



Comissão de Educação e Ciência

Informação

[Projeto de Resolução n.º 761/XV/1.ª \(PAN\)](#) – Incentivo a atividades de *mindfulness* nas escolas e tempos letivos ao ar livre.

Discussão ocorrida nos termos do artigo 128.º, n.º 1, do RAR, em reunião da Comissão de 12.07.2023.

1. Ao abrigo do disposto na alínea *b*) do artigo 156.º da Constituição da República Portuguesa (Poderes dos Deputados) e da alínea *b*) do n.º 1 do artigo 4.º do Regimento da Assembleia da República (Poderes dos Deputados), foi apresentada a seguinte iniciativa:

- [Projeto de Resolução n.º 761/XV/1.ª \(PAN\)](#) – Incentivo a atividades de *mindfulness* nas escolas e tempos letivos ao ar livre.

2. A Deputada Inês de Sousa Real (PAN) referiu, em síntese, que tendo ouvido os jovens que participaram no Parlamento dos Jovens foi com ânimo que verificaram que foi um tema sobre o qual foram apresentadas propostas disruptivas e para as quais assumem a maior relevância para o seu bem-estar. Saliu que a saúde mental é um tema cada vez mais importante, seja para os jovens, seja para os mais adultos, mas existem cada vez mais jovens que apresentam sintomas de depressão e ansiedade. Em 2022, a percentagem de jovens que contactou o INEM devido a problemas de depressão ou ansiedade aumentou em 52,8% motivando até cerca de 25 ocasiões diárias que levaram à intervenção de psicólogos. Recordou que, após a pandemia, várias associações de estudantes demonstraram, através de audições, que a ansiedade e a depressão eram uma problemática séria nos jovens. Referiu que este tema ganhou destaque no Parlamento dos Jovens e foram feitas várias propostas na recomendação final aprovada que, apesar de não ser vinculativa merece ser acolhida e debatida neste Parlamento. Nem todas as propostas figuram nessa recomendação e nesse sentido o PAN entende que não é por isso que não devem ser estudadas nem ser alvo de consideração, muito pelo contrário, exemplo disso são propostas como as que visam a promoção de atividades letivas ao ar livre, com contacto com a natureza e atividades de *mindfulness* como forma de aliviar o *stress* dos estudantes e combater os sintomas de ansiedade e depressão que possam surgir. Saliu que estas atividades pretendem de alguma forma ajudar os alunos a fomentar o relaxamento, a relaxar o corpo e a mente, ajudando a eliminar a ansiedade e a estarem mais satisfeitos com a atualidade e menos ansiosos face às preocupações e aos desafios do presente. Estas componentes têm que estar alinhadas com a

componente letiva e sem nunca colocar em causa o cumprimento das atividades curriculares de cada aluno ou turma e de cada ano letivo, no entanto, incluir métodos de educação não formais vem enriquecer não só os conteúdos pedagógicos como, acima de tudo, acompanhar uma das grandes preocupações dos jovens. O que o PAN propõe, através do Ministério da Educação, é que sejam promovidos projetos-piloto que possam promover a realização de aulas ao ar livre, exercícios de *mindfulness* com o objetivo de ajudar os estudantes a combater estes sintomas de ansiedade e depressão através de equipas multidisciplinares e em articulação com os conteúdos lecionados porque só os técnicos melhor do que ninguém poderão saber como adequar estes conteúdos às diferentes faixas etárias.

