

**PLANO DE AÇÃO**  
**do**  
**Projeto *Mindfulness***  
**2024/2025**



**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS**  
**CEGO DO MAIO**

**O Responsável:** Ana Cristina Ribeiro

**Data:** 25/10/24

PÁGINA EM BRANCO

## Índice

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| 1. Introdução .....                | 4 |
| 2. Objetivos .....                 | 4 |
| 3. Resultados esperados .....      | 5 |
| 4. Normas de funcionamento .....   | 6 |
| 5. Atividades previstas .....      | 6 |
| 6. Monitorização e avaliação ..... | 7 |

## 1. INTRODUÇÃO

---

Desde a parceria com a “Associação Mentres Sorridentes” em 2017/18, o projeto de Mindfulness tem vindo a ser implementado na escola, procurando oferecer alternativas ao insucesso escolar, comportamento disruptivo, ansiedade e dificuldades emocionais e de atenção. Através de exercícios de relaxamento respiratório e práticas de mindfulness, procura-se promover a autoconsciência e autorregulação, essenciais para o desenvolvimento e bem-estar dos alunos.

Em sala de aula, pequenos momentos de mindfulness são propostos para facilitar o foco e a concentração dos alunos nas tarefas diárias. No entanto, a implementação generalizada deste tipo de práticas em toda a comunidade escolar tem-se revelado difícil. Assim, este plano sugere estratégias de implementação gradual, através de ações pontuais e de fácil execução.

## 2. OBJETIVOS

---

O projeto pretende apoiar a comunidade escolar na consolidação de uma prática de mindfulness que permita a cada participante um maior conhecimento e regulação das suas experiências internas (sensações, emoções e pensamentos). Com o tempo, espera-se que estas práticas se integrem no quotidiano dos alunos, promovendo o foco, padrões de pensamento positivos e uma maior presença no momento.

Objetivos principais:

- Fornecer recursos inovadores para lidar com os desafios diários;
- Promover um ambiente escolar mais saudável e satisfatório;
- Potencializar as capacidades e competências individuais de cada participante;
- Desenvolver as capacidades de foco, regulação emocional, compaixão, empatia, relaxamento e bem-estar.

---

Este projeto apoia medidas estratégicas do Projeto Educativo:

- **Eixo I.4:** Criação de ambientes de bem-estar na comunidade educativa.
- **OC5:** Estabelecimento de um ambiente educativo que promova saúde psicológica, bem-estar, diversidade e inclusão.
- **Eixo II.3:** Capacitação de pessoal docente e não docente.
- **OC8 e OC9:** Incentivar a formação especializada e a cooperação no trabalho colaborativo.

### 3. RESULTADOS ESPERADOS

---

Pretende-se que o projeto de Mindfulness contribua para que os participantes:

- Se sintam mais calmos, felizes e realizados;
- Melhorem a convivência com os colegas e professores;
- Aumentem a sua capacidade de concentração e aprendizagem;
- Consigam lidar melhor com o stress e a ansiedade;
- Obtenham uma melhoria global no seu desempenho escolar.

---

## 4. NORMAS DE FUNCIONAMENTO

---

### ❖ Sala “Mentes Sorridentes”:

Sessões dirigidas a alunos: estas sessões têm a duração média de 15 a 20 minutos. Grupos de alunos, de acordo com contacto pré-estabelecido com os Encarregados de educação, frequentam as sessões num período não letivo.

### Horário:

**Vai variar de acordo com os alunos envolvidos**

### ❖ Salas de aula:

Os professores facilitadores com formação nos anos anteriores poderão aplicar, de preferência diariamente, durante 3 a 5 minutos uma prática *Mindfulness*.

---

## 5. ATIVIDADES PREVISTAS

---

Reconhecendo a dificuldade de implementar formação generalizada para toda a comunidade, propõe-se um conjunto de ações de execução pontual e progressiva:

- **Formação Dirigida para Alunos:** No 1.º e 2.º períodos, serão organizadas sessões com grupos específicos de alunos, como os participantes do projeto EduKarte.
- **Roteiros Simplificados para Sala de Aula:** Criação de materiais de apoio para facilitar a aplicação de práticas de mindfulness de forma autónoma ou em grupo.
- **Exercícios de Relaxamento em Sala de Aula:** Professores interessados poderão aplicar exercícios curtos para promover momentos de pausa e foco ao longo da rotina escolar.

- **Colaboração com Outros Projetos:** Integrar práticas de mindfulness em atividades de projetos complementares, como Erasmus, eTwinning e Projeto+.
- **Sessões para o Pessoal Docente e Não Docente:** Realização de sessões práticas para o corpo docente e não docente, promovendo o bem-estar e encorajando a sua adesão progressiva.

## 6. MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO

---

Para acompanhar o impacto do projeto e permitir ajustes nas práticas, serão realizados:

- **Questionários e Entrevistas:** Realização de questionários e entrevistas aos participantes.
- **Relatórios de Avaliação:** Elaboração de um relatório anual com os resultados e as percepções dos envolvidos no projeto.

Este plano visa uma integração progressiva e sustentável do mindfulness na comunidade escolar, ajustando-se às necessidades de cada membro da comunidade e contribuindo para um ambiente educativo mais saudável e acolhedor.

Póvoa de Varzim, 25 de outubro de 2024

O Responsável pelo projeto

---

(NOME DO RESPONSÁVEL)

---



**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS**  
**CEGO DO MAIO**