



Funded by  
the European Union

# TOOLKIT

## SCHOOL WELL-BEEING 4 ALL

(curriculum support)



Erasmus + Cooperation Partnership 2023-2025  
2023-1-RO01-KA220-SCH-000151520



**Coordenado por  
Maria Ramona Vesa**

# **TOOLKIT**

## **SCHOOL WELL-BEING 4 ALL**

**(apoio curricular)**

**Parceria de Cooperação Erasmus+ (2023 – 2025)**

Referência do projeto: 2023-1-RO01-KA220-SCH-00015152

*Financiado pela União Europeia. As opiniões expressas são apenas dos(as) autores(as) e não refletem necessariamente as da União Europeia nem da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas pelas mesmas.*

**Oradea, 2025**

**Prefácio:**

Coordenadora do projeto: **Maria Ramona Vesa** (Centrul Școlar de Educație Incluzivă Cristal, Oradea, Roménia)

Professora universitária doutora habilitada **Karla Melinda Barth** (Universidade de Oradea, Roménia)

Inspetora de educação especial **Elena Maria Erdeli** (Inspectorado Escolar do Condado de Bihor, Roménia)

**Edição técnica e design:**

**Mihaela Adriana Moldovan** (Centrul Școlar de Educație Incluzivă Cristal, Oradea, Roménia)

Agradecimento pelo design da capa a yayang art, do Pixabay.

## Índice

Prefácio .....	4
<b>MÉTODOS PROPOSTOS PELO PARCEIRO ROMENO .....</b>	<b>9</b>
KADANS – A DANÇA COMO TERAPIA .....	10
NATAÇÃO SENSORIAL – UMA EXPERIÊNCIA ÚNICA PARA O CORPO E A MENTE .....	13
IOGA PARA ALUNOS COM PROBLEMAS DE COMPORTAMENTO .....	17
MÉTODOS E TÉCNICAS PARA PROMOVER O BEM-ESTAR NA ORGANIZAÇÃO ESCOLAR .....	19
VÍDEO DE APOIO (código QR) .....	21
TAMBÉM APRENDEMOS E IMPLEMENTAMOS NOVOS MÉTODOS DOS NOSSOS PARCEIROS... 😊 .....	22
<b>MÉTODOS PROPOSTOS PELO PARCEIRO DO CHIPRE .....</b>	<b>29</b>
MOSAIC 4 ALL (Mosaico para todos).....	30
COKING 4 ALL (CULINÁRIA PARA TODOS) – DESENVOLVER A AUTOESTIMA EM CRIANÇAS COM NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS ATRAVÉS DE AULAS DE CULINÁRIA .....	33
MÉTODO B.I.M (BODY IN MUSIC) .....	36
JOGOS DE PRAIA PARA PROMOVER O BEM-ESTAR DE CRIANÇAS COM NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS .....	39
HISTÓRIAS SENSORIAIS SONORAS .....	42
ENVOLVIMENTO DE CRIANÇAS COM NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS EM AÇÕES DE VOLUNTARIADO – “PORQUE ME IMPORTO, ATUO” .....	45
EVENTOS DE INTEGRAÇÃO PARA PROFESSORES .....	48
WORKSHOPS EXPERIENCIAIS PARA PROFESSORES .....	51
VÍDEO DE APOIO (código QR) .....	51
TAMBÉM APRENDEMOS E IMPLEMENTAMOS NOVOS MÉTODOS DOS NOSSOS PARCEIROS... 😊 .....	52
<b>MÉTODOS PROPOSTOS PELO PARCEIRO GREGO .....</b>	<b>57</b>
DANÇA FOLCLÓRICA PARA ALUNOS COM N.E.E E PROFESSORES .....	58
FOTOGRAFIA PARA TODOS: UM MEIO DE EXPRESSÃO PARA PROFESSORES E ALUNOS COM NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS .....	60
CRIAÇÃO DE BIJUTERIA PARA PROFESSORES E ALUNOS COM NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS.....	63
LIDAR COM O <i>BURNOUT</i> : RECONECTAR COM O “EU” E O BEM-ESTAR .....	66
EXERCÍCIOS MATINAIS COM PIANO PARA ALUNOS COM NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS E PROFESSORES .....	69
KARAOKE PARA TODOS: UM MEIO DE EXPRESSÃO E COMUNICAÇÃO PARA PROFESSORES E ALUNOS COM NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS .....	72
CONTACTO TERAPÊUTICO COM A NATUREZA E BEM-ESTAR: O USO DA ESTUFA NA EDUCAÇÃO ESPECIAL .....	75
VÍDEO DE APOIO (código QR) .....	77
TAMBÉM APRENDEMOS E IMPLEMENTAMOS NOVOS MÉTODOS DOS NOSSOS PARCEIROS... 😊 .....	78

