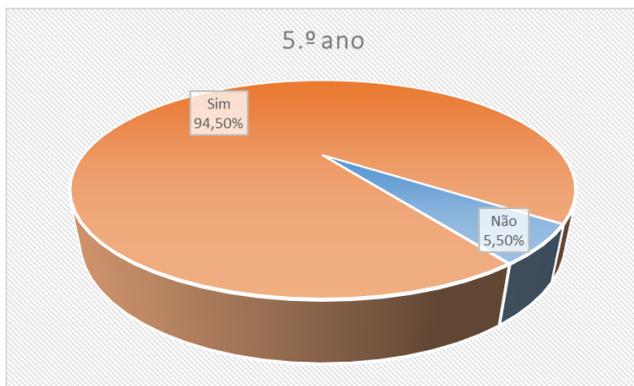
Questão 3 - As sessões ajudaram-te a compreender que a empatia e o respeito são qualidades importantes para construir e manter amizades?





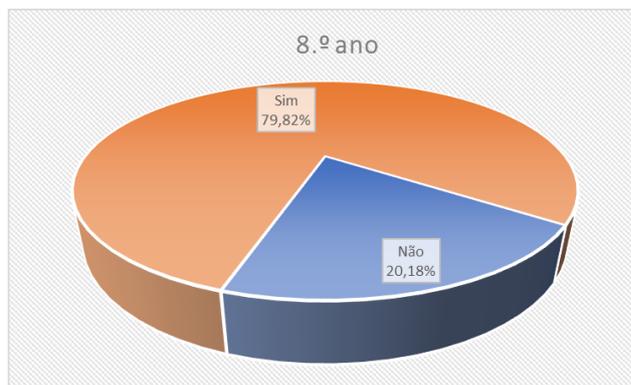
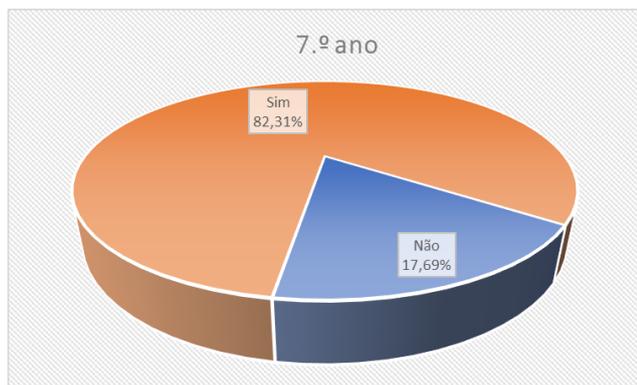
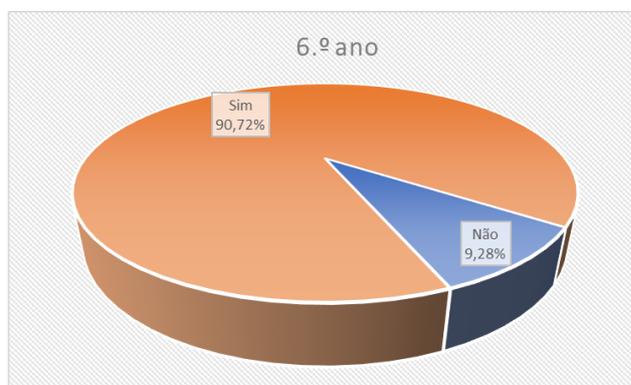
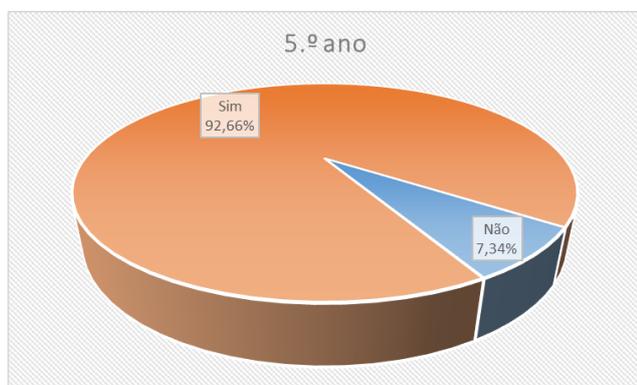
Nos gráficos, as áreas de cor laranja representam a importância que as crianças atribuem à construção e manutenção da amizade, tendo um número significativo de alunos aprendido a valorizar a empatia e o respeito como qualidades indispensáveis para a concretização desse objetivo. “Sim porque para ter uma amizade é preciso ter respeito um pelo outro”; “Nos devemos ter respeito por toda a gente, mais velha, mais nova, não importa a cor da pele ou a religião, não devemos julgar as pessoas pela aparência porque muitas das vezes ela engana.”. “Porque eu não tinha muitas amizades com os alunos da escola e menos com a minha turma e as sessões ajudaram-me a fazer novas amizades e a compreender as pessoas melhor”.

Questão 4 - As sessões ajudaram-te a perceber melhor a importância do respeito pelo outro para um clima escolar positivo?



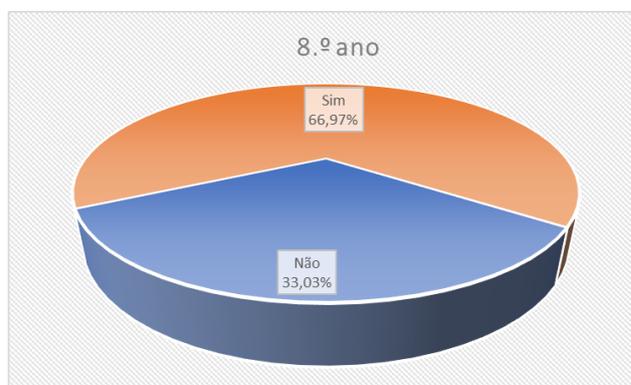
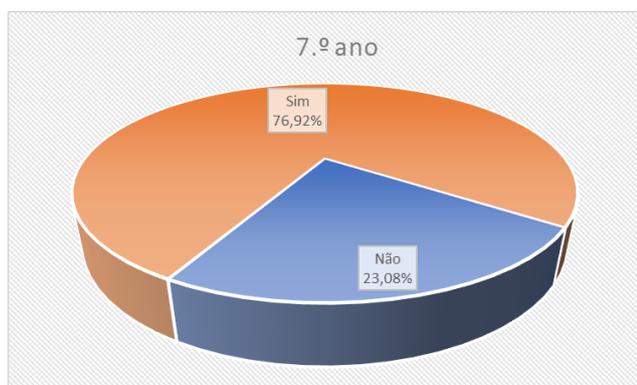
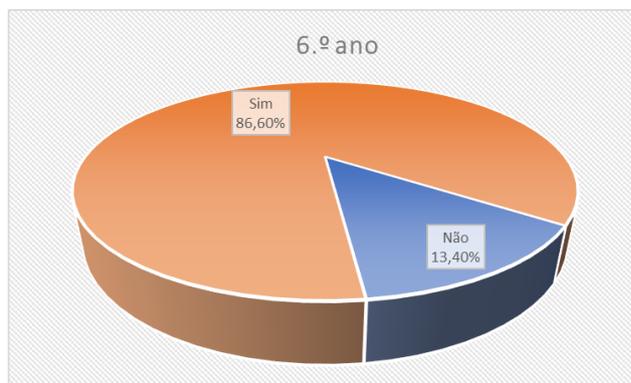
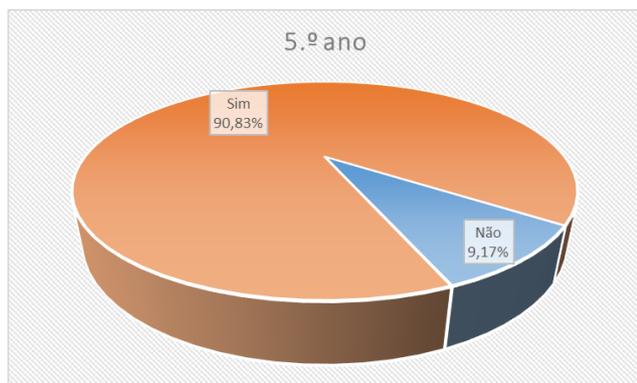
Os dados mostram que, do total de alunos, 94,50% no quinto; 91,30%, no sexto, 88,46%, no sétimo e 80,73%, no oitavo, compreenderam que um clima escolar positivo depende, em grande medida, do respeito pelo outro e as justificações refletem isso mesmo: “Mesmo não tendo uma amizade com alguém, devemos respeitar todos, para não existir um ambiente tóxico”; “Não devemos arranjar problemas, brigas pois só espalham os ódio e isso não é bom, se em vezes disso, em época normal sem este vírus, dessemos um abraço às pessoas em vez de insultá-las, o mundo era melhor.”; “Sim também foi um tema muito falado e sempre com o foco do respeito por isso sim ajudaram.”.

Questão 5 - As sessões ensinaram-te estratégias/formas diferentes para ajudar colegas que são discriminados.



Os dados revelam a grande importância que os alunos atribuem à problemática da discriminação. De forma significativa, os alunos reconheceram que as estratégias aprendidas foram relevantes para ajudar colegas que se encontrem em situações de discriminação. “Mesmo não tendo uma amizade com alguém, devemos respeitar todos, para não existir um ambiente tóxico”; “Sim também foi um tema muito falado e sempre com o foco do respeito por isso sim ajudaram.”.

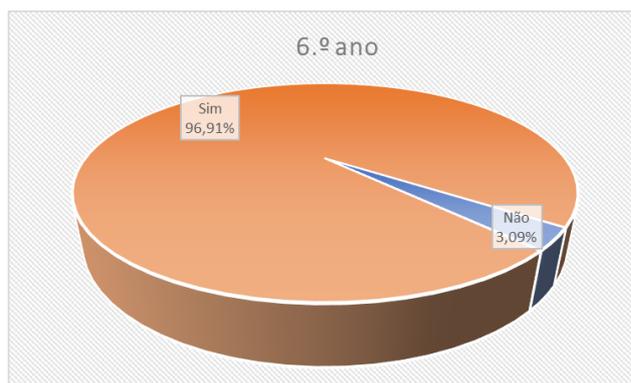
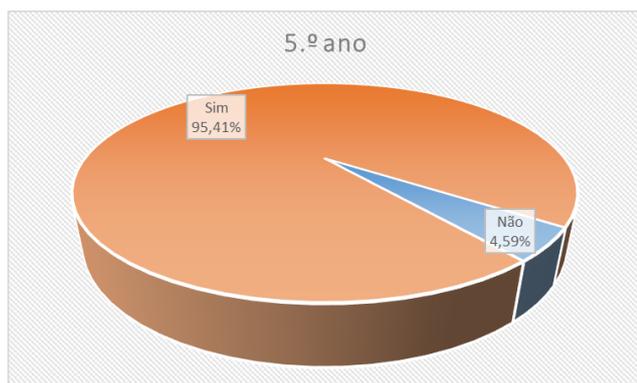
Questão 6 - As sessões ajudaram-te a melhorar as relações com os colegas para terem um clima escolar mais positivo?

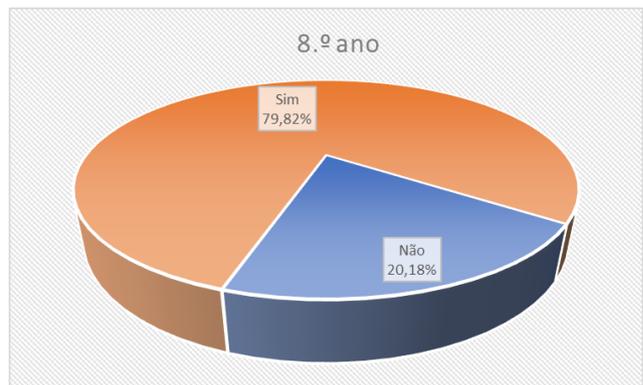
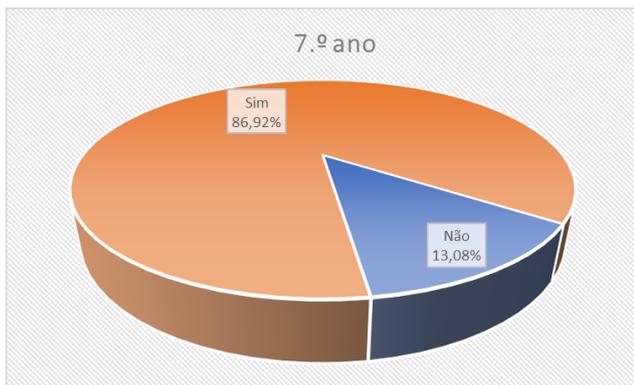


Nos 5.º, 6.º, e 7.º anos, uma maioria significativa valorizou essa aprendizagem. As respostas sublinham esta percepção “As sessões foram muito boas e bem feitas porque em pouco tempo conseguimos aprender muitos aspectos importantes”.

Porém, no 8.º ano, apenas perto de 66,97% considerou importante essa ajuda, tendo 33,03% subvalorizado o trabalho desenvolvido “não me ajudou”; “Não vi a relevância desse assunto.”, “Não, porque eu já tenho mesmo boas relações com os colegas.”.

Questão 7 - As sessões ensinaram-te que o trabalho de equipa promove o bem-estar de todos?

