

21.dezembro.2016– 14h00

**RELATÓRIO DA AUDIÇÃO DA PETICIONÁRIA - [Petição n.º 173/XIII \(1.ª\)](#) – *Inclusão de uma disciplina curricular e obrigatória de educação espiritual no calendário e no plano escolar de todas as crianças e jovens dos ensinos privado e público.***

**Peticionária única:** Daniela Braga.

**Deputados:** Susana Lamas (PSD, relatora da Petição).

A Deputada Susana Lamas (PSD, relatora da Petição) saudou a peticionária, indicou a grelha de tempos das intervenções e pediu-lhe para concretizar o pedido inserto na petição e a respetiva fundamentação.

A peticionária referiu que equacionou a matéria da educação espiritual como mãe e como cidadã, tendo realçado a importância da calma e do controlo das emoções para o bem-estar das crianças e jovens (e dos adultos) e para se criarem pessoas mais equilibradas e sãs e consequentemente mais felizes.

Defendeu depois que a introdução duma disciplina obrigatória com esta matéria, e com este nome ou outro, podia atenuar o *bullying* e a ansiedade, quer das crianças e jovens, quer mesmo dos adultos, bem como, dotar as crianças de ferramentas de “defesa”, quando estas estejam inseridas em seios familiares disfuncionais, aumentando assim a autoconfiança, fé e alimentando o sonho de uma realidade diferente para o seu futuro. Referiu ainda a importância do foco numa atividade e objetivo, que passa pelo controlo das emoções, realçando que o mesmo é exigido, por exemplo, na prática de um desporto, pois de nada adianta a preparação física se a mente não estiver em preocupação com o objetivo do mesmo.

Indicou que pratica meditação pois a sua área profissional (construção civil – empreiteira) para além de ser uma profissão “agressiva”, em termos de stress, prazos, financeiro e de responsabilidade, é um “mundo” tendencialmente masculino, o que se reflete numa pressão constante e desvantagem, onde somente com foco, perseverança e gestão de emoções se consegue fazer face, predominando no sector, de uma forma saudável. Discernindo assim e até mesmo de profissional para mãe e vice-versa, incentivando o seu filho, ainda criança de 6 anos de idade, a praticar meditação, calma, respiração adequada, ajudando a expandir as suas qualidades e apetências, com confiança e positividade, mas mais importante, a conseguir “não pensar em nada” esvaziando assim a mente das aflições, inseguranças e receios diários ainda que momentaneamente, através da prática.

Considerou que a meditação não tem uma perspetiva religiosa, significando conhecer-se a si próprio, enquanto indivíduo e defendeu a criação de continuidade de meditação nas crianças, considerando que tem de se equacionar como enquadrá-la no currículo escolar.

Mais acrescentou que em países com uma taxa de agressividade elevada, como é o caso dos Estados Unidos, já se pratica a meditação, ao invés de “castigos/ punição”, em determinadas escolas; o mesmo acontecendo no Brasil, que até se apresenta como um país de terceiro

mundo no aspeto social, onde também se instiga a prática da meditação. Realçou que como é do conhecimento geral, o Oriente tem como filosofia de vida a meditação para o autocontrolo do individuo e das suas emoções, desenvolvendo assim o seu foco e os resultados em alguns países estão à vista.

Mencionou depois que no que concerne ao território nacional, na cidade de Olhão, uma escola, por iniciativa própria, já pratica a meditação com os seus alunos e apresenta resultados positivos (conforme reportagem televisa dos meios de comunicação social no presente ano), tal como pode verificar-se de igual forma por diversos países Europeus e outros continentes, incluindo a Austrália. Assim, considerou que, em suma, a consciência mundial para a meditação tende a ser unânime e a sua prática a aumentar significativamente, pois de facto a “chave” está em cada um de nós.

Realçou que as [respostas das várias entidades](#) em relação à petição também referem a importância da educação espiritual, levantando depois questões em relação ao seu enquadramento e concretização. Indicou ainda que a disciplina de Educação Física trabalha o físico dos alunos, havendo necessidade de trabalhar igualmente a mente.

Relembrou que na Constituição da República Portuguesa e na Carta da Defesa dos Direitos Humanos e debruçando-nos sobre a última, a qual visa uma sociedade mais justa, com mais paz, entre outros ideais de vida do individuo e da sociedade, constatamos que todos eles assentam em: Espírito e Consciência. Exemplo disso é o Art.1.º; Art.18.º, Art.26.º N.ºs.1 e 2, os quais fazem menção a que todos os seres humanos são dotados de razão e consciência, devendo agir uns para com os outros em espírito de fraternidade; toda a pessoa tem direito à liberdade de pensamento e consciência, liberdade de mudar de convicção e de manifestar, seja sozinho ou em comum pelo ensino e pela prática. Toda a pessoa tem direito à educação e a mesma deve visar a plena expansão da personalidade humana.

Perante isto, o espírito sempre tem relevância pois é referido como um direito e de igual forma dever humano, e nesse sentido é dever de qualquer governo e seus dirigentes (humanos como são) proporcionarem a oportunidade e ofertando condições para o desenvolvimento do individuo, através da educação, permitindo assim, que para além do físico, a mente também ela seja expandida e para isso, somente conhecendo-se a si próprio. Daí ser fundamental antes do mais o individuo aprender a lidar consigo próprio, controlando pensamentos, qualidades dos mesmos, e emoções, elevando a sua consciência.

A elevação de espírito pressupõe aumento de consciência, que por sua vez, está inerente à aquisição de valores e princípios.

“Conhece-te a ti mesmo e evitarás mil infortúnios. “

Tais como:

- Estados críticos de Stress;
- Falta de Paciência;
- Estados de Ansiedade;
- Falta de respeito:
  - > Para com o próximo (Bulling como exemplo);



- > Com professores, parentes, instituições e sistema;
- Falta de compaixão ou sensibilidade para o meio circundante;
- Somatização de emoções e reconversão das mesmas em doenças:
  - > Foro psicológico, exemplos:

1. “Ansiedade é a doença mental mais prevalente em Portugal. Segundo dados de 2013 de um estudo epidemiológico da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa, a ansiedade afeta 16,5 por cento da população portuguesa, sendo a doença mental mais prevalente.

Em Portugal é nos mais jovens, entre os 18 e os 34 anos, que se verifica maior prevalência da doença mental, estimando-se que cerca de metade tenham pelo menos uma perturbação psiquiátrica. Nos jovens e jovens adultos, as perturbações ansiosas, as afetivas e o abuso de álcool são as mais frequentes”

2. Depressões;
3. Distúrbios alimentares;
4. Distúrbios de Sono;
5. Dependências diversas (álcool, drogas...)
6. Desenvolvimento de demências existentes nos quadros de saúde mental.

- > Cardíaco;
- > Distúrbios gástricos;
- > Distúrbios dermatológicos;
- > Distúrbios dentários, exemplo disso é o bruxismo;

Neste sentido, é de aplicar a medicina preventiva ao invés da curativa, que por vezes nem cura, evitando assim custos financeiros recorrentes e elevados para a Saúde.

- Violência física e psicológica;
- Entre outros...

Sociedades “avançadas” pressupõe sociedades conscientes. Transmitiu que na sua modesta opinião, o foco desta petição deverá ser tido em conta, pois reflete uma necessidade basilar do indivíduo e o início da sua colmatação, que por sua vez, vai de encontro à Carta dos Direitos Humanos, pois de facto é um direito humano, ou seja, de cada um de nós. Cabe aos órgãos de poder, reunir condições para tal Direito ser cumprido, que a seu ver deveria ser uma obrigação, a obrigação de cuidarmos de nós próprios e de permitirmos com os meios que dispomos que cada qual cuide de si.

A Deputada Susana Lamas (PSD) perguntou até que idade deveria ser obrigatória essa disciplina e se não seria mais uma, a aumentar o currículo e a carga horária dos alunos, já alargada.

Na sequência das questões colocadas, a petionária referiu que vê a educação espiritual não propriamente como uma disciplina, com carga horária específica, mas antes como uma mais-valia e um bem essencial a qualquer ser humano, dando-lhe ferramentas até para lidar com a carga horária escolar. Considerou depois que os psicólogos da escola (uma vez que já se



ASSEMBLEIA DA REPÚBLICA

Comissão de Educação e Ciência

---

encontram no cargo e dessa forma seria uma rentabilização de recursos existentes na sua modesta opinião) podiam “dar” meditação (não sendo necessário um professor específico para isso), eventualmente com formação específica para o efeito, passando a tratar-se a mente dos alunos, futuros adultos, a título preventivo sendo que, a determinada altura o curativo será reduzido pois o método utilizado tende a minimizar os incidentes e casos existentes.

E considera que a ser obrigatório, deveria ser até a idade em que as crianças assimilam o que lhes é ensinado como princípios, depois disso obviamente a escolha será de cada um, no entanto, uma mente aberta jamais volta ao seu tamanho original, já dizia Einstein.

A gravação áudio da reunião está disponibilizada na [página da Comissão, na internet](#).

Palácio de São Bento, 21 de dezembro de 2016

A assessora da Comissão

*Teresa Fernandes*