<b>MÉTODOS PROPOSTOS PELO PARCEIRO PORTUGUÊS</b> .....	83
A BOCHA: UMA PRÁTICA INCLUSIVA E ADAPTADA PARA A EDUCAÇÃO ESPECIAL .....	84
SALAS SNOEZELEN: UMA EXPERIÊNCIA SENSORIAL INCLUSIVA PARA A EDUCAÇÃO ESPECIAL .....	87
ESTRATÉGIAS PARA O DESENVOLVIMENTO LINGUÍSTICO ATRAVÉS DE APLICAÇÕES DE JOGOS ONLINE .....	90
TERAPIA OCUPACIONAL .....	93
A FILOSOFIA UBUNTU E A SUA CONTRIBUIÇÃO PARA O BEM-ESTAR NA ESCOLA .....	96
ATIVIDADES DE TEAM BUILDING – REDUÇÃO DO STRESS .....	99
FESTA DE FINAL DE ANO LETIVO – UMA CELEBRAÇÃO PARA A COMUNIDADE ESCOLAR E AS FAMÍLIAS .....	101
VÍDEO DE APOIO (código QR) .....	102
TAMBÉM APRENDEMOS E IMPLEMENTAMOS NOVOS MÉTODOS DOS NOSSOS PARCEIROS... 😊 .....	103
<b>MÉTODOS PROPOSTOS PELO PARCEIRO ESPANHOL</b> .....	107
MÉTODO TEACCH E ABORDAGEM ARASAAC PARA DEFICIÊNCIAS MOTORAS E OUTRAS PERTURBAÇÕES DO DESENVOLVIMENTO NA PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR EM ALUNOS COM N.E.E. ....	108
A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO FERRAMENTA EFICAZ PARA PROMOVER O BEM-ESTAR EM ALUNOS COM N.E.E.-PILATES COMO RECURSO PARA O BEM-ESTAR .....	111
A ATIVIDADE FÍSICA COMO FERRAMENTA EFICAZ PARA PROMOVER DO BEM-ESTAR DOS PROFESSORES. TREINO DE TRAMPOLIM, UM RECURSO PARA A SAÚDE MENTAL E REDUÇÃO DO STRESS .....	114
O IOGA COMO FERRAMENTA EFICAZ PARA PROMOVER O BEM-ESTAR DE ALUNOS E PROFESSORES – ROTINAS DE TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO .....	116
VÍDEO DE APOIO (código QR) .....	117
TAMBÉM APRENDEMOS E IMPLEMENTAMOS NOVOS MÉTODOS DOS NOSSOS PARCEIROS... 😊 .....	118
<b>MÉTODOS PROPOSTOS PELO PARCEIRO TURCO</b> .....	123
MÉTODO DE TERAPIA MUSICAL ORFF .....	124
PREVENÇÃO DO BULLYING ENTRE PARES ATRAVÉS DE JOGOS EDUCATIVOS .....	126
MÉTODOS DE BEM-ESTAR PARA PROFESSORES: DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS DE GESTÃO DA RAIVA ATRAVÉS DA TÉCNICA DE IMAGENS .....	128
MÉTODO DE MUSICOTERAPIA PENTATÓNICA .....	131
ATIVIDADES AERÓBICAS E DE REDUÇÃO DO STRESS PARA PROFESSORES QUE TRABALHAM COM ALUNOS COM N.E.E. ....	134
DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS DE CONSCIÊNCIA EMOCIONAL EM ALUNOS COM NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS .....	136
DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS DE CONSCIÊNCIA EMOCIONAL PARA O BEM-ESTAR DE PROFESSORES QUE TRABALHAM COM ALUNOS COM NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS .....	138
VÍDEO DE APOIO (código QR) .....	139
TAMBÉM APRENDEMOS E IMPLEMENTAMOS NOVOS MÉTODOS DOS NOSSOS PARCEIROS... 😊 .....	140