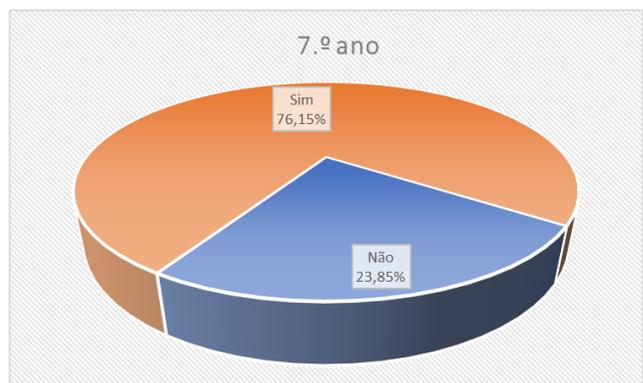
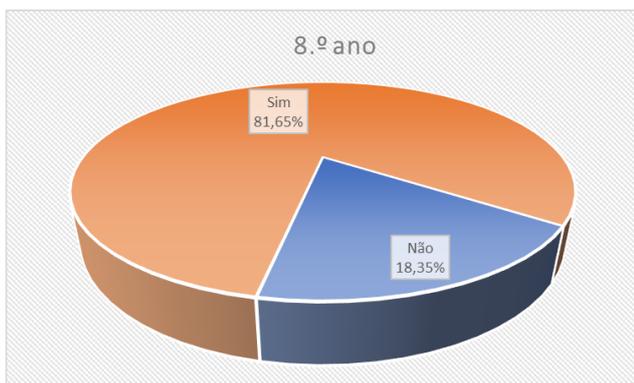
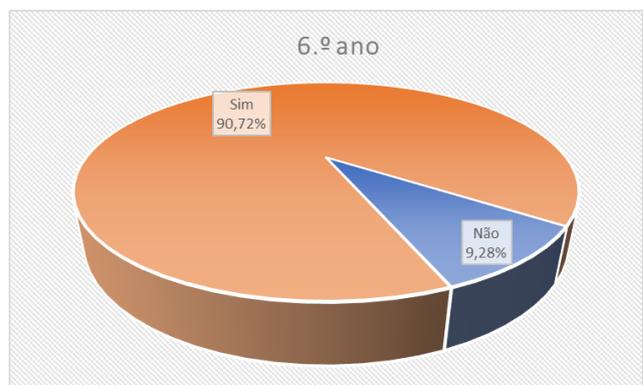
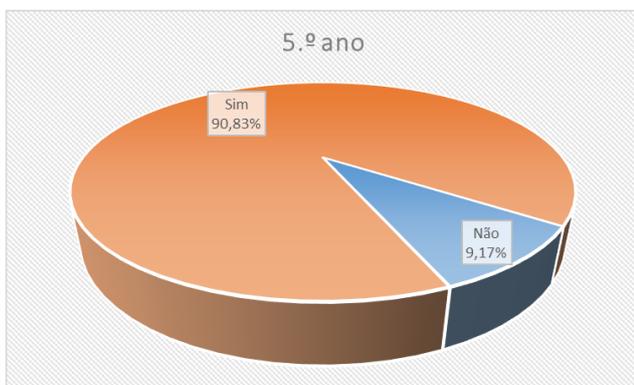




Para esta questão, os resultados informam-nos que 95,40%, 97,78%, 86,92% e 79,82% dos alunos dos respetivos anos de escolaridade aprenderam a valorizar o trabalho de equipa como meio promotor do bem-estar geral. *“Todos nós no dia a dia acabamos por trabalhar em equipa mas mesmo assim as sessões ajudaram a entender melhor e a atuar como devemos”*; *“As sessões foram também formas de aprendermos a trabalhar uns com os outros, muitas das atividades envolviam mais de uma pessoa o que nos fez ficar mais próximos.”*

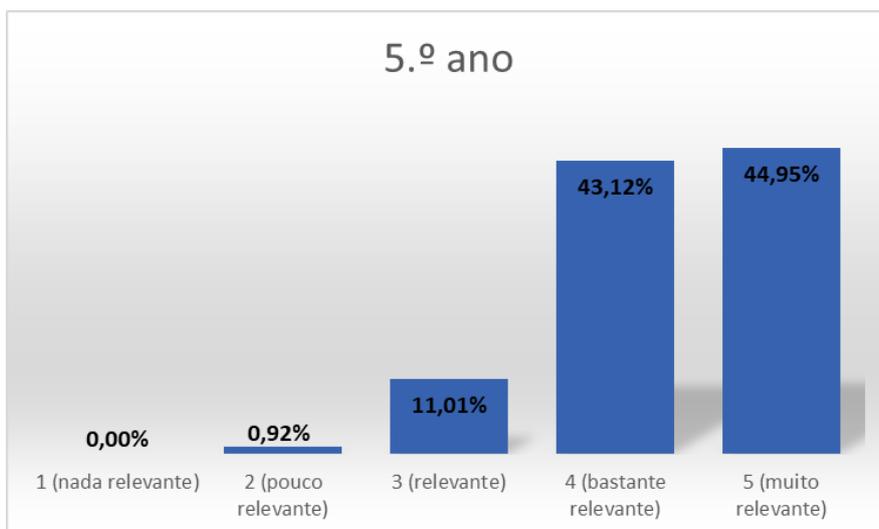
Uma vez mais, é no oitavo ano de escolaridade que este reconhecimento é menos significativo. *“Eu não sabia trabalhar em equipa e as sessões ajudaram-me a melhorar um pouco mais esse aspeto”*; *“Porque um ser humano não consegue fazer tudo de uma só vez, e em conjunto somos melhores.”*. *“Não vi a relevância desse assunto”*.

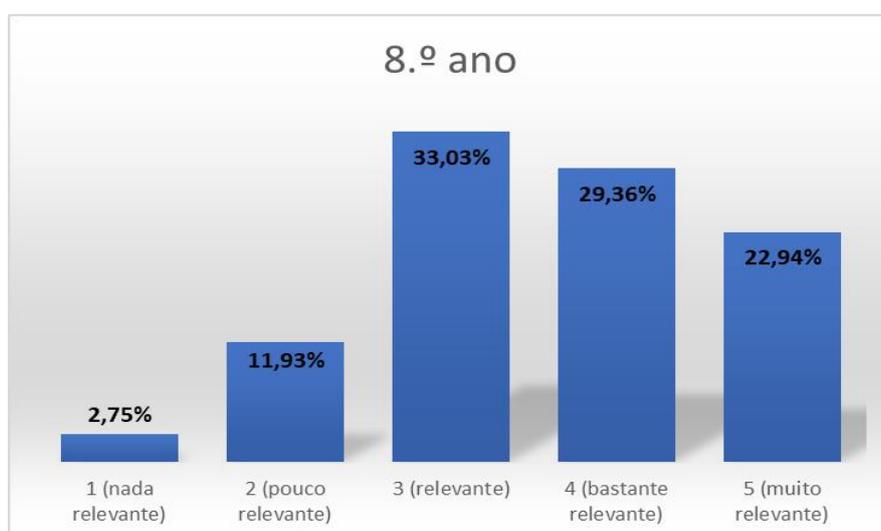
Questão 8 - As sessões ensinaram-te a colaborar de forma criativa na resolução de um problema em comum?



Os resultados dos gráficos acima reforçam a importância da aquisição de técnicas criativas para a resolução de problemas comuns. Reconheceram a vantagem desses ensinamentos 92,13%, no sexto e 81,65%. Nesta questão, constatamos que são os alunos do sétimo quem menos reconhece essa forma de resolução de problemas 76,15%. “Ajudaram porque temos noção que juntos é mais fácil resolver os problemas.”; “Porque fizemos atividades em que tivemos todos que resolver problemas comuns. Correram bem.”.

Questão 9 - Na escala de 1 a 5, avalia a tua experiência durante as oficinas do projeto Crescer na Maior (1 – nada relevante; 2 – pouco relevante; 3 – relevante; 4 – bastante relevante; 5 – muito relevante).





É de realçar o predomínio da avaliação bastante satisfatória (níveis 4 e 5) pela globalidade dos alunos dos quatro anos de escolaridade. As avaliações mais baixas (nada relevante e pouco relevante) são residuais nos 5.º, 6.º e 7.º anos. Apenas no 8.º ano, perto de 15% dos/as alunas fizeram uma apreciação mais negativa.

Em todos os anos, a avaliação da experiência nas oficinas é referida como muito positiva, sendo de salientar as seguintes justificações:

"Achei muito divertido"; "Gostei muito da experiência e aprendi a ser mais assertiva"; "Eu acho que é bastante relevante, porque, eu aprendi bastantes coisas que posso fazer sem prejudicar o colega e para ter uma amizade mais forte"; Acho que este projeto nos ajuda a crescer e a ganhar mais juízo e respeito perante os outros. São assuntos que devem ser falados mais frequentemente para evitar por exemplo o bullying..."; "Na minha opinião acho que a minha experiência no projeto foi relevante porque aprendi e esclareci algumas dúvidas que tinha e agora sei o correto a se fazer. Além de estar atenta para perceber os dilemas que nos eram atribuídos."; "Porque deu para trabalhar outros assuntos que nem sempre são muito falados mas merecem esse reconhecimento."

Numa análise global, verificamos que nos quatro anos de escolaridade, as sessões contribuíram de forma considerável para a concretização dos objetivos propostos pelo projeto.

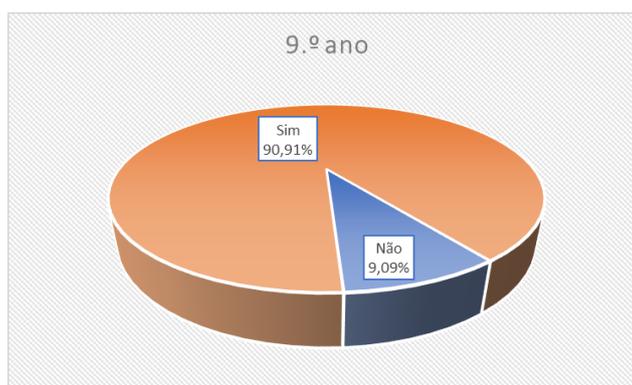
De acordo com os dados obtidos, constata-se que os alunos/as dos 5.º e 6.º anos e parte do 7.º ano manifestam maior disponibilidade para a participação nas diversas atividades, identificando-as como mais-valia para o seu bem-estar e para o bem-estar dos colegas.

Em contrapartida, alguns alunos/as do 7.º ano e um número mais alargado de alunos/as do 8.º assumiram uma perspetiva mais crítica, bem como uma postura de algum distanciamento, afirmando já terem conhecimento dos temas, ou não suscitarem grande interesse. “Disseram me coisas que eu já sabia”. Porém, a generalidade das justificações foi muito positiva: “Com este projeto não só aprendi coisas novas como também fiz coisas novas. Este projeto ajudou-me a perceber que mesmo quando estamos com problemas devemos ajudar os outros, porque eles um dia retribuirão o favor a nós.”; “Foi uma experiência enriquecedora, fez-me pensar nos meus atos, gestos e a melhorá-los.”.

2.2.2. AVALIAÇÃO DOS/AS ALUNOS/AS DO 9.º ANO

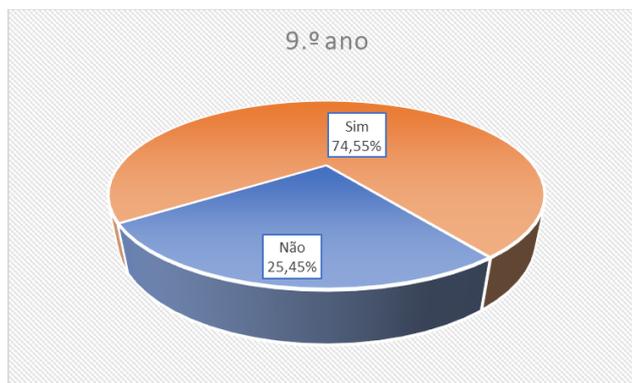
A avaliação das oficinas feitas pelos alunos do 9.º realizou-se após a sessão conjunta com o 12.º ano de escolaridade, que teve lugar em 21 de abril. Nenhum aluno do 9.º D e do 9.º E respondeu ao inquérito por razões que desconhecemos. A Equipa lamenta que não tenha sido possível conhecer a opinião de mais de 40 alunos.

Questão 1 - As oficinas ajudaram-te a ter uma maior consciência das tuas forças, fraquezas, oportunidades de melhoria e ameaças pessoais?



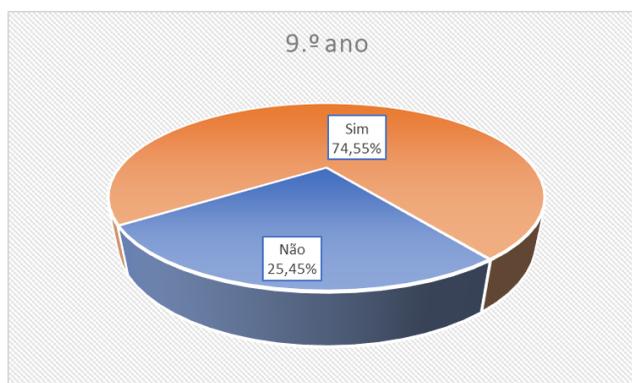
Projetadas para desenvolver no aluno a autonomia, capacitando-o para tomar decisões, promovendo o seu autoconhecimento com foco nas suas áreas de interesse dos/as alunos/as, as oficinas parecem ter atingido com bastante sucesso tais objetivos. Quase 91% dos alunos respondeu sim à questão colocada.

Questão 2 - As oficinas ajudaram-te a saber colocar questões que dessem resposta às tuas dúvidas?



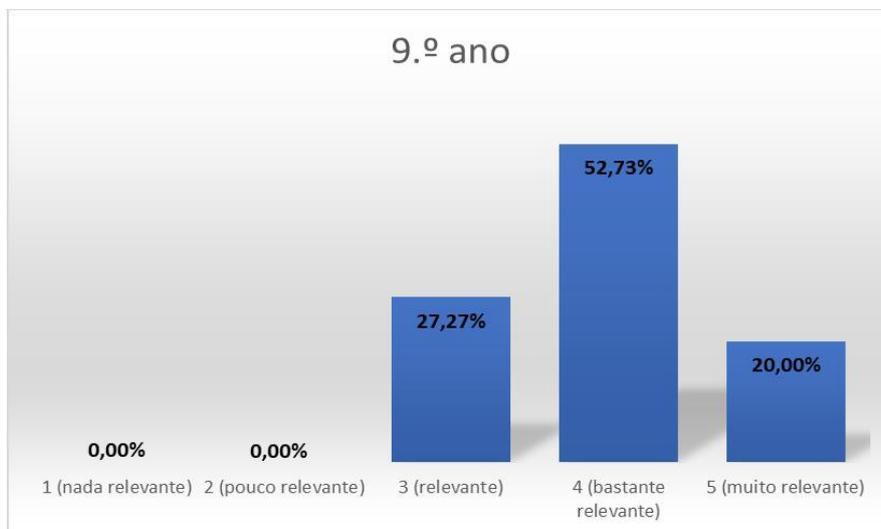
O que estava em causa neste item era avaliar até que ponto as oficinas tinham permitido desenvolver a capacidade reflexiva e o pensamento crítico, ou seja, uma competência pessoal mais exigente que requer tempo e experiência. Era expectável que as respostas não colhessem tantas opiniões positivas adesão como as da questão anterior. Mesmo assim, $\frac{3}{4}$ dos alunos não hesitaram em responder afirmativamente à questão colocada.

Questão 3 - As oficinas ajudaram-te a desenvolver a tua autonomia?



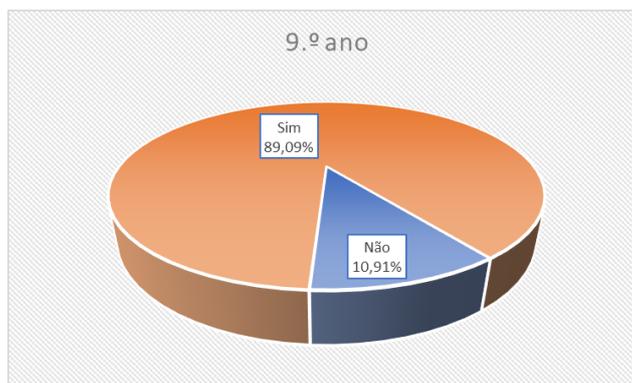
A autonomia pessoal é uma das *soft skills* mais relevantes no desenvolvimento pessoal e social do indivíduo e que tem de ser trabalhada de uma forma sistemática e global. A esmagadora maioria dos alunos, quando questionados sobre o papel das oficinas na promoção da sua autonomia, reconheceu a sua utilidade para a vida pessoal.