3. O Deputado Pompeu Martins (PS) agradeceu ao PAN o facto de ter trazido estas temáticas a discussão. Salientou que as atividades que promovem a concentração e a consciência de si e do seu corpo, no sentido de promover um estado emocional e físico equilibrado serão sempre positivas e possíveis de serem encontradas no âmbito da quase generalidade das disciplinas e das áreas de conhecimento ministradas nas nossas escolas. O recurso a tempos letivos realizados fora da sala de aula, seja no recinto da própria escola, ou seja, no exterior, naturalmente que contribuirão para um conhecimento *in loco* que favorecerá uma experiência personalizada e com isso poder somar experiências significativas e contextualizadas. Os pressupostos sobre os assuntos que estão em discussão têm já repercussão e estão patentes na legislação vigente, nomeadamente nas orientações curriculares da educação pré-escolar onde é sublinhada a importância do espaço exterior no desenvolvimento da aprendizagem das crianças e reconhecem a potencialidade do espaço exterior e do contacto com a natureza e do direito de brincar ao ar livre. Também no perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória, encontram-se uma série de áreas de competências, nomeadamente a consciência do domínio do corpo, assim como as competências na área do bem-estar e da saúde e ambiente que visam precisamente a promoção, criação e transformação da qualidade de vida do indivíduo na sociedade. A própria [Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania](#) contempla os domínios da Saúde enquanto área transversal e longitudinal à qual acresce um diploma que considera fundamental que é o [Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho](#), que veio proporcionar a professores e

alunos uma autonomia nunca antes definida tão explicitamente e onde novas abordagens pedagógicas e temáticas diversas são não só permitidas como aconselhadas. Na primeira pessoa, deu conta de várias escolas e centenas de alunos que desenvolveram projetos tendo por base atividades de *mindfulness* e educação emocional, como de relação direta com o meio ambiente e a partir dela criar ideias e projetos que produziram conhecimento. Só no concelho de Ponte de Sôr e Fafe assistiu e colaborou com vários projetos e na região da CIM do Ave vários projetos desta natureza foram e continuam a ser realizados com resultados manifestamente positivos. Sublinhou que todos estes projetos, e como resulta do espírito da lei, são fruto da livre iniciativa das escolas, no respeito pela sua autonomia expressa nos projetos educativos que democraticamente são apreciados e votados nos respetivos órgãos. O Partido Socialista está satisfeito, por um lado pelo efeito transformador da nova legislação que libertou docentes e alunos para estas abordagens assim como reconhece e agradece o esforço de todos quantos constituem a comunidade educativa por lhe terem dado sentido e consequência, por outro lado o GP do PS, embora compreenda a mensagem política do PAN, identifica no atual momento a prática efetiva, já com alguma escala, daquelas que são as propostas do projeto de resolução em apreço.

4. O Deputado António Cunha (PSD) mencionou que acha interessantes os pressupostos do projeto de resolução, no entanto, com base na sua experiência, limitada ao contexto onde exerceu as suas funções enquanto professor e diretor da escola, as escolas no âmbito da sua autonomia, sempre que podem e sempre que tenham condições, quer em termos de infraestruturas, quer em termos financeiros, por norma vão integrando este tipo de atividades no seu plano anual. O currículo é muito mais do que aquilo que é dado no programa em sala de aula, o projeto anual de atividades das escolas serve também, e sobretudo, para complementar aquilo que são as aprendizagens curriculares nos vários conteúdos das diversas disciplinas. A questão é, como é que seriam constituídas estas equipas multidisciplinares para arrancar já no próximo ano letivo. Percebe a questão mencionada no projeto de resolução de guardar um bocadinho do início da aula para fazer o *reset*, só que às vezes o *reset* vai-se esticando porque existem outros *resets* a fazer nomeadamente, sentar os meninos, fazer a chamada, etc., e, Senhora Deputada, numa aula de 50, no limite numa aula de

- 45 minutos, veja o tempo que se perde, ou então que se ganha, para os alunos em termos curriculares. Os nossos alunos precisam mais de «menos sentados» e mais atividade física.
5. O Deputado Gabriel Mithá Ribeiro (CH) considerou que o diagnóstico está bem feito, compreende e apoia as soluções propostas. Salientou que é importante associar este tipo de medidas, este tipo de resolução de problemas a uma discussão sobre a ideia de escola que temos. Está-se a resolver um problema que está a ser alimentado ao mesmo tempo por problemas como a indisciplina, a desregulação dos currículos, etc., portanto integrar este tipo de projetos na discussão de uma ideia de escola que seja mais funcional do que a que existe parece importante.
6. O Deputado Manuel Loff (PCP) referiu que acompanham os pressupostos do projeto de resolução e começa por sublinhar, logo no primeiro parágrafo, o problema dos indícios da depressão grave ou moderada/grave. Sublinhou que do estudo da UNESCO citado, 47% dos estudantes inquiridos pediram acompanhamento psicológico nos serviços de saúde pública, o que é diferente. Em primeiro lugar, com o grau de autonomia das escolas é possível realizar os projetos, em segundo lugar, não sabem muito bem se será necessário que o Ministério da Educação avance com um projeto-piloto, mas caso avance teria de ser com equipas multidisciplinares. Salientou que acham muito bem que estes tipos de iniciativas sejam acompanhados de reforço de psicólogos nas escolas e da normalização de se falar de problemas de saúde mental nas escolas. Transmitiu que não tinha a certeza de que esta deva ser mais uma das tarefas e competências que se possa pedir aos professores dos ensinos básico e secundário, portanto teme que seja um projeto de resolução relativamente redundante. Finalizou dizendo que o mais substancial é o pedido, no final, de que esta iniciativa seja acompanhada de reforço de psicólogos.
7. A Deputada Carla Castro (IL) transmitiu que acompanham a preocupação e o pressuposto do que está por detrás desta iniciativa, mas estão em crer que é um pouco redundante e está claramente a entrar na área de autonomia das escolas. Referiu que é muito importante continuar, do ponto de vista cultural, a desempenhar o papel enquanto decisores políticos e contribuir para uma

literacia própria a este nível, mas não crê que esta seja a melhor solução para este caso concreto, não obstante isso não significa que não entenda como bons os intuitos. Finalizou salientando que, entre as equipas multidisciplinares, a autonomia e um conjunto de outras situações acompanham a generalidade do que está a ser referido.

8. A Deputada Inês de Sousa Real (PAN) finalizou agradecendo todos os contributos dados. Referiu que a questão da mudança de paradigma ou da ideia de escola como foi referido, seria um debate muito mais alargado que efetivamente tem de haver sobre a reforma da educação, quer do ponto de vista da burocracia alocada aos professores, quer do ponto de vista também dos conteúdos dados aos alunos. Salientou que houve um Parlamento dos Jovens em que foi importante a Assembleia da República ouvir a perceção dos jovens, do que chega ou não até aos próprios porque existem alguns projetos no País, nomeadamente alguns projetos-piloto ou escolas, sobretudo ao nível do ensino mais primário que já têm uma componente letiva mais aberta ao exterior. A verdade é que os jovens têm transmitido que não sentem esse contacto com o exterior nem tão pouco sentem essa possibilidade de desconexão. Referiu ainda que, tendo em conta que, infelizmente, a realidade de todo o território nacional não é a mesma que seria de facto importante, por um lado ouvir aquele que foi o repto e o apelo que os jovens fizeram no Parlamento. Reforçou que a ansiedade e a depressão são de facto fenómenos muito preocupantes que não descurando, muito pelo contrário, o que foi referido pelo Senhor Deputado Manuel Loff do PCP, o reforço dos psicólogos, o PAN, ao longo dos vários Orçamentos tem apresentado propostas e também iniciativas para o reforço dos psicólogos nas escolas, desde a primária até ao ensino secundário. Finalizou dizendo que esta iniciativa poderá ser perfeitamente adaptada às preocupações que foram expressas porque não se está a passar uma borracha pelo trabalho que está a ser feito no Parlamento, mas se os alunos nos disseram que o que aqui está a ser feito não chega, que querem mais, seria importante que todos os ouvíssemos.
9. Realizada a discussão, cuja gravação áudio está disponibilizada no projeto de resolução referido, remete-se esta informação a Sua Excelência o Presidente da



Comissão de Educação e Ciência

Assembleia da República, para agendamento da votação das iniciativas na reunião plenária, nos termos do artigo 128.º do Regimento da Assembleia da República.

Palácio de S. Bento, em 12 de julho de 2023.

O PRESIDENTE DA COMISSÃO

(Alexandre Quintanilha)