## PREFÁCIO

*Este conjunto de ferramentas é o resultado do projeto **Erasmus+ School Well-Being 4 All**, desenvolvido em parceria por seis escolas/instituições de ensino especial ou inclusivo da Roménia, Espanha, Portugal, Grécia, Turquia e Chipre. A iniciativa nasceu de uma convicção comum: o bem-estar dos alunos e dos professores é a base de uma educação de qualidade e o alicerce de um verdadeiro clima inclusivo na escola.*

*Este volume reúne métodos, ferramentas e práticas desenvolvidas e testadas pelas escolas parceiras, com o objetivo de apoiar as crianças com necessidades educativas especiais, bem como os professores que as acompanham no processo de aprendizagem. Os materiais apresentados oferecem exemplos concretos de atividades, abordagens e estratégias através das quais se pode construir um clima escolar positivo, em que cada aluno se sinta aceite, valorizado e motivado a alcançar o seu potencial, e em que os professores sejam apoiados no desenvolvimento de competências de gestão do stress no local de trabalho.*

*Este conjunto de ferramentas não é apenas uma coleção de métodos, mas também um testemunho de colaboração intercultural. A diversidade de experiências trazida pelos parceiros enriqueceu a perspetiva sobre como as escolas podem tornar-se espaços acolhedores, seguros e abertos a todos. Nas suas páginas, os leitores encontrarão tanto o rigor das ferramentas pedagógicas como a inspiração de ideias que visam transformar a sala de aula num lugar de alegria e de aprendizagem autêntica.*

*Desejamos que este livro se torne um verdadeiro apoio para professores, orientadores e todos os que se preocupam com a inclusão educativa, mas também uma fonte de inspiração para futuras iniciativas dedicadas ao bem-estar na escola. Porque só através da colaboração, do respeito e do cuidado poderemos construir uma escola em que o bem-estar seja um direito de todos, e não uma exceção.*

*Esperamos, portanto, que estas páginas se tornem um guia útil e um ponto de partida para novas iniciativas, que tragam o bem-estar para o centro da vida escolar – para todas as crianças e para os professores que as acompanham no seu caminho de conhecimento e desenvolvimento.*

Maria Ramona Vesa  
Coordenadora do projeto  
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Cristal Oradea, Roménia





*Como professora universitária na Universidade de Oradea, tive o privilégio de acompanhar de perto a parceria europeia Erasmus+ School Well-Being 4 All, que reuniu escolas e instituições de ensino especial e inclusivo da Roménia, Espanha, Turquia, Grécia, Chipre e Portugal. Unidos por uma missão comum, estes parceiros trabalharam para construir um clima educativo em que cada criança e cada professor se sintam valorizados, respeitados e apoiados.*

*Este conjunto de ferramentas é o resultado de uma colaboração intensa e inspiradora, baseada na partilha de experiências, de boas práticas e de métodos inovadores para a promoção do bem-estar nas escolas. Coloca uma atenção especial nas crianças com necessidades educativas especiais (NEE) e nos professores dedicados que as orientam no seu percurso de aprendizagem.*

*Os nossos estudantes da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade de Oradea participaram com entusiasmo como voluntários em várias atividades do projeto organizadas pelo Centrul Școlar de Educație Incluzivă Cristal Oradea, a escola coordenadora da Roménia. Através de sessões do método Orff, oficinas de pintura Ebru, formações ARAASAC/TEACCH e narrativas sensoriais, tiveram a oportunidade de vivenciar em primeira mão o que significa criar um ambiente escolar verdadeiramente inclusivo e acolhedor. Esta experiência foi profundamente formadora no seu desenvolvimento como futuros educadores de crianças com necessidades educativas especiais (NEE).*

*Este conjunto de ferramentas, desenvolvido a nível internacional, confirma que a educação inclusiva não é apenas um ideal europeu — é uma realidade viva, construída dia após dia através do compromisso, da colaboração e da abertura à diversidade. Expresso as minhas calorosas felicitações à coordenadora e a todos os parceiros do projeto pela sua dedicação e valiosas contribuições.*

Professora Universitária Doutora Habil. Karla Melinda Barth  
Universidade de Oradea, Roménia