Questão 4 - Na escala de 1 a 5, como avalias a oportunidade que te foi dada de ouvir a(s) experiência(s) dos/as alunos/as do 12.º ano e a possibilidade de lhes colocares questões?



Quase $\frac{3}{4}$ dos alunos do 9.º ano que responderam ao inquérito dão nota muito positiva à questão colocada, indo ao encontro de opiniões expressas pelos alunos a um nível mais informal. Anote-se o facto de nenhum aluno ter avaliado com 1 (nada relevante) ou com 2 (pouco relevante) o item em apreço, confirmando a aposta certa na realização da sessão conjunta com os alunos do 12.º ano.

Questão 5 - Consideras que as oficinas contribuíram para o bem-estar pessoal e coletivo da turma?



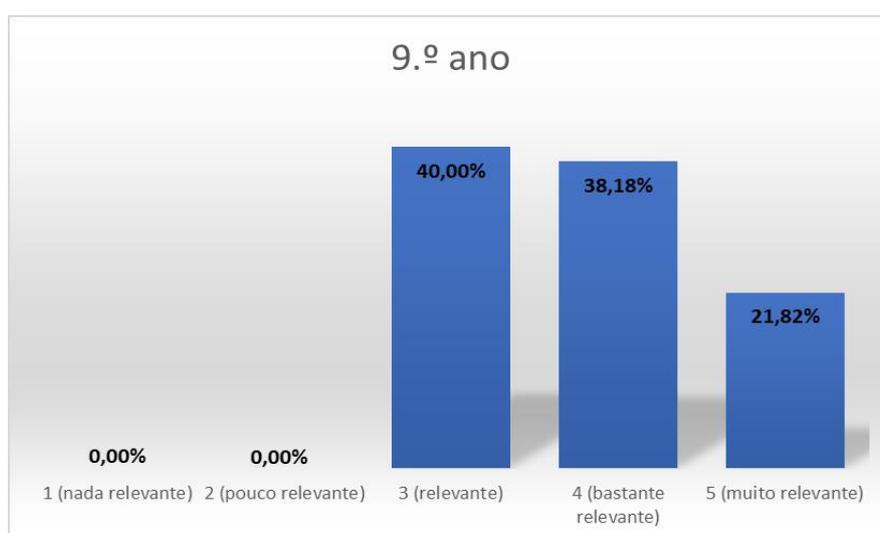
Quase 90% considera que as oficinas, nos moldes em que foram dinamizadas, tiveram impacto no bem-estar pessoal e coletivo da turma, à semelhança do que tinha acontecido com os seus colegas mais novos.

Para esta questão, os/as alunos/as deviam apresentar um justificativo. Um número significativo dos/as que responderam afirmativamente consideraram que as oficinas tinham sido um espaço de reflexão e de partilha de ideias e de problemas. Constituíram também momentos de conhecimento do outro, num ambiente tranquilo e positivo. Este item implicava que os alunos justificassem a decisão tomada. Os exemplos de opiniões recolhidas que ilustram os resultados muito positivos das oficinas: “Contribuíram para o bem estar pessoal pois

deu para me conhecer melhor, as minhas fraquezas e os meus pontos fortes e para o bem estar coletivo da turma pois passamos mais tempo juntos (todos), o que é um raro, e também conhecemo-nos melhores uns aos outros.”;

“Creio que sim as oficinas ajudaram no bem estar coletivo da turma e pessoal, pois nas oficinas realizamos atividades que não permitiram conhecer mais acerca de não mesmo a e também dos nossos colegas da turma. Penso que foi benéfico para todos, foi uma forma de ultrapassarmos os nossos medos de contarmos mais sobre nós mesmo em frente a turma e termos mais conhecimento sobre nós (autoconhecimento)”

Questão 6 - Na escala de 1 a 5, avalia a tua experiência durante as oficinas do projeto Crescer na Maior.

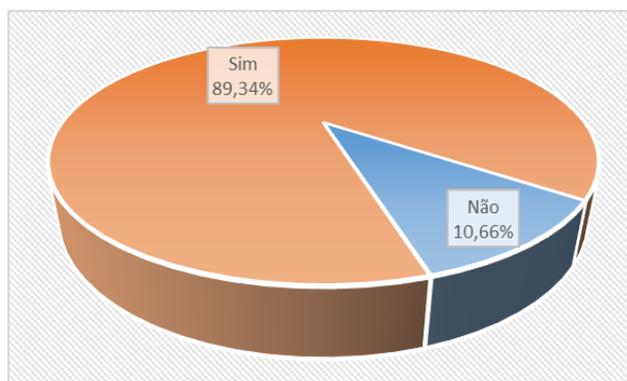


Esta questão implicava da parte dos/as alunos/as uma justificação à classificação atribuída. Quase todos/as são de opinião que as oficinas trouxeram benefícios sobretudo em termos conhecimento e reflexão, crescimento pessoal e bem-estar pessoal e coletivo. Serviram para esclarecer dúvidas sobre o percurso a tomar no 10.º ano, ajudaram a perceber “as aptidões que tinha em mim” ou porque “eu descobri características pessoais que desconhecia.” As oficinas permitiram que “cada um de nós a se conhecer melhor e a ultrapassar algumas dificuldades”. As sessões foram também “uma experiência positiva, creio que aquelas atividades de expressar os nossos gostos foi interessante para a turma e nós mesmos, no início sentia-me mais relutante a expressar, mas no final acabei por sentir-me mais confortável a apresentar até trabalhos em frente a turma na sala de aula”.

Em síntese, a esmagadora maioria dos alunos do 9.º ano gostou das oficinas do Crescer na Maior, vendo nelas grande utilidade e de grande interesse para a sua vida pessoal, destacando em particular o contributo da sessão conjunta com o 12.º ano.

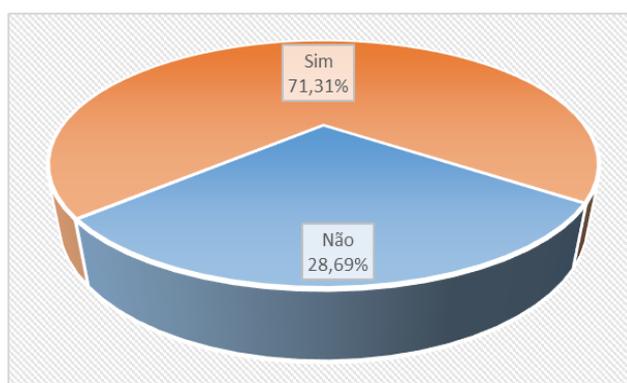
2.2.3. AVALIAÇÃO DOS/AS ALUNOS/AS DO 10.º ANO DE ESCOLARIDADE

Questão 1 - As oficinas contribuíram para o desenvolvimento do teu autoconhecimento?



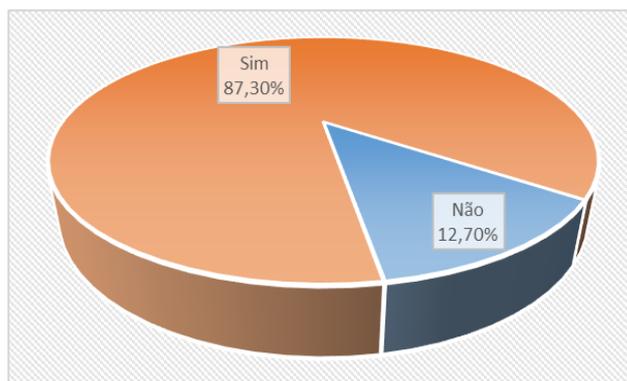
Verifica-se que existe uma nítida prevalência de respostas positivas em relação ao desenvolvimento do autoconhecimento, notando-se que a justificação das respostas enfatiza uma clara consciência do “eu” e do “outro” e da relação do “eu” com o “outro”, como nesta resposta: “As sessões fizeram-me refletir sobre os meus defeitos e qualidades e ajudaram-me a conhecer melhor os meus colegas”.

Questão 2 - As oficinas contribuíram para o desenvolvimento da tua autoconfiança?



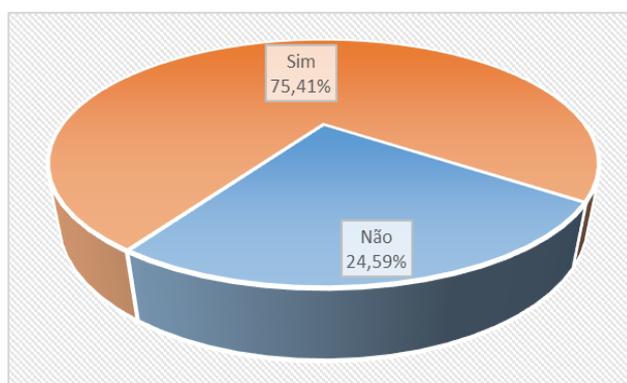
Na resposta a esta questão é notória uma percentagem ainda significativa (quase 30%) de respostas negativas que são justificadas com a indicação de que se está a caminhar no bom sentido “estou a melhorar”, “sinto mais confiança” mas ainda há caminho a percorrer “ainda sou pouco confiante”. As respostas positivas, mais de 70%, indicam clara consciência de um processo que se está a desenrolar, como nesta resposta: “Ao falar em público sobre coisas que normalmente não menciono, sinto mais confiança a falar destes assuntos à frente de colegas e de outras pessoas”.

Questão 3 - As oficinas permitiram-te tomar consciência do que é ter empatia por outra pessoa?



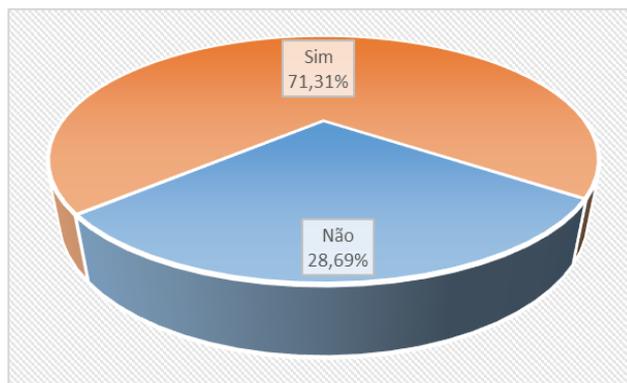
Aqui verifica-se uma grande consciência da temática trabalhada “o calçar os sapatos dos outros”, sendo que muitas respostas negativas referem que essa consciência já existia antes das oficinas e não devido a elas. No entanto, várias respostas referem a importância das oficinas para melhorar, como esta resposta: *“Apesar do facto de já ter consciência do que é a empatia, as oficinas permitem entender que todos devem ser ouvidos e respeitados, independentemente das suas opiniões serem ou não diferentes das minhas”*.

Questão 4 - As oficinas ajudaram-te a reforçar as tuas competências de participação cívica (solidariedade e voluntariado) de acordo com os teus interesses?



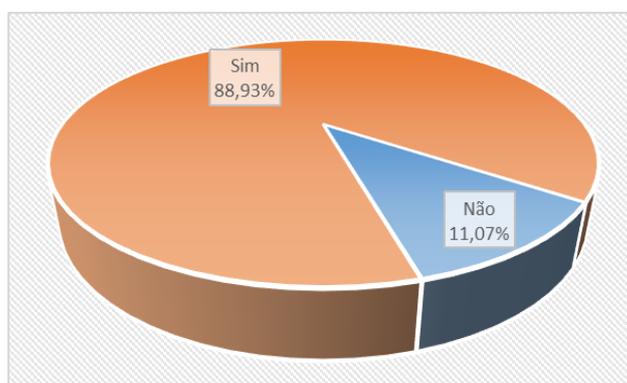
Também aqui se verifica que já havia uma sensibilidade prévia a este tema com algumas respostas a indicar que já há muitos jovens ocupados com a participação cívica. Em todo o caso, a maioria destaca as oficinas como espaço de reflexão acerca do significado da prática do voluntariado e da solidariedade, como nesta resposta: *“Eu já praticava voluntariado antes mas percebi o quão necessário é e que, com o mínimo pormenor, estamos a ajudar alguém”*.

Questão 5 - As oficinas contribuíram para o desenvolvimento da tua resiliência (capacidade para superar obstáculos e lidar com os problemas)?



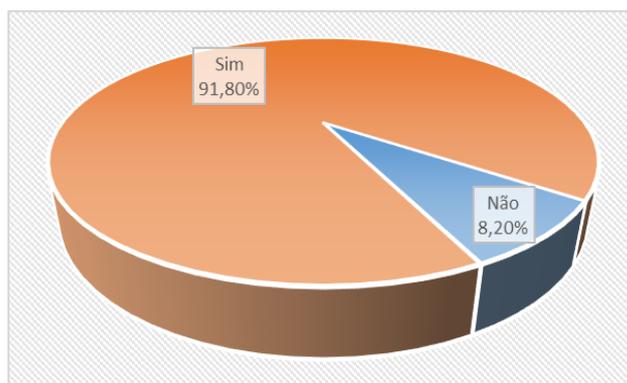
Um pouco como na questão da autoconfiança, também aqui se percebe que se trata de um processo em curso, em que algumas respostas denotam consciência de alguma evolução embora frágil. No entanto, a maioria considera já estar bastante melhor, como se verifica nesta resposta: *“Como tive melhor consciência das minhas capacidades, também me tornei mais confiante, assim tenho mais resistência e não desisto tão facilmente”*.

Questão 6 - As oficinas permitiram-te conhecer melhor a Carta dos 7 Princípios para o bem-estar pessoal e coletivo do Agrupamento de Escolas de Santa Maria Maior?



