

## Projeto de Resolução n.º 761/XV/1.<sup>a</sup>

### Incentivo a atividades de mindfulness nas escolas e tempos letivos ao ar livre

Nos últimos anos, cada vez mais crianças e jovens indicam ter sintomas de depressão e de ansiedade. Um estudo coordenado pela Escola Superior de Enfermagem de Coimbra indica que 42,2% dos adolescentes portugueses afirmam ter sintomas de depressão e que 28,5% expressam indícios de depressão moderada ou grave<sup>1</sup>. Para além disto, é generalizado o conhecimento de que a crise sanitária devido à COVID-19 veio acentuar problemas de saúde mental entre os jovens. A 27 de setembro de 2022, um estudo apoiado pela UNESCO e UNICEF reportava que 63% dos jovens participantes relatavam padecer de ansiedade e que 47% pediam acompanhamento psicológico nos serviços de saúde pública<sup>2</sup>.

Em Portugal, cada vez mais jovens contactam o INEM por força de problemas de ansiedade e de depressão, tendo este número aumentado em 52,8% entre os dez e os 19 anos no ano de 2022. Entre estes pedidos de ajuda, cerca de 25 por dia motivaram a intervenção de psicólogos<sup>3</sup>, um número assustadoramente elevado.

A importância da saúde mental para os jovens tem ganhado tal destaque que motivou, inclusive, que fosse esse mesmo o tema da edição deste ano da iniciativa da Assembleia da República o Parlamento dos Jovens. No âmbito desta iniciativa, a Assembleia da República teve oportunidade de ouvir as preocupações de jovens de todo o país (e também fora deste). Da discussão promovida pelos participantes, estudantes do ensino básico e do ensino secundário, saíram várias recomendações, que apesar de não vinculativas, pode a Assembleia da República legislar desacolhendo as preocupações dos jovens. Para além das recomendações que geraram consenso maioritário para virem a figurar na Recomendação Final à Assembleia da República, ficaram para trás propostas que, apesar de não terem reunido consenso alargado, não devem ser ignoradas e merecem também um olhar atento por parte dos parlamentares.

---

<sup>1</sup> <https://www.publico.pt/2022/09/29/p3/noticia/estudo-revela-depressao-aumentou-adolescentes-afecta-42-jovens-2022320>

<sup>2</sup> <https://pt.unesco.org/news/juventudes-e-pandemia-pesquisa-mostra-o-que-jovens-esperam-do-proximo-governo-e-como-impacto-da>

<sup>3</sup> <https://www.jn.pt/nacional/depressao-e-ansiedade-levam-mais-jovens-a-pedir-ajuda-ao-inem-15676543.html>

Exemplo disso, são propostas que visam a promoção de atividades letivas ao ar livre e de atividades de mindfulness, como forma de aliviar o stress dos estudantes e combater sintomas de ansiedade e de depressão que possam surgir. E o que são atividades de mindfulness? Mindfulness está relacionada com estarmos cientes das nossas sensações e dos que nos rodeia. O objetivo é o praticante estar conectado com o presente, de corpo e mente, conseguindo interiorizar os seus movimentos, respiração e pensamentos. Estas práticas, apresentando laivos meditativos, pretende relaxar o corpo e a mente, eliminar a ansiedade e ajudar o praticante a sentir-se melhor com a realidade em que vive.

Estas sessões deverão ser geridas por equipas multidisciplinares e associadas a uma ou mais disciplinas, garantido também que a carga horária não é aumentada e que estas se integram no âmbito escolar. Neste contexto, fará sentido que estas atividades letivas estejam em cumprimento com o currículo escolar, garantido a interligação deste com as sessões ao ar livre e permitindo uma aprendizagem mais dinâmica, mas sem nunca pôr em causa o cumprimento curricular de cada aluno ou turma.

Na prática, os objetivos acima descritos poderão ser alcançados da seguinte forma:

1. Incentivo à realização de aulas ao ar livre, em situações em que o espaço escolar e as condições meteorológicas o permitam;
2. Sempre que possível, permitir uma maior interação entre a aprendizagem curricular e o meio envolvente, permitindo a aprendizagem in loco;
3. Incentivar a realização de sessões dinâmicas e originais, com atividades que permitam a aprendizagem dos conteúdos curriculares de forma interativa, podendo esta incluir, designadamente, métodos de educação não formal como complemento à educação tradicional;
4. Alternar a aprendizagem curricular com pequenos exercícios de mindfulness (que podem durar apenas alguns minutos), que podem passar pela realização de diversas técnicas de respiração, de forma a relaxar os alunos e acalmá-los em situações de maior agitação, sendo prosseguida a atividade letiva após este "reset".

Relembramos também que, aquando da inclusão da educação sexual em meio escolar, ficou acomodado na lei a respetiva carga horária e a sua interação com os diversos conteúdos letivos, ficando patente que "os conteúdos da educação sexual são ministrados nas áreas curriculares não disciplinares, designadamente em formação cívica e completados pelas áreas curriculares

disciplinares”<sup>4</sup>. Entretanto, as áreas curriculares não disciplinares foram extintas, mas a inclusão da educação sexual nas escolas manteve-se, talvez não com o destaque que deveria ter. Serve isto para exemplificar que é possível incluir outro tipo de conteúdos no currículo escolar sem prejudicar os conteúdos lecionados e que é possível uma aproximação multidisciplinar na concretização destes projetos. No caso da educação sexual, este programa é estabelecido pelo coordenador da educação para a saúde. No caso da promoção de atividades de mindfulness e atividades ao ar livre, poderá ser encontrada uma solução semelhante.

Naturalmente, este tipo de iniciativas deverá ser acompanhado do reforço de psicólogos nas escolas e da normalização de se falar de problemas de saúde mental das escolas.

Nestes termos, a abaixo assinada Deputada Única do PESSOAS-ANIMAIS-NATUREZA, ao abrigo das disposições constitucionais e regimentais aplicáveis, propõe que a Assembleia da República recomende ao Governo que:

1. Durante o ano letivo 2023/2024, através do Ministério da Educação, seja promovida a criação de um projeto-piloto para realização de aulas ao ar livre e exercícios de mindfulness, com o objetivo de ajudar os estudantes e combater sintomas de ansiedade e depressão;
2. Promova estas sessões através da inclusão de equipas multidisciplinares e em articulação com os conteúdos lecionados.

Assembleia da República, Palácio de São Bento, 6 junho de 2023

A Deputada,

Inês de Sousa Real

---

<sup>4</sup> <https://dre.pt/dre/detalhe/portaria/196-a-2010-388625>