*O conjunto de ferramentas **SCHOOL WELL-BEING 4 ALL** é o produto final do projeto Erasmus+ com o mesmo nome e apresenta uma vasta gama de métodos e práticas destinadas a melhorar o bem-estar dos alunos com necessidades especiais e do pessoal que trabalha com eles em escolas ou instituições de ensino especial e inclusivo. O projeto é coordenado pela equipa do CSEI “Cristal” Oradea, na Roménia.*

*O objetivo geral do projeto é promover o bem-estar e a inclusão através do desenvolvimento de competências práticas e socioemocionais, tanto nos alunos com diferentes tipos de deficiência, como no pessoal docente e administrativo.*

Os grupos-alvo, para os quais são propostas as metodologias e práticas apresentadas neste conjunto de ferramentas, são diversos e incluem:

- alunos com diferentes tipos de deficiência, como perturbações do espectro do autismo (PEA), deficiências intelectuais (por exemplo, síndrome de Down, atrasos de desenvolvimento), deficiências físicas, dificuldades de aprendizagem (por exemplo, dislexia, PHDA) e perturbações emocionais ou comportamentais;
- pessoal docente e não docente das instituições de ensino (escolas especiais ou inclusivas).

O conjunto de ferramentas criado pelos professores dos países parceiros do projeto (Roménia, Chipre, Turquia, Grécia, Portugal e Espanha) descreve numerosos programas práticos destinados a promover o bem-estar na escola, estruturados em áreas distintas, entre as quais se destacam as seguintes:

### **1. ATIVIDADES ARTÍSTICAS E CRIATIVAS**

- a) - **Mosaico para todos:** Destaca o papel valioso das artes na saúde mental. A criação de mosaicos pode melhorar o bem-estar, promovendo a interação social, a expressão emocional e o desenvolvimento de um sentido de comunidade.
- b) - **Criação de joalharia para professores e alunos com NEE:** A criação de joias, realizada no âmbito da terapia ocupacional, melhora as capacidades motoras finas, estimula a criatividade e reforça a colaboração entre alunos e professores.
- c) - **Fotografia para todos:** O uso da fotografia como meio de expressão para alunos com NEE apoia o desenvolvimento emocional, a criatividade e contribui para a construção de relações baseadas na confiança.
- d) - **Arte Ebru / Música pentatónica / Karaoke / Método Orff:** A implementação da terapia Ebru (Arte sobre água), da música pentatónica, de programas de karaoke e da técnica Orff integra-se também na área artística e criativa.

### **2. MÉTODOS TERAPÊUTICOS E DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL**

- **Método BIM (Body in Music):** Método baseado no corpo e na música, desenvolvido por Patrick Meuldijk, que utiliza adereços específicos e coreografias de movimento para proporcionar estimulação basal. Os objetivos deste método incluem o estabelecimento de contacto, a interação, a consciencialização corporal e o relaxamento dos alunos com NEE.
- **Kadans:** Método de terapia pela dança desenvolvido por Katrien Bruer, inspirado na Teoria dos Cinco Ritmos, que se centra no desenvolvimento do esquema corporal, da coordenação motora e da autonomia pessoal, proporcionando simultaneamente o prazer de dançar.
- **Salas Snoezelen:** As salas multissensoriais são especialmente concebidas para criar um ambiente simultaneamente calmante e estimulante, adaptado às necessidades de cada aluno. As atividades organizadas nestes espaços promovem o relaxamento físico e emocional, reduzem a ansiedade e apoiam a integração sensorial.
- **Método TEACCH e abordagem ARASAAC:** O método TEACCH baseia-se num ensino estruturado e visual, utilizado sobretudo com crianças com PEA (Perturbações do Espectro do Autismo). Recorre ao sistema pictográfico ARASAAC para facilitar a comunicação aumentativa e alternativa, bem como o acesso cognitivo.
- **Estratégias para o desenvolvimento da linguagem através de aplicações e jogos online:** Representam um método moderno e eficaz de melhoria das competências linguísticas, recorrendo ao uso de aplicações interativas. Esta abordagem é concebida para ser dinâmica, participativa e adaptada às necessidades específicas dos alunos, em especial dos que

apresentam necessidades educativas especiais. As ferramentas digitais proporcionam ambientes interativos e estimulantes, nos quais os alunos podem praticar vocabulário, gramática, pronúncia e compreensão em tempo real. Ao contrário dos métodos tradicionais, os jogos linguísticos oferecem feedback imediato, repetição e aprendizagem contextual, ajudando a consolidar o conhecimento, a manter a motivação dos alunos e a permitir uma aprendizagem diferenciada, adaptada a vários níveis de proficiência e de capacidades de aprendizagem.