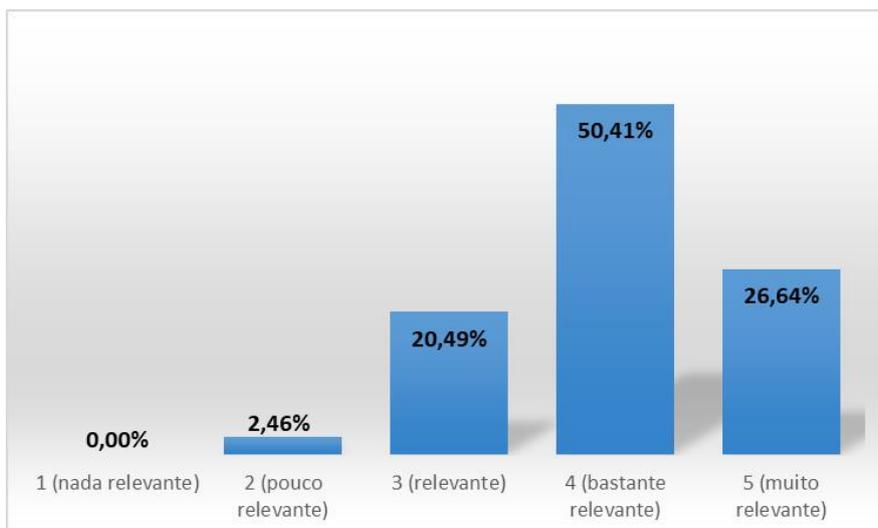
Esta questão não solicitava justificação pelo que se evidencia, somente, a elevada percentagem de respostas positivas.

Questão 7 - Consideras que as oficinas contribuíram para o bem-estar pessoal e coletivo da turma?



De registar a elevada percentagem de respostas positivas (mais de 90%) e o relevo dado à dimensão experiencial das oficinas, como nesta resposta: *“Acho que todos crescemos com as experiências das oficinas, ajudou pessoalmente cada um e também todos coletivamente. Estamos mais próximos e isso é uma das coisas positivas que resultaram da experiência”*.

Questão 8 - Como avalias a tua experiência durante as oficinas do Projeto Crescer na Maior?



Verificamos uma elevada percentagem de respostas positivas (mais de 95%) que atestam a elevada adesão e grande acolhimento que o projeto provocou na população discente. A resposta que se transcreve é bastante eloquente: *“Ajuda a criar um melhor ambiente da turma, ainda por cima sendo uma turma de décimo ano onde a maior parte dos alunos não se conhece. E ajudou na autoestima e autoconfiança individual numa fase tão importante da nossa vida, a adolescência. Nesta fase em que nunca estamos satisfeitos connosco e que nos pedem e esperam sempre mais de nós. Este projeto ajudou a que cuidássemos mais de nós e a termos cuidado com a nossa saúde mental”*.

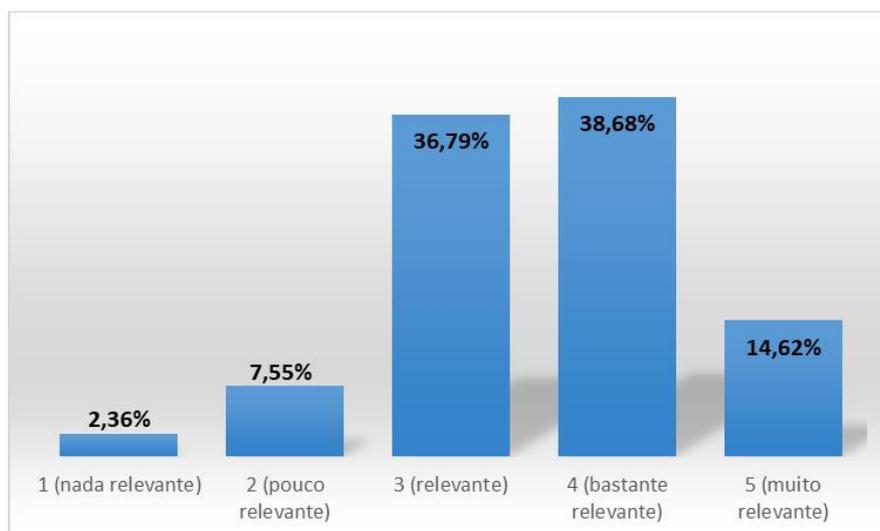
Este grande interesse pelo projeto e o reconhecimento do seu impacto levaram a algumas respostas que recomendam o alargamento do mesmo e a sua continuação para próximos anos.

2.2.4. AVALIAÇÃO DOS/AS ALUNOS/AS DO 11.º ANO DE ESCOLARIDADE

As últimas oficinas do 11.º ano decorreram na fase final do 2.º período, momento em que foram aplicados os inquéritos na maioria das turmas, numa altura em que estava a vigorar o regime de ensino a distância. O inquérito tinha três questões principais com itens de seleção e para cada uma delas era solicitado obrigatoriamente uma justificação. A seguir, era perguntado aos alunos o que gostariam de ver tratado nas oficinas. O inquérito terminava com um item que dava espaço para o aluno escrever o que entendesse.

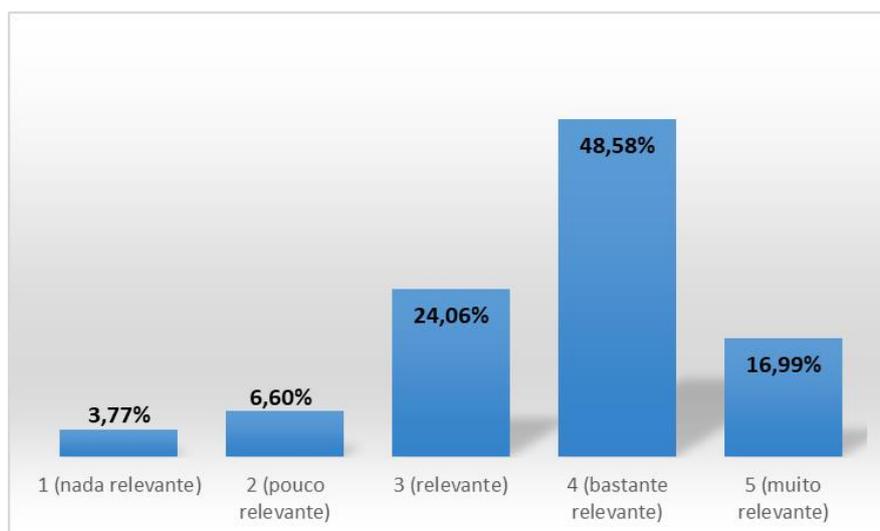
As respostas dos 211 inquéritos recebidos constituem um manancial de informação relevante que ajuda a perceber um pouco a realidade dos nossos alunos. Dada a extensão dos dados, optamos por fazer uma curtíssima síntese, fazendo ressaltar os números que acabam por ser o elemento mais objetivo do que pensam os alunos no seu conjunto. Apesar de ser anónimo, todos os inquéritos denotam respeito e quase todos sentido de responsabilidade, sinal de que os alunos reconheciam alguma validade ao projeto e aos que o dinamizavam, mesmo que não correspondesse de forma alguma às suas expectativas.

Questão 1 - Avalia as oficinas quanto à novidade dos temas abordados.



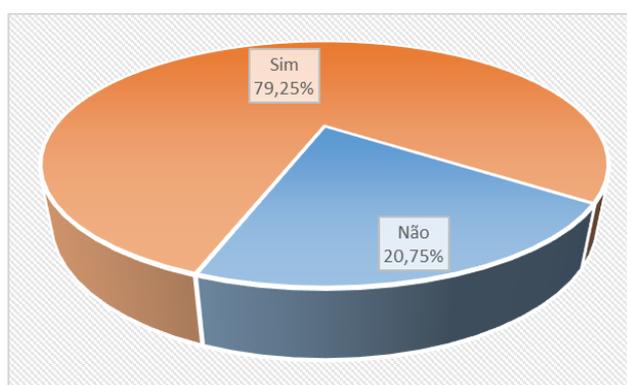
Os/As alunos/as que atribuíram uma classificação 4 ou 5 destacam de uma maneira geral os temas abordados e a forma como foram tratados. Entre os/as alunos/as que classificaram com o três podem-se agrupar dois tipos de resposta: os/as que reconhecem pouca novidade nos conteúdos tratados e os/as que entendem que a forma como os temas foram abordados foi interessante e proveitosa.

Questão 2 - Avalia as oficinas quanto à utilidade para a tua vida pessoal.



Os/As alunos/as que avaliaram em 4 e 5 as oficinas referem, na sua maioria, que a informação recebida sobre os projetos pode vir a ser útil no futuro, seja no ensino superior, seja na vida profissional. A maioria dos/as alunos/as que atribuiu 3 justifica com o facto de não precisarem dos conhecimentos aprendidos nas oficinas na sua vida futura ou de não vislumbrarem alguma utilidade naquilo que presenciaram nas oficinas.

Questão 3 - Consideras que as sessões contribuíram para o bem-estar pessoal e coletivo da turma?

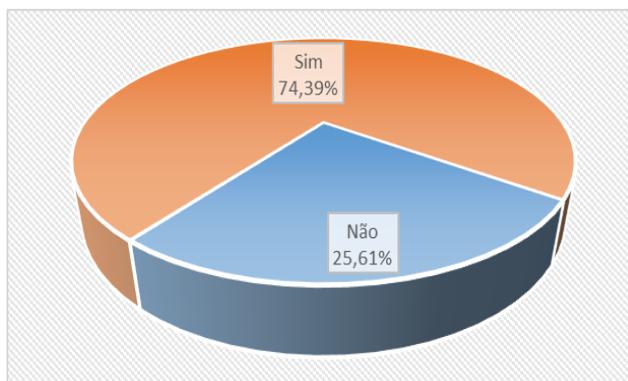


Os/As alunos/as que selecionaram não, escrevem, na sua maioria, que não sentiram que tenha havido mudanças na turma. As justificações dos/as que registaram sim são diversas: possibilidade de terem trabalhado em grupo, interação e partilha de ideias, melhor conhecimento da turma e dos/as colegas, experiência diferente, forma de convívio, etc.

No penúltimo item era solicitado aos alunos o seguinte: O que gostarias de ver tratado neste tipo de sessões? A esmagadora maioria dos alunos apresenta sugestões e são tantas e variadas (em conteúdos, ideias ou até metodologias) que se torna muito difícil avançar com qualquer síntese, sob pena de distorcer os dados analisados. Há alguns alunos que não apresentam sugestões, mas simpaticamente mostravam satisfação pelo que tinham tratado nas oficinas. Só um ínfimo número de alunos escreveu que não sugeria nada.

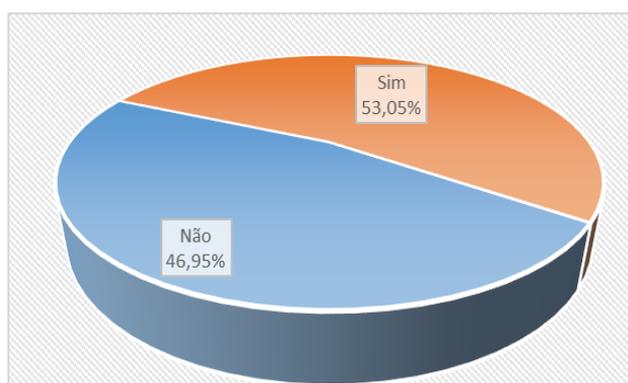
2.2.5. AVALIAÇÃO DOS/AS ALUNOS/AS DO 12.º ANO DE ESCOLARIDADE

Questão 1 - As oficinas permitiram-te ter uma maior consciência das competências que desenvolveste ao longo do teu percurso escolar?



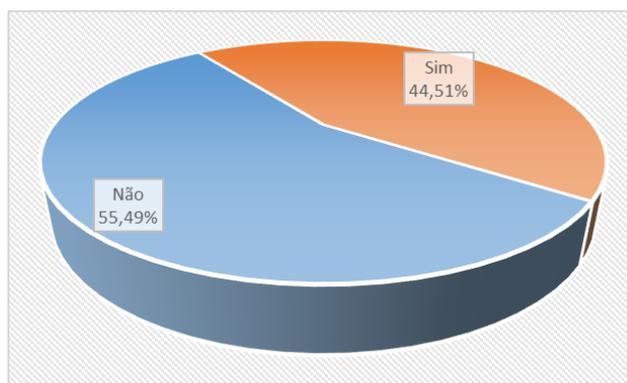
Esta questão implicava a justificação por parte dos/as alunos/as. Os/As que responderam negativamente referiram, na sua maioria, que já tinham ganho essa consciência das suas competências pelo que as oficinas não foram nesse aspeto uma mais-valia. Entre os que responderam afirmativamente há uma maior variedade nas respostas - as oficinas ajudaram a refletir sobre as competências desenvolvidas ou a avaliar o percurso realizado nos três anos do secundário, proporcionaram a identificação com os problemas e obstáculos de outra pessoa, permitiram a descoberta de qualidades pessoais, etc.

Questão 2 - As oficinas contribuíram para a promoção da tua resiliência (capacidade para superar obstáculos e lidar com os problemas)?



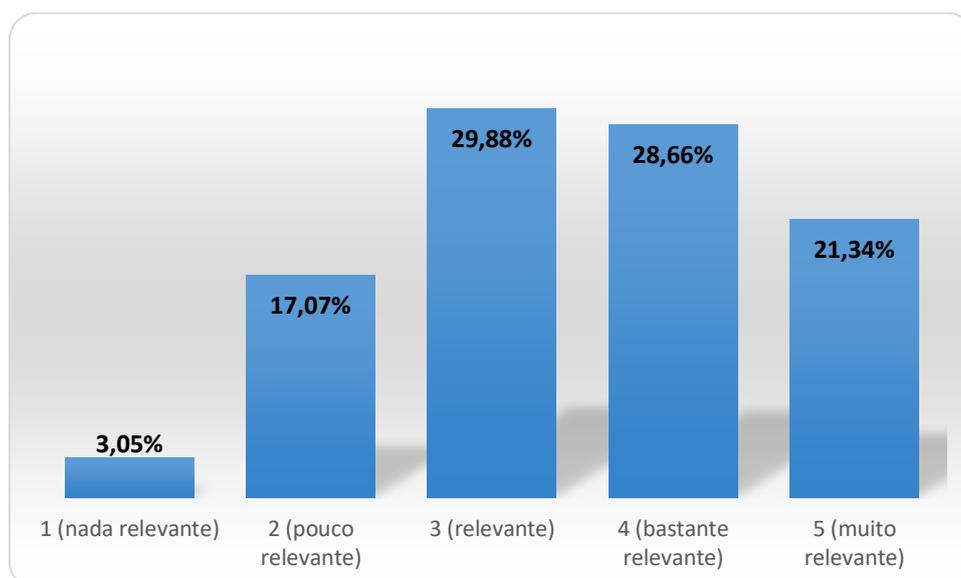
Entre os/as que disseram não, as justificações desdobram-se em dois tipos: os/as que consideram que já dispunham dessa capacidade pelo que as oficinas não trouxeram nada de substancial; e os/as que (a maioria), não tiraram proveito das oficinas em relação a esse objetivo, sem qualquer explicitação. Da parte dos/as que responderam sim, as justificações são muito diversificadas: ganhos de confiança; perceção da existência de problemas comuns a outros/as colegas; ajuda no questionamento; o acreditar que é possível melhorar, etc.

Questão 3 - As oficinas contribuíram para o aumento da tua autoconfiança?

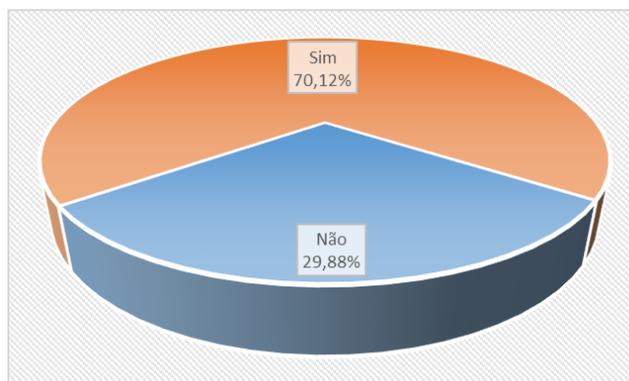


Foi a única questão entre todas as que foram colocadas aos/às alunos/as dos ensinos básico e secundário em que o não foi superior ao sim. Dos/as alunos/as que disseram sim, a maioria assinalou que o facto de falarem em público na sessão conjunta foi muito útil para elevar os seus níveis de confiança. De igual modo foi ressaltada a importância da partilha de dificuldades em grupo o que contribuiu para aumentar os níveis de confiança. Aqueles/as que responderam não, fazem-no por muitas razões, mas há uma que aparece com bastante frequência: a autoconfiança é um processo demorado e complexo que não se resolve em 3 ou 4 sessões de hora e meia.

Questão 4 - Na escala de 1 a 5, avalia a oportunidade que te foi dada de partilhares a tua experiência com as/os alunos/as do 9.º ano.



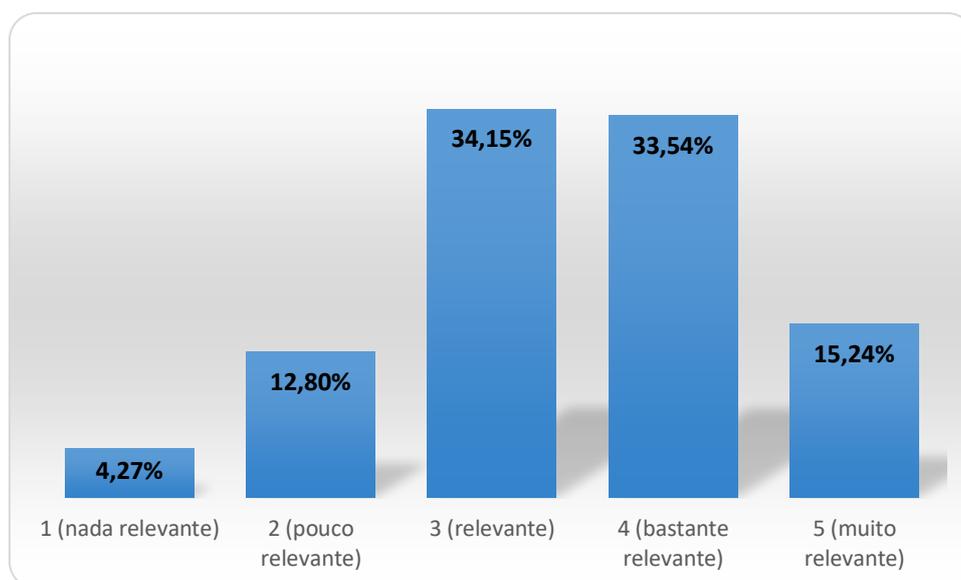
Questão 5 - Consideras que as oficinas contribuíram para o bem-estar pessoal e coletivo da turma?



Esta questão foi colocada a todos/as os/as alunos/as do 5.º ao 12.º ano, mas foi neste ano de escolaridade que o não obteve uma percentagem mais significativa.

As justificações dos/as que afirmaram sim são bastante diversificadas, ainda que tenham prevalecido este tipo de respostas em relação às oficinas: constituíam espaços de partilha, de conhecimento e interação com os/as outros/as; proporcionam uma melhor comunicação entre os/as alunos/as da turma; contribuem para o aumento da convivência entre os/as alunos/as; aproximaram os/as alunos/as da turma; cimentaram as relações entre colegas; permitiram a descoberta de qualidades de outros/as colegas; relembram os bons momentos passados. Já em relação aos que registaram não as justificações são na sua maioria de dois tipos: ou já existia um bom ambiente na turma ou não houve alteração da situação.

Questão 6 - Na escala de 1 a 5, avalia a tua experiência durante as oficinas do projeto Crescer na Maior.



Globalmente, a esmagadora das justificações apresentadas são claramente favoráveis, mesmo entre aqueles que classificaram de nada relevante ou pouco relevante. A heterogeneidade de respostas torna difícil a sua tipificação. Mas o que mais é dito é que foi “uma experiência diferente”. Sublinhe-se esta justificação: “Gostei muito desta iniciativa. O ponto alto foi, para mim, sem dúvida o encontro com as turmas do 9.º ano. Acho que para eles foi algo extremamente útil, e realmente adoraria que esta iniciativa fosse realizada na época em que eu estive no mesmo ano que eles.”

3.3. AVALIAÇÃO DAS OFICINAS PELOS CONSELHOS DE TURMA

O plano de trabalho inicial do Projeto Crescer na Maior estipulava dois momentos de avaliação e monitorização das oficinas pelos conselhos de turma: a avaliação intermédia, no final do 2.º período, e a avaliação final, no 3.º período.

A suspensão das aulas em 21 de janeiro e a passagem para o modelo de ensino a distância implicou alterações bastante significativas no agendamento das oficinas, muitas das quais foram transferidas para os meses de abril, maio, junho e julho. Deste modo, decidiu-se realizar apenas uma avaliação intermédia nos 5.º, 6.º, 7.º e 8.º anos que permitisse recolher as opiniões dos docentes do CT acerca da pertinência e execução das sessões já realizadas, a maioria das quais em modo remoto, possibilitando, a reorientação e adequação do trabalho desenvolvido, se fosse o caso.

No caso dos 9.º e 12.º anos, a última oficina – sessão conjunta destes dois anos - decorreu no 3.º período, na qual estiveram presentes apenas cinco professoras que acompanharam os/as alunas do 9.º ano ao Auditório Maior. Assim, nestes dois anos optou-se por manter a avaliação final no 2.º período, tal como estava estipulado. No caso do 11.º ano, como todas as oficinas realizaram-se no 1.º trimestre de 2021, a avaliação final decorreu então no final do 2.º período. A avaliação das oficinas do 1.º CEB e do 10.º ano foi realizada no final do 3.º período, tal como a dos 5.º, 6.º, 7.º e 8.º anos.

Para esta avaliação dos CT, a equipa elaborou um inquérito, através da aplicação *Forms*, não muito detalhado que permitia obter a opinião e a visão do CT em relação ao projeto, desdobrado em três itens, solicitando a indicação de aspetos positivos e negativos:

- *pertinência das oficinas: adequação ao nível etário, às necessidades e interesses dos/as alunos/as, às áreas de competências do PASEO, ...*
- *execução das oficinas: conteúdos, atividades, dinâmicas entre os/as participantes, ...*
- *impacto: ao nível do bem-estar pessoal e coletivo da turma, das atitudes pessoais, das práticas académicas das/os alunas/os, etc.*

Estes itens surgem em todos os questionários de todos os anos. Os CT do 9.º e 12.º anos não responderam ao terceiro item. O inquérito incluía ainda um quarto item para indicação de *Outras considerações relevantes* que o CT entendesse registar.

Subjacente à avaliação realizada pelos conselhos de turma, estava o princípio de que as/os DT partilhassem em reunião de CT o plano de trabalho do Crescer na Maior e, por sua vez, os/as professores/as que participavam nas oficinas partilhavam as suas opiniões e impressões aos restantes colegas do CT. Com esse conhecimento e outros elementos recolhidos, o CT reuniria suficientes contributos para proceder à avaliação das sessões. Importa ainda referir que da avaliação intermédia no final do 2.º período realizada nos 5.º, 6.º, 7.º e 8.º anos de escolaridade não foi possível obter nenhum dado significativo relativamente às questões propostas pois os conselhos de turma desses anos consideraram muito prematuro tal avaliação.

Com a avaliação realizada pelos CT pretende-se, em última análise, obter informação que dê pistas sobre a pertinência e execução das oficinas, considerando aspetos positivos e negativos, e ainda receber contributos relevantes para o futuro

Seguidamente, apresenta-se uma síntese da avaliação realizada pelos conselhos de turma, por ano de escolaridade.

3.3.1. 1.º ANO DE ESCOLARIDADE

Questão 1 – Pertinência das oficinas: adequação ao nível etário, às necessidades e interesses dos/as alunos/as, às áreas de competências do PASEO, (...)

- Aspetos positivos
 - a) promover o autoconhecimento e a relação com os outros;
 - b) dar a oportunidade aos alunos de partilharem vivências, receios, afetos; de se exporem perante o grupo turma; de conhecerem ferramentas para se acalmarem, saberem gerir conflitos e principalmente de se valorizarem e respeitarem o próximo.
- Aspetos negativos
 - a) sessões longas.

Questão 2 – Execução das oficinas: conteúdos, atividades, dinâmicas entre os/as participantes, (...)

- Aspetos positivos
 - a) as atividades permitiram a interação entre os alunos e o debate de ideias. Houve atividades que partiram de histórias exemplificativas das temáticas a abordar;
 - b) conteúdos e atividades interessantes.

- Aspectos negativos
 - a) devia haver mais dinâmicas de jogo;
 - b) talvez pouca dinâmica entre os participantes e permissão a quem não queria participar.

Questão 3 – Impacto: ao nível do bem-estar pessoal e coletivo da turma, das atitudes pessoais, das práticas académicas das/os alunas/os, (...)

- Aspectos positivos
 - a) as atividades desenvolvidas permitiram a reflexão sobre as temáticas abordadas, embora ainda não seja possível dizer que houve um impacto significativo a nível pessoal e/ou coletivo;
 - b) melhoraram comportamentos e mostraram-se, de uma maneira em geral, motivados para as sessões.
- Aspectos negativos
 - a) *“Não me parece ter havido aspectos negativos, no que diz respeito ao impacto. Penso que os alunos ainda não estão muito habituados a ter atividades que os levem a pensar sobre determinados assuntos”;*
 - b) *“Talvez com o passar das sessões a curiosidade já não era tão grande”.*

Questão 4 – Outras considerações relevantes

No que concerne a esta questão as professoras titulares do 1.º ano consideram que:

- a) é importante que haja continuidade do projeto para que se consiga ver melhor os seus efeitos;
- b) sessões mais curtas e mais dinâmicas.

3.3.2. 2.º ANO DE ESCOLARIDADE

Da análise da avaliação dos/as professores/as titulares do 2.º ano de escolaridade destaca-se o facto de só serem apresentados aspectos positivos como pode ser constatado pelas transcrições apresentadas a seguir.

Questão 1 – Pertinência das oficinas: adequação ao nível etário, às necessidades e interesses dos/as alunos/as, às áreas de competências do PASEO, (...)

- Aspectos positivos
 - a) os temas abordados foram bastante positivos, desenvolvendo nos alunos o espírito solidário e o respeito pelo outro;
 - b) muito adequado.
- Aspectos negativos
 - a) *“não tenho nada a registar”;*
 - b) *“sem apontamentos”.*

Questão 2 – Execução das oficinas: conteúdos, atividades, dinâmicas entre os/as participantes, (...)

- Aspectos positivos
 - a) os conteúdos foram de encontro das expectativas dos alunos; desenvolvendo o espírito de ajuda e cooperação;
 - b) Conteúdos e atividades muito pertinentes e dinâmicas muito interessantes.
- Aspectos negativos
 - a) não tenho nada a registar;
 - b) sem aspectos negativos a realçar.

Questão 3 – Impacto: ao nível do bem-estar pessoal e coletivo da turma, das atitudes pessoais, das práticas académicas das/os alunas/os, (...)

- Aspectos positivos
 - a) durante as sessões os alunos revelavam uma atitude de calma e bem-estar;
 - b) bastante positivo.
- Aspectos negativos
 - a) *“não tenho nada a registar”*;
 - b) *“nenhum aspeto a realçar”*.

Questão 4 – Outras considerações relevantes

No que diz respeito a esta questão, os/as professores/as titulares do 2.º ano consideram que:

- a) para estes projetos poderem ser desenvolvidos, o restante programa deveria ser reduzido;
- b) o projeto deverá ter continuidade.

3.3.3. 3.º ANO DE ESCOLARIDADE

Questão 1 – Pertinência das oficinas: adequação ao nível etário, às necessidades e interesses dos/as alunos/as, às áreas de competências do PASEO, (...)

- Aspectos positivos
 - a) momentos agradáveis durante os quais os alunos puderam relaxar e expor vivências, sentimentos e angústias;
 - b) os alunos aderiram com entusiasmo a todas as atividades;
 - c) temas pertinentes e adequados à faixa etária e ao grupo.
- Aspectos negativos
 - a) as sessões talvez fossem demasiado longas - 1h e mais sessões seria talvez o mais adequado ao 1.º ciclo;
 - b) trabalho inconsistente; pouco inovador.

Questão 2 – Execução das oficinas: conteúdos, atividades, dinâmicas entre os/as participantes, (...)

- Aspectos positivos
- c) foram abordados temas adequados à faixa etária. A Assistente Social conseguiu um bom relacionamento com a turma;
- d) as sessões foram agradáveis;
- e) conteúdos pertinentes.
- Aspectos negativos
- a) não tenho nada a apontar;
- b) atividades que vão de encontro àquilo que já se implementa nas aulas.

Questão 3 – Impacto: ao nível do bem-estar pessoal e coletivo da turma, das atitudes pessoais, das práticas académicas das/os alunas/os, (...)

- Aspectos positivos
- a) certos alunos estavam a precisar de melhorar a autoestima. Não posso concluir com certeza que isso já foi alcançado, contudo, alguns alunos passaram a abrir-se mais facilmente ao falarem de assuntos que os perturbavam;
- b) os alunos manifestaram interesse e empenho pelas atividades, mas o impacto da sua implementação não foi observado ao nível da mudança de comportamento/atitudes destes.
- Aspectos negativos
- a) os resultados não são visíveis a curto prazo.

Questão 4 – Outras considerações relevantes

Os/as professores/as titulares do 3.º ano considera que o projeto poderia ser integrado na Oferta Complementar, para permitir uma melhor gestão do tempo e não interferir com o crédito horário das diferentes disciplinas.

3.3.4. 4.º ANO DE ESCOLARIDADE

Questão 1 – Pertinência das oficinas: adequação ao nível etário, às necessidades e interesses dos/as alunos/as, às áreas de competências do PASEO, (...)

- Aspectos positivos
- a) sessões adaptadas às necessidades e nível etário, que foram ao encontro das necessidades/interesses;
- b) os alunos gostaram e realizaram as atividades com empenho e sempre muito motivados.

- Aspectos negativos
 - a) sessões longas. 60 minutos seria o ideal;
 - b) necessidade de as sessões decorrerem semanalmente, nos mesmos dias e horários de forma a criar rotinas e o titular de turma se organizar melhor ao longo da semana.

Questão 2 – Execução das oficinas: conteúdos, atividades, dinâmicas entre os/as participantes, (...)

- Aspectos positivos
 - a) atividades diversificadas e dinâmicas interessantes;
 - b) temas e assuntos importantes.
- Aspectos negativos
 - a) sessões longas.

Questão 3 – Impacto: ao nível do bem-estar pessoal e coletivo da turma, das atitudes pessoais, das práticas académicas das/os alunas/os, (...)

- Aspectos positivos
 - a) impacto verificado nas atitudes/comportamentos individuais e coletivos.
- Aspectos negativos
 - a) nada a declarar.

Questão 4 – Outras considerações relevantes

Os/as professores/as titulares do 4.º ano considera que as sessões poderiam ser semanais e de curta duração (60 minutos), de forma a que os temas propostos sejam mais consolidados.

3.3.5. 5.º ANO DE ESCOLARIDADE

Questão 1 – Pertinência das oficinas: adequação ao nível etário, às necessidades e interesses dos/as alunos/as, às áreas de competências do PASEO, (...)

- Aspectos positivos
 - a) promoção do autoconhecimento;
 - b) fomentação da socialização entre os alunos e a sua sensibilidade perante situações difíceis que o outro esteja a vivenciar;
 - c) pertinência do Projeto, devido às temáticas que são trabalhadas, nomeadamente o relacionamento interpessoal, o incremento de habilidades sociais e a promoção de um clima escolar positivo;

- d) os alunos consideraram o projeto interessante e apreciaram a forma divertida de debater assuntos sérios;
 - e) dinâmicas adequadas ao perfil da turma verificando uma evolução ao longo do ano, registrando-se uma adequação das várias oficinas ao perfil da turma.
- Aspectos negativos
 - a) estratégias de dinâmicas por vezes desadequadas ao perfil da turma;
 - b) início tardio das sessões;
 - c) o tempo entre as sessões devia ser menor, de forma a obter um feedback mais significativo por parte do grupo turma;
 - d) falta de continuidade das oficinas no tempo.
 - e) número de sessões reduzido. Preferencialmente deveria ser semanalmente.

Questão 2 – Execução das oficinas: conteúdos, atividades, dinâmicas entre os/as participantes, (...)

- Aspectos positivos
 - a) dinâmicas apelativas, maior entrega do grupo, maior eficácia na consecução dos objetivos propostos;
 - b) claro esforço e profissionalismo por parte da Técnica em encontrar soluções junto dos Professores de forma a adaptar as dinâmicas às problemáticas de cada turma, aplicando-as com entusiasmo e profissionalismo;
 - c) interação aluno/aluno. Concentração nas atividades desenvolvidas. As dinâmicas apresentadas foram adequadas ao perfil da turma e os alunos aderiram/participaram com muito interesse e de forma assertiva;
 - d) consecução de um espaço para participar e partilhar emoções/experiências entre colegas;
 - e) a interação aluno/aluno e aluno/dinamizadora foi de abertura e propiciadora de um ambiente seguro e confortável de partilha;
 - f) adesão muito entusiástica dos alunos às dinâmicas implementadas;
 - g) linguagem acessível e adequada à faixa etária/ao nível de ensino.
- Aspectos negativos
 - a) ausência de informação atempada dos objetivos das sessões ao CT;
 - b) ausência de feedback das sessões;
 - c) inadequada gestão do tempo ao longo das sessões;
 - d) ausência de uma reflexão detalhada no final de cada oficina.

Questão 3 – Impacto: ao nível do bem-estar pessoal e coletivo da turma, das atitudes pessoais, das práticas académicas das/os alunas/os, (...)

- Aspectos positivos
 - a) impacto positivo. Embora o retorno possa não ser imediato, é um caminho construtivo, positivo e com impacto na dimensão emocional de cada aluno;
 - b) melhoramento do saber ser/estar em sala de aula de alguns alunos da turma.
 - c) variedade de estratégias e dinâmicas.
- Aspectos negativos
 - a) necessidade de as sessões terem uma maior continuidade no tempo para verificar um maior impacto no nível comportamental e relacional dos alunos, bem como ao facto de algumas estratégias utilizadas nas sessões não serem as mais adequadas ao perfil de algumas turmas.

Questão 4 – Outras considerações relevantes

Por unanimidade do Conselho de Turma, verificaram-se as seguintes necessidades e sugestões:

- a) o projeto deverá ter continuidade no próximo ano letivo;
- b) estas atividades deviam ser preparadas em conjunto com o diretor de turma, e as técnicas deveriam estar presentes pelo menos num conselho de turma intercalar;
- c) as sessões devem ser realizadas em contexto de direção de turma, em maior número, de forma mais regular e adequadas ao perfil da turma;
- d) as dinâmicas das sessões devem ser adequadas ao perfil da turma;
- e) o projeto implicou a ocupação de várias aulas de diferentes disciplinas, uma vez que não foi possível canalizar essas sessões unicamente para as aulas DTT.

3.3.6. 6.º ANO DE ESCOLARIDADE

Questão I – Pertinência das oficinas: adequação ao nível etário, às necessidades e interesses dos/as alunos/as, às áreas de competências do PASEO, (...)

- Aspectos positivos
 - a) *“Pertinência dos temas, e empatia da dinamizadora com os alunos”;*
 - b) *“Partindo da Carta dos Sete Princípios do Agrupamento, os alunos selecionaram alguns subtemas de acordo com os seus interesses/problemas, havendo assim uma boa adequação à realidade da turma”;*
 - c) *“Problemática adequada à turma; boa adesão por parte dos alunos”;*
 - d) *“Adequação ao nível etário tanto ao nível da linguagem como dos temas tratados muito centrados nas vivências pessoais e relacionais dos alunos sobretudo em meio escolar; centrado nos interesses dos alunos e*

nas suas necessidades pois existiu uma auscultação prévia dos problemas que mais os afetavam e com os quais lidavam com maior frequência; as áreas do PASEO exploradas foram, mais uma vez, relacionadas com as áreas do Desenvolvimento Pessoal e Social e a área da Comunicação”.

- **Aspetos negativos**
 - a) *“Horário desadequado, comprometendo aprendizagens das disciplinas que tiveram de ceder as suas aulas. Pouco tempo para análise e reflexão, em grande grupo, sobre intervenções e posturas dos alunos”;*
 - b) *“Poderia criar-se um espaço final de reflexão entre o Diretor de Turma e a Técnica; as sessões deveriam ser menos espaçadas no tempo”;*
 - c) *calendarização desajustada das sessões podendo estas serem integradas nas horas de DTT, DTP; Cidadania e Desenvolvimento.*

Questão 2 – Execução das oficinas: conteúdos, atividades, dinâmicas entre os/as participantes, (...)

- **Aspetos positivos**
 - a) *diversidade de propostas;*
 - b) *atividades apelativas para os alunos que iam de encontro aos seus interesses/problemas e boa interação técnica/alunos;*
 - c) *boa participação das/os alunas/os;*
 - d) *“Os conteúdos foram adequados à idade dos alunos e às temáticas escolhidas, procurou-se diversificar os locais em que decorreram as sessões, recorrendo-se ao exterior e as dinâmicas e estratégias foram bastante ativas sendo os alunos chamados a exercer um papel criativo tanto ao nível da produção de materiais como da dramatização de situações. Todas estas dinâmicas foram bastante do agrado dos alunos que demonstraram sempre grande participação individual e coletiva, ao longo de todas as sessões, aderindo prontamente a todas as sugestões de atividades”;*
 - e) *“Oficinas conduzidas com dinâmica adequada por parte da técnica”.*
- **Aspetos negativos**
 - a) *pouco tempo para a dinamização de algumas delas.*
 - b) *“Alguns exercícios indicados exigiram um esforço acrescido por parte da técnica que operacionalizou o projeto, uma vez que alguns dos alunos não corresponderam ao que era solicitado, manifestando comportamentos desajustados”;*
 - c) *“Pouca consolidação de alguns conteúdos por falta de tempo e alguma dispersão por parte dos alunos pois as sessões decorriam ao fim do dia, demonstrando estes, já algum cansaço e excitabilidade”;*
 - d) *espaço físico utilizado;*
 - e) *“Distanciamento no tempo fez perder alguma dinâmica”;*
 - f) *os professores não terem conhecimento da planificação de cada sessão.*

Questão 3 – Impacto: ao nível do bem-estar pessoal e coletivo da turma, das atitudes pessoais, das práticas académicas das/os alunas/os, (...)

- Aspectos positivos
 - a) *“Criação de momentos de maior proximidade e de análise dos problemas que preocupam os alunos”;*
 - b) *“Os alunos participaram com bastante interesse, empenho e entusiasmo ao longo das várias sessões do projeto, tendo ido ao encontro das suas necessidades enquanto turma e dessa forma aprenderam a lidar melhor com os seus problemas”;*
 - c) *“Ao nível da avaliação oral que foi sendo feito tanto no 2.º período como no 3.º período os alunos demonstraram muito agrado com as sessões relacionado os temas tratados com a melhoria no seu relacionamento interpessoal e o aumento da sua autoestima e autoconfiança, essencialmente na temática das capacidades, espera-se que a longo prazo, essas sessões tenham algum efeito nas suas práticas académicas e nos seus resultados”.*
 - d) *“Espaço de descontração/informal; Aprendizagens mais práticas para aplicação diária”.*
- Aspectos negativos
 - a) Pouco tempo para reflexão individual e em grande grupo acerca do impacto do próprio projeto;
 - b) *“Reduzida reflexão por parte dos alunos no final das sessões. Adequação aos problemas/comportamento da turma”.*

Questão 4 – Outras considerações relevantes

Por unanimidade dos Conselhos de Turma, verificaram-se as seguintes necessidades e sugestões:

- a) *“A ter continuidade no próximo ano letivo, as estratégias a implementar no Projeto Crescer na Maior, com cada turma, deverão contemplar reunião prévia com o respetivo Diretor de Turma, a fim de aferir processos pedagógicos mais adequados à sua intervenção, bem como prioridades de ação, em consonância com as necessidades de cada grupo/turma. O horário deve ser revisto, pois recorrer a horas de outras disciplinas é desadequado e compromete aprendizagens. Sugestão: aulas de DTT e DTP, estando estas dispostas em tempos consecutivos no horário dos alunos”;*
- b) conhecimento antecipado da turma em geral, por parte dos dinamizadores;
- c) *“Se o projeto tiver continuidade para o próximo ano letivo, sugeria que fosse sempre um único elemento do conselho de turma a assistir às sessões, de preferência o diretor de turma, para se ter uma noção global do desenrolar do projeto; que as sessões aconteçam nas aulas de DTT e DTPA que devem, preferencialmente, aparecer juntas nos horários dos alunos e dos professores ou acopladas a Cidadania e Desenvolvimento, permitindo, deste modo, trocas de disciplinas e tentar que não exista grande espaçamento na marcação das sessões, em cada uma das turmas”.*

3.3.7. 7.º ANO DE ESCOLARIDADE

Questão 1 – Pertinência das oficinas: adequação ao nível etário, às necessidades e interesses dos/as alunos/as, às áreas de competências do PASEO, (...)

- Aspectos positivos
 - a) os temas trabalhados pelos alunos;
 - b) a partilha do estado de espírito e das experiências dos alunos;
 - c) a contribuição para a identificação e resolução de problemas/situações que estejam a afetar alunos;
 - d) o trabalho da gestão das emoções e da empatia nos alunos.
- Aspectos negativos
 - a) as sessões decorrerem durante os tempos letivos das disciplinas curriculares;
 - b) o número de sessões poderia ser variável, consoante as necessidades da turma.

Questão 2 – Execução das oficinas: conteúdos, atividades, dinâmicas entre os/as participantes, (...)

- Aspectos positivos
 - a) a adequação da técnica à faixa etária dos alunos;
 - b) as diferentes estratégias utilizadas ao longo de uma sessão;
 - c) as atividades e dinâmicas desenvolvidas, quer em contexto de grupo, quer em contexto individual;
 - d) permitiu a alunos que, habitualmente não se manifestavam em sala de aula, se abrissem num contexto e espaço diferentes;
 - e) a interação desenvolvida entre os alunos e entre os alunos e a técnica.
- Aspectos negativos
 - a) ausência de um espaço diferente da sala de aula para a realização das sessões;
 - b) as sessões terem sido realizadas em diferentes disciplinas dificultou uma avaliação mais correta das mesmas.

Questão 3 – Impacto: ao nível do bem-estar pessoal e coletivo da turma, das atitudes pessoais, das práticas académicas das/os alunas/os, (...)

- Aspectos positivos
 - a) o envolvimento dos discentes nas atividades propostas;
 - b) melhoria no bem-estar dos/as alunos/as;
 - c) promoveu um maior autoconhecimento e um maior conhecimento do outro.
- Aspectos negativos
 - a) perda de aulas curriculares necessárias para a consolidação dos conteúdos programáticos.
 - b) reduzido número de sessões para aquisição e interiorização dos conteúdos;

- c) apenas a redução da aprendizagem dos conteúdos programáticos, caso as sessões continuem a decorrer durante os tempos letivos das disciplinas.

Questão 4 – Outras considerações relevantes

Por unanimidade do Conselho de Turma, verificaram-se as seguintes necessidades e sugestões:

- a) as sessões deveriam ocorrer no tempo semanal de DTT;
- b) o Conselho de Turma manifesta o seu agrado e pertinência pela realização das sessões;
- c) necessidade de haver periodicidade das sessões de forma a surtirem um maior efeito no desenvolvimento pessoal, emocional e social dos alunos;
- d) torna-se imprescindível a reposição do tempo de DTP. Este tempo poderá ser aproveitado para integrar as sessões do Projeto Crescer na Melhor Bem como o acompanhamento de alunos de uma forma mais individualizada.

3.3.8. 8.º ANO DE ESCOLARIDADE

Questão 1 – Pertinência das oficinas: adequação ao nível etário, às necessidades e interesses dos/as alunos/as, às áreas de competências do PASEO, (...)

- Aspectos positivos
 - a) *“As oficinas estiveram adaptadas ao nível etário e aos interesses dos alunos que facilmente se observava na sua dinâmica. As sessões foram ao encontro dos objetivos, destacando-se o desenvolvimento do bem-estar individual e coletivo”;*
 - b) *“Alguns temas foram tidos como pertinentes, por parte dos alunos”;*
 - c) *“Os objetivos foram atingidos, na medida em que, os alunos tomaram consciência das suas fragilidades, nomeadamente, aprender a lidar com as dificuldades, com as injustiças e também com a rejeição. As sessões contribuíram para o seu bem-estar, não só individual, mas também coletivo”;*
 - d) trabalhar temas como assertividade, empatia, relacionamento interpessoal.
- Aspectos negativos
 - a) não ter existido previamente um levantamento dos interesses e necessidades;
 - b) *“Nem sempre adequadas”;*
 - c) *“cedência de horas em algumas disciplinas, quando temos programas extensos para cumprir”;*
 - d) poucas sessões;
 - e) duração de cada sessão (90 minutos) demasiado longa.

Questão 2 – Execução das oficinas: conteúdos, atividades, dinâmicas entre os/as participantes, (...)

- **Aspetos positivos**

- a) *“Os alunos aprenderam a lidar melhor com as dificuldades, com as injustiças e com a rejeição”;*
- b) *“Apelar à reflexão dos alunos acerca de vários temas. Trabalhar as suas competências sociais”;*
- c) *“Quanto às Temáticas e estratégias, estas revelaram-se interessantes e diversificadas, de forma a promover a autorreflexão, autoconhecimento e melhoria dos relacionamentos”;*
- d) as dinâmicas foram ao encontro dos objetivos pretendidos;
- e) atividades e dinâmicas interessantes e adequadas às temáticas abordadas.

- **Aspetos negativos**

- a) *“Nos aspetos menos positivos destacou-se o número demasiado reduzido de oficinas, o distanciamento temporal entre elas e a dificuldade do agendamento, devido à ocupação de tempos letivos de várias disciplinas, o que impede a obtenção de resultados mais concretos ao nível da mudança de atitudes por parte dos alunos”;*
- b) *“Nem sempre as dinâmicas foram conseguidas”;*
- c) reduzida interação aluno/aluno.

Questão 3 – Impacto: ao nível do bem-estar pessoal e coletivo da turma, das atitudes pessoais, das práticas académicas das/os alunas/os, (...)

- **Aspetos positivos**

- a) *“Promoveram a autorreflexão, autoconhecimento e a melhoria dos relacionamentos”;*
- b) *“Foram promovidos bons momentos de reflexão e partilha que promovem o autoconhecimento e boas práticas sociais”;*
- c) *“Verificou-se que as sessões foram do agrado dos alunos e que os levou a refletir sobre algumas práticas de sociabilidade mais incorretas, em proveito do bem-estar pessoal e coletivo”.*

- **Aspetos negativos**

- a) *“Devido ao número reduzido de sessões e ao seu distanciamento temporal o impacto foi muito reduzido e pontual limitando-se aos momentos de reflexão. Faltou tempo para "amadurecer" os temas dando-lhes continuidade. Assim, a abordagem acabou por ser demasiado superficial para deixar "marcas”;*

Questão 4 – Outras considerações relevantes

Nos Conselhos de Turma do 8.º ano, verificaram-se as seguintes necessidades e sugestões:

- a) *“Sugere-se a continuidade do Projeto no próximo ano letivo desde que este se desenvolva regularmente ao longo de todo o ano, nos tempos destinados a DTT ao qual se poderá associar (novamente) um tempo de DTP. Desta forma, pretende-se um trabalho mais contínuo e conseqüentemente mais profícuo, evitando-se o desfasamento temporal que este ano existiu entre as sessões e que acabou por comprometer os resultados que se pretendiam alcançar”;*
- b) direcionar os conteúdos para as necessidades e problemáticas dos alunos;

- c) *“Poucas sessões, em horários que interferiam com as aulas e, por vezes, pouco regulares. A dinamização de certas sessões não foi a mais apropriada ou a mais apelativa.*
- d) *“Deve ser implementado, preferencialmente, nos tempos letivos de DTT e/ou Cidadania e de forma mais sistemática, considerando a atribuição do tempo de DTP ao Diretor de Turma que foi retirado no presente ano letivo”,*
- e) *“As sessões deveriam ter uma duração de 45 minutos e deveriam realizar-se nos tempos de DTT e não nos tempos das diferentes disciplinas”.*

3.3.9. 9.º ANO DE ESCOLARIDADE

Questão 1 – Pertinência das oficinas: adequação ao nível etário, às necessidades e interesses dos/as alunos/as, às áreas de competências do PASEO, (...)

- Aspectos positivos
 - a) dinâmica desenvolvida pelo projeto boa e interessante;
 - b) temática desenvolvida e as estratégias aplicadas positivas;
 - c) oficinas promoveram o autoconhecimento dos/as alunos/as e contribuíram para melhorar a relação interpessoal;
 - d) foram proporcionados aos/às alunos/as momentos de reflexão sobre possíveis percursos académicos, áreas profissionais e futuras escolhas.
- Aspectos negativos
 - a) apresentação tardia da calendarização;
 - b) sessões desenvolvidas na modalidade ensino à distância (menos interatividade).

Questão 2 – Execução das oficinas: conteúdos, atividades, dinâmicas entre os/as participantes, (...)

- Aspectos positivos
 - a) temáticas das oficinas de elevada pertinência e interesse para os/as alunos/as;
 - b) estratégias utilizadas resultaram e criaram interação entre os/as alunos/as.
- Aspectos negativos:
 - a) o formato presencial seria mais produtivo;
 - b) escasso número de sessões.

Questão 3 – Outras considerações relevantes

Todos os conselhos de turma do 9.º ano fizeram a proposta de voltar para o 3.º ciclo o tempo de DTP, devendo este ficar contíguo ao tempo de DTT, para que as oficinas sejam aí desenvolvidas, podendo o/a DT estar presente e desenvolver com os/as alunos/as trabalho mais profícuo.

3.3.10. 10.º ANO DE ESCOLARIDADE

Questão 1 – Pertinência das oficinas: adequação ao nível etário, às necessidades e interesses dos/as alunos/as, às áreas de competências do PASEO, ...

- Aspectos positivos
 - a) permitiram um maior conhecimento entre os/as alunos/as da turma, dado serem provenientes de várias escolas;
 - b) melhoria das relações interpessoais;
 - c) desenvolvimento de competências pelos/as alunos/as de ajuda e autoconhecimento, de valores/competências sócio-afetivas e de competências contidas no PASEO;
 - d) atividades adequadas à idade e apelativas de encontro aos interesses dos/as alunos/as;
 - e) temáticas pertinentes que fizeram sobressair, em contexto não formal, a participação de alguns/mas alunos/as;
 - f) o facto de ser uma atividade não curricular faz com que os/as alunos/as valorizem mais a escola.

Destaca-se o seguinte comentário pela sua singularidade: *“espaço privilegiado para os alunos poderem reencontrarem-se e si próprios partilhar as suas experiências e aprender com as experiências dos outros e com as mensagens transmitidas pelas dinamizadoras, permitiram que os alunos não se sentissem sozinhos, no sentido que os colegas também sentiam os mesmos medos, as mesmas inseguranças e inquietações. Considero que estas oficinas são muito importantes para os jovens, pois é um espaço que marca pela diferença e que não tem nada a ver com a parte académica que caracteriza a escola”.*
- Aspectos negativos (embora alguns nada declarassem);
 - a) concentração das sessões no 3.º período;
 - b) tempo letivo que as sessões ocuparam e sobrecarga de algumas disciplinas;
 - c) oportunidade das sessões: deveriam ser centradas no 1.º período;
 - d) pouco tempo para a execução das oficinas / dispersão no tempo das sessões.

Questão 2 – Execução das oficinas: conteúdos, atividades, dinâmicas entre os/as participantes, (...)

- Aspectos positivos
 - a) sessões dinâmicas, lúdicas e didáticas que captaram a atenção e motivação dos/as alunos/as e iam de encontro às suas necessidades, interesses e gostos;
 - b) grande dinâmica de interação e cooperação entre pares (alunos/as e professores/as idem), com melhoria no autoconhecimento e no conhecimento da outra pessoa;
 - c) atividades inovadoras e que fomentaram a participação proativa, trabalho em equipa e outras competências;

- d) dinâmicas bem pensadas e preparadas, explicadas e adequadas ao objetivo e tema, com a turma sempre envolvida;
- e) local onde as atividades foram desenvolvidas adequado.
- Aspectos negativos (embora alguns nada declarassem)
 - a) início das sessões – deveria ter ocorrido logo no princípio do ano letivo;
 - b) sessões muito cronometradas com pouco espaço para discussão;
 - c) pouco tempo;
 - d) dispersão das sessões entre docentes torna impossível ter uma visão de conjunto do que foi feito.

Questão 3 – Impacto das oficinas: ao nível das atitudes pessoais, práticas académicas dos/as alunos/as, ...

Das respostas obtidas, resulta que os Conselhos de Turma do 10.º ano consideraram como:

- Aspectos positivos
 - a) promoveram o bem-estar emocional, a melhoria da dinâmica de grupo na turma e a integração na escola;
 - b) maior empatia entre pares, maior conhecimento de si e da outra pessoa, maior cooperação e interação;
 - c) desenvolvimento de competências de saber-ser e saber-estar
- Aspectos negativos (embora muitos nada declarassem)
 - a) falta de suporte especializado (psicóloga ou assistente social) para gerir emoções e problemas que se evidenciaram no decorrer de algumas sessões;
 - b) perda de aulas curriculares;
 - c) não ter possibilitado a visibilidade de mudanças:
 - d) na prática diária o efeito da oficina desvanecia: teria de ser mais intensivo e regular.

Questão 4 – Outras considerações relevantes

A maioria dos conselhos de turma do 10.º ano considerou que o projeto deve ter continuidade; alguns consideraram que as sessões deveriam funcionar em DTT; ainda foi sugerido direcionar o projeto para as necessidades da turma ou articular as oficinas com temáticas associadas a Cidadania e Desenvolvimento.

3.3.11. 11.º ANO DE ESCOLARIDADE

Questão 1 – Pertinência das oficinas: adequação ao nível etário, às necessidades e interesses dos/as alunos/as, às áreas de competências do PASEO, (...)

- Aspectos positivos
 - a) desenvolvimento de competências pelos/as alunos/as ao nível de trabalho de projeto e de equipa;

- b) desenvolvimento de competências contidas no PASEO;
- c) atividades interessantes, adequadas ao nível etário dos/as alunos/as e que permitiram a participação de todos/as;
- d) sessões interessantes, dinâmicas, interativas, formativas.
- Aspectos negativos
 - a) a calendarização das sessões;
 - b) atividades desenvolvidas em modo *online*;
 - c) seria mais profícuo uma abordagem no início do ano e desenvolver o projeto ao longo do ano letivo para permitir a implementação/concretização de projetos pelos alunos/as;
 - d) pouco tempo / sessões muito concentradas.

Questão 2 – Execução das oficinas: conteúdos, atividades, dinâmicas entre os/as participantes, (...)

- Aspectos positivos
 - a) boa dinâmica e exposição dos conteúdos;
 - b) desenvolvimento do trabalho de grupo e do espírito de equipa;
 - c) atividades desenvolveram dinâmicas positivas nos/as alunos/as, proporcionando a sua participação;
 - d) dinâmicas ativas e participativas, simulando a própria metodologia projectual;
 - e) interação entre as técnicas e os/as alunos/as.
- Aspectos negativos
 - a) contexto online: as atividades poderiam ter um resultado ainda melhor se decorressem em forma presencial; e dificuldades tecnológicas não facilitaram o desempenho;
 - b) tempo reduzido para aprofundar projeto / duração das sessões.

Questão 3 – Impacto das oficinas: ao nível das atitudes pessoais, práticas académicas dos/as alunos/as, (...)

Das respostas obtidas, resulta que os Conselhos de Turma do 11.º ano consideraram como:

- Aspectos positivos (apesar de alguns referirem não ser ainda possível observar o impacto)
 - a) desenvolvimento da capacidade de autonomia, reflexão crítica e interventiva dos/as alunos/as, e outras competências/ferramentas que poderão usar/aplicar ao longo do seu percurso académico, profissional e pessoal;
 - b) aquisição de conhecimentos pelos/as alunos/as para desenvolverem futuros projetos;
 - c) bem demonstrado como utilizar a metodologia de projeto;
 - d) promoveu a reflexão dos/as alunos/as sobre as suas próprias dificuldades;
 - e) estratégias utilizadas resultaram e criaram interação entre os/as alunos/as.
- Aspectos negativos (embora a maioria assinalasse que não é possível observar)
 - a) sessões longas para ensino à distância;

- b) a curto prazo os/as alunos/as não conseguem perceber a utilidade das atividades, nem de que forma lhes poderão trazer benefícios, apesar dos comentários excelentes dos/as alunos/as.

Questão 4 – Outras considerações relevantes

A maioria dos Conselhos de Turma do 11.º ano nada acrescentou; os que o fizeram, declararam que este tipo de trabalho poderia ser feito com maior frequência e ser iniciado mais cedo ou que a hora de DTT não devia ser usada para as sessões, mas também que o facto de os/as docentes acompanharem uma parte da aplicação do Projeto Crescer na Maior dificulta a conceção de uma visão global do mesmo.

3.3.12. 12.º ANO DE ESCOLARIDADE

Questão 1 – Pertinência das oficinas: adequação ao nível etário, às necessidades e interesses dos/as alunos/as, às áreas de competências do PASEO, ...

- Aspectos positivos
 - a) temáticas adequadas ao nível etário;
 - b) atividades interessantes que cativaram os/as alunos/as e de acordo com os seus interesses;
 - c) as oficinas promoveram as relações interpessoais entre os/as alunos/as;
 - d) a interação empática e positiva entre as técnicas do projeto e os/as alunos/as.
- Aspectos negativos
 - a) pouco tempo de execução;
 - b) problemas tecnológicos durante as sessões no regime *online*;
 - c) alunos/as mais reservados/as tiveram maior dificuldade na participação no regime *online*, pelo que se tudo fosse presencial teria sido melhor.

Questão 2 – Execução das oficinas: conteúdos, atividades, dinâmicas entre os/as participantes, (...)

- Aspectos positivos
 - a) conteúdos relevantes, adequados e de interesse para os/as alunos/as, trabalhados de forma criativa e dinâmica;
 - b) desenvolvimento de competências de autoconhecimento, autoestima e participação;
 - c) desenvolvimento da cooperação entre os/as alunos/as;
 - d) as oficinas ajudaram os/as alunos/as a diagnosticar e a refletir sobre as suas competências.
- Aspectos negativos
 - a) algum receio da exposição pessoal;
 - b) pouco tempo para as atividades;
 - c) limitações impostas pelo ensino à distância.

Questão 3 – Outras considerações relevantes

Os Conselhos de Turma do 12.º ano consideram de forma unânime que o projeto teria mais sucesso se fosse todo desenvolvido em regime presencial, com efeitos mais produtivos e que se deveria promover com mais tempo a sua execução.

3.3. AVALIAÇÃO DO PROJETO PELA EQUIPA

3.3.1. ASPETOS POSITIVOS

A Equipa considera como positivos os seguintes aspetos:

- Envolvimento proativo de muitos docentes.
- Adesão e envolvimento da esmagadora maioria dos/as alunos/as.
- O projeto foi ao encontro das necessidades identificadas nos relatórios de diagnóstico, tendo sido concretizados os objetivos propostos;
- Os/as alunos/as da escola secundária de Santa Maria Maior revelam uma maturidade acima da média, um grande sentido crítico e uma postura muito ativa nas sessões;
- O projeto tem uma forte transversalidade a várias áreas do saber, tendo sido muitas vezes possível a articulação com temáticas de outras disciplinas;
- É um projeto inovador que mobiliza todo o agrupamento, todos os/as alunos/as, todas as turmas.
- Envolveu vários intervenientes do contexto educativo e passou por um processo de transformação contínua e de construção, construção esta que foi feita por uma equipa heterogénea.
- Flexibilidade na gestão do agendamento das sessões quer por parte das técnicas, quer por parte das/os docentes.
- O envolvimento de uma associação juvenil, Associação Juvenil de Deão, que trouxe para o contexto educativo a educação não formal;
- A presença dos/as professores/as de diferentes disciplinas responsáveis pelas turmas nas sessões permitiu, por um lado, um maior conhecimento da turma e por outro, uma influência positiva nas metodologias de trabalho de alguns/mas docentes;
- A permanente disponibilidade do pessoal não docente na preparação dos espaços e no apoio logístico na tentativa de procura de soluções.
- O cumprimento integral dos planos de trabalho para cada um dos anos de escolaridade, nomeadamente em relação ao número de sessões, apesar de ter vigorado o E@A em parte do ano letivo.

3.3.2. ASPETOS NEGATIVOS

A Equipa considera como negativos os seguintes aspetos:

- Falta de informação/conhecimento sobre o projeto: desconhecimento por parte de docentes, quer dos que disponibilizaram as aulas quer de docentes dos Conselhos de Turma.
- As sessões decorrerem em aulas de duas disciplinas que implicavam a mudança de professor.
- Início tardio do projeto.
- As reuniões para apresentação do projeto fizeram-se apenas com os DT, quando deveriam ser com todos os elementos do CT.
- Resistência de alguns/mas professores/as ao projeto e às suas dinâmicas.
- Questionários feitos aos/às alunos/as demasiado extensos.
- Percentagem significativa de alunos/as de algumas turmas que não responderam aos inquéritos.

3.3.3. AVALIAÇÃO DA SESSÃO CONJUNTA 9/12.º ANO

Avaliação da sessão conjunta (quatro oficinas) entre as turmas dos 9.º e do 12.º anos. De um modo geral, a Equipa considera que a sessão foi dinâmica e os/as alunos/as interagiram bem, embora alguns alunos/as demonstrassem algum nervosismo ao falar em público (em particular alunos/as do 12.º ano, o que pode ser sinal da responsabilidade que assumiram nesta sessão); a iniciativa mostrou ter originalidade e chamou a atenção dos/as alunos/as que se empenharam na atividade quer colocando perguntas, quer dando respostas; constatou-se que nesta atividade os/as alunos/as dos cursos profissionais foram mais participativos/as e tiveram boas reflexões; o espírito de cooperação entre pares esteve presente ao longo da sessão; a presença de diretores/as de turma ou de professores/as do 12.º ano teria sido importante, assim como, os serviços de psicologia e aconselhamento vocacional.

4. RECOMENDAÇÕES (PARA O PRÓXIMO ANO LETIVO)

4.1. RECOMENDAÇÕES GERAIS

O projeto deverá ter início aquando do início do ano letivo. O plano deverá ser aprovado na primeira reunião do conselho pedagógico, a tempo de ser apresentado aos conselhos de turma de setembro.

Aconselha-se um maior envolvimento dos/as professores/as e/ou diretores/as de turma no planeamento e organização das sessões, por exemplo, os/as professores/as terão acesso ao conteúdo de cada sessão e com base na temática decidir em que disciplina faz mais sentido que essa sessão aconteça. Este trabalho de análise das sessões poderá ser feito em colaboração com as técnicas do projeto, com vista à facilitação da mesma.

Deve manter-se a estratégia de o projeto ser transversal a todas as disciplinas, não havendo um horário em particular para as sessões do projeto. Isto justifica-se pelo facto de ser extremamente importante que o conceito de felicidade seja transversal a todas as áreas do saber e não é vantajoso colocá-lo num “caixote”. O desafio é muito maior, mas os resultados serão compensatórios. Para que a maior parte do CT seja envolvido e nenhuma disciplina seja sobrecarregada, cada disciplina deve disponibilizar, pelo menos, um bloco de 90 minutos por ano.

As sessões do projeto deverão ser próximas umas das outras em todos os anos letivos. No 1.º ciclo, 2.º e 3.º ciclo, poderão decorrer nos 1.º e 2.º períodos e, se necessário, na primeira semana do 3.º período. Nos 10.º e 11.º, as sessões deverão decorrer preferencialmente no primeiro período, com possibilidade de conclusão no segundo. As sessões dos 9.º e 12.º anos deverão acontecer, preferencialmente, no segundo período. Sugere-se que o terceiro período seja dedicado à avaliação do projeto por parte dos/as professores/as e, desta vez, utilizando metodologias de educação não formal. Estes momentos de avaliação, poderão acontecer nas reuniões de conselho de turma.

Seria importante, logo no início do ano letivo haver uma reunião das Técnicas com os responsáveis dos diferentes projetos escolares que vão decorrer ao longo do ano letivo. O objetivo desta reunião seria perceber de que forma é que poderia haver uma maior articulação entre projetos sem nunca se sobreporem uns aos outros.

Consideramos que não é necessário existirem reuniões específicas com os/as professores/as para este projeto, o que faz mais sentido é que a Equipa esteja nos primeiros conselhos de turma, isto para que, por um lado, o projeto se aproprie da dinâmica escolar e, por outro lado, para não sobrecarregar os horários dos/as professores/as.

Decorrente da experiência do ano transato, seria importante haver uma reunião mensal da equipa do projeto com a equipa de psicólogas do Agrupamento, visto que, durante as sessões vão acontecendo algumas situações/problemas que carecem de aconselhamento técnico por parte dos/as profissionais da psicologia (como atuar).

Na sessão conjunta entre o 9.º ano e o 12.º ano, também seria importante que a equipa de psicologia do agrupamento estivesse presente, nomeadamente aqueles/as que são responsáveis pelo aconselhamento vocacional.

As sessões não devem acontecer no espaço de sala de aula, é importante salvaguardar espaços como auditórios, anfiteatros, espaços desportivos.

O Projeto Crescer na Maior poderia contemplar uma componente formativa para professores/as, com abordagem à Educação Não Formal – o contributo para o desenvolvimento da sua profissão e o seu bem-estar com as turmas/alunos/as. A felicidade no exercício da sua profissão. Sugere-se que no início do ano escolar, antes das aulas iniciarem, seja agendada uma ação de curta duração.

Os questionários de avaliação aos/às alunos/as devem ser simplificados e devem decorrer na última oficina, com a presença das técnicas.

Nas reuniões com os conselhos de turma deve ficar clarificado papel da/o docente que disponibiliza a(s) aulas para a(s) oficinas(s).

As/Os docentes devem ter acesso ao plano das sessões antecipadamente.

As sessões devem decorrer em aulas de 90 minutos ou que tenham o mesmo professor durante os 90 minutos. No 1.º CEB, as sessões poderão ter a duração de 60 minutos.

Se houver disponibilidade, as Técnicas propõem-se realizar sessões no 3.º período para os pais e encarregados de educação e assistentes operacionais.

4.2. RECOMENDAÇÕES POR CICLO/ ANO DE ESCOLARIDADE

1.º CEB

Sessões mais próximas umas das outras.

É aconselhável que, em vez de sete ou nove sessões, se aumente para dez sessões.

As sessões para o 1.º ano devem acontecer logo nas primeiras semanas de aulas, pois, facilitam a integração das crianças nas turmas.

5.º ano

Sessões mais próximas umas das outras.

É aconselhável que, em vez de nove sessões, se aumente para dez sessões.

As sessões devem acontecer logo nas primeiras semanas de aulas, pois, facilitam a integração das crianças nas turmas.

6.º ano

Sessões mais próximas umas das outras.

É aconselhável que, em vez de oito sessões, se aumente para nove sessões.

7.º ano

Sessões mais próximas umas das outras.

É aconselhável que, em vez de nove sessões, se aumente para dez sessões.

As sessões devem acontecer logo nas primeiras semanas de aulas, pois, facilitam a integração das crianças nas turmas

8.º ano

Sessões mais próximas umas das outras.

É aconselhável que, em vez de oito sessões, se aumente para nove sessões.

9.º ano

Sessões mais próximas umas das outras.

Será importante haver uma maior articulação entre o que é feito pela equipa de psicólogos/as que fazem o acompanhamento vocacional e o Projeto Crescer na Maior;

É aconselhável que, em vez de quatro, se aumente para cinco sessões;

10.º ano

As sessões devem ser as mais próximas possíveis umas das outras.

Poderá ser vantajoso que as turmas sejam distribuídas pelas técnicas, de forma a que se mantenha a mesma técnica, na mesma turma do início ao fim das sessões.

Será importante ter em atenção as temáticas que os/as alunos/as sugeriram nos momentos de avaliação e tentar adaptar o que já está construído a essas temáticas.

As sessões devem acontecer logo nas primeiras semanas de aulas, pois, facilitam a integração dos/as jovens nas turmas. Esta dificuldade de integração foi muito referida pelos/as jovens do 12.º ano como dificuldade aquando do início do 10.º ano, e os/as alunos/as do 10.º ano referem que as sessões foram muito importantes para um maior conhecimento da turma.

11.º ano

As sessões do projeto deverão ser orientadas de acordo com os projetos que os/as alunos/as tem de desenvolver ao longo do ano letivo.

Em vez de três sessões, deverão ser previstas quatro, isto porque deverá haver um acompanhamento da implementação dos projetos por parte das técnicas. Poderá também ser equacionado um acompanhamento facultativo, sessões de mentoria, grupo a grupo, fora dos horários das sessões do projeto;

12.º ano

Em vez de quatro sessões, deverão ser previstas cinco para que possa haver um maior investimento nas temáticas da frustração e resiliência.

5. CONCLUSÃO

Muitas conclusões se poderiam tirar da análise deste relatório. Preferimos transcrever um texto escrito por um grupo de alunos do ensino secundário apresentado na Sessão conjunta do 9.º/12. Nele está contida toda a essência de Crescer na Maior.

“Conquistar

Era o início de uma nova era escolar para muitos alunos. Com expectativas altas e ansiosos por conhecer novas pessoas. Em frente ao portão do Liceu, Oriana observava os alunos novos, nervosa por voltar a sentir a dificuldade de adaptação. Tinha acabado de mudar de curso, devido à incerteza em relação ao seu futuro. Enquanto isso, Melissa esperava conhecer pessoas novas e adaptar-se bem aos novos desafios que a esperavam.

Do outro lado da cidade, Lucas e Tiago enfrentavam a Monserrate. Uma escola totalmente diferente do que estavam habituados, gigante e cheia de pessoas por conhecer.

Foi um ano inesquecível, para uns pelas melhores razões, para outros pelas piores. No entanto, tudo voltou a fazer o mínimo de sentido.

Já no segundo ano de uma das melhores fases das suas vidas, Lucas e Tiago tomaram outro rumo. Chegaram no 2º período do 11º ano, ao Liceu, e com certezas de ser um novo capítulo das vidas deles, chegaram de cabeças erguidas. Conheceram novas pessoas, fizeram novas amizades e amores. Sabiam que depois de uma tempestade, faz sempre sol, e que por isso, não havia razão para desistir.

Esse ano passou e estes 4 adolescentes, com altos e baixos, sobreviveram. Com coisas boas e coisas menos boas. Aprenderam e retaliaram, investigaram e ensinaram. Fizeram sucesso e sentiram-se insuficientes. Riram e choraram. A ansiedade e o stress ocupou todo o tempo que tinham fora daquelas paredes. Aquele tempo que era destinado a ser deles. Mas isso não os impediu de sorrir e fazer sorrir. Isso não os impediu de lutar e passar.

Estão no último ano, parece que voltaram à mesma sala em que psicólogos pediram para escolher uma área do secundário. Mas desta vez é algo maior, mais difícil. Sentem-se pressionados e sem rumo. Veem médias altas e exames difíceis. Veem um futuro, tecnicamente impossível de ver. Têm dúvidas e medo de falhar. Discutiram com pessoas queridas e desiludiram outras. Agora, apenas conseguem imaginar.

Eles imaginam como se imagina sonhos. Lutam como quem luta por sonhos. Sonhos impossíveis de desistir, porque se eles não imaginarem, quem irá? Se eles não estudarem, quem estudará? Se eles não investigarem, quem o fará? Se eles não lutarem, quem lutará? Estão por si, porque se eles não estiverem, quem estará?

Estes três anos são impossíveis de resumir. Muitas coisas aconteceram. Agora são pessoas com mais conhecimento do que eram, agora sabem os seus limites e conhecem os seus objetivos. Veem se claramente e nitidamente. São independentes e autónomos. Sabem que o que fizeram, foi o melhor e será reconhecido, independentemente das suas limitações.

Agora sentem-se na obrigação de mostrar que não é o fim. Vão conquistar e ser a pessoa que admiram e sempre quiseram ser. Por isso, queridos alunos, sorriam. Sejam vocês mesmos e lutem para que nunca vos tirem essa identidade.

Não tenham medo em pedir ajuda, já todos o fizemos. Sintam-se bem, conseguiram 9 anos, o que são mais 3? Tentem e falhem, mas não desistam. Cabeça erguida, como o Lucas e o Tiago. Coragem, como a Oriana. E ansiosos, como a Melissa. Não importa o quão rápido o façam, mas sim o que fazem e como fazem. Não importa o que vos espera, é tudo sobre o que conquistam. Conquistem-vos e sejam felizes.”

Viana do Castelo, 25 de julho de 2021

A Equipa do Projeto Crescer na Maior

As Técnicas

Ana Lúcia de Castro

Ana Paula Dias

Angélica Neves

Jerusa Lopes

O/As docentes

Alexandrina Castilho

Armando Borlido

Maria José Guerreiro