### **3. EDUCAÇÃO FÍSICA ADAPTADA E MOVIMENTO**

- **Exercícios matinais com piano:** Programa diário de exercícios físicos ligeiros, acompanhados por música clássica ao piano, concebido para ativar o corpo e a mente antes do início das aulas, melhorando a coordenação, o equilíbrio e o estado de espírito.
- **Boccia:** Desporto estratégico adaptado a pessoas com deficiências físicas graves. Promove a inclusão, o desenvolvimento das capacidades motoras e o pensamento estratégico.
- **Jogos de praia para o bem-estar:** Atividades desportivas adaptadas de praia (como Beach Bowls ou Futebol de Praia) que promovem a saúde física, o desenvolvimento das capacidades motoras e a inclusão social.
- **Natação sensorial:** Método que estimula simultaneamente todos os sentidos e o sistema músculo-esquelético num ambiente aquático, com objetivos fisioterapêuticos (como o aumento do tónus muscular) e psicomotores (como o relaxamento e a estimulação vestibular).
- **Ioga para alunos com problemas de comportamento:** Práticas que ajudam a melhorar a concentração, a memória e a reduzir a ansiedade e o stress.
- **Pilates:** Exercícios adaptados que se concentram na correção da postura e no reforço dos músculos centrais, contribuindo para a melhoria do comportamento e do equilíbrio emocional.
- **Treinos de trampolim (para professores):** Sessões que ajudam a aliviar o stress, reduzir a ansiedade e aumentar o bem-estar geral, promovendo a libertação de endorfinas e serotonina.
- **Sessões de dança:** A dança melhora o bem-estar emocional, fortalece as ligações sociais e promove um sentimento de realização pessoal, constituindo uma ferramenta valiosa para a saúde mental.

### **4. COMPETÊNCIAS DE VIDA E INTEGRAÇÃO SOCIAL**

- **Cozinhar para todos:** Aulas de culinária em escolas especiais e inclusivas que ajudam os alunos a desenvolver competências essenciais para a autonomia, incluindo a aplicação de conceitos de matemática e leitura (através das receitas).
- **Terapia ocupacional:** A terapia ocupacional centra-se no desenvolvimento de competências funcionais, cognitivas, emocionais e sociais, preparando os alunos para uma vida ativa e independente. Inclui também o **Programa Individual de Transição (PIT)**, que facilita a passagem para a vida adulta.
- **Ações de voluntariado para todos:** Projetos de voluntariado que oferecem aos alunos com necessidades educativas especiais (NEE) a oportunidade de serem reconhecidos pelas suas capacidades, ajudando a aumentar a autoestima, promover a inclusão e reduzir o isolamento.
- **Contacto terapêutico com a natureza:** A gestão de uma estufa escolar como prática inovadora proporciona equilíbrio emocional, melhora o estado de espírito e desenvolve competências profissionais relacionadas com a agricultura.

### **5. BEM-ESTAR DOS PROFESSORES**

- **Lidar com o esgotamento profissional (burnout):** Aborda o síndrome de burnout nos educadores que trabalham com crianças com necessidades especiais e não só — uma condição caracterizada por exaustão física, emocional e mental. O conjunto de ferramentas apresenta medidas preventivas individuais (gestão do stress, equilíbrio entre vida pessoal e profissional) e medidas organizacionais (redução da carga de trabalho, valorização e reconhecimento).
- **A filosofia UBUNTU:** Aplicação da filosofia africana que enfatiza a interconexão e o respeito mútuo. Fornece aos professores um quadro de reflexão pessoal, desenvolvimento da resiliência e cultivo da empatia, ajudando a gerir o stress e o sentimento de isolamento.
- **Atividades de team building para professores:** Organização de eventos de convívio e atividades de fortalecimento de equipa destinadas a aumentar o bem-estar, promover o trabalho colaborativo e reduzir o stress.
- **Oficinas experienciais:** Oficinas práticas destinadas a ajudar os professores a ligar a teoria à prática, desenvolvendo competências e estratégias pedagógicas de forma ativa e reflexiva.
- **Festival de fim de ano letivo:** Celebração que envolve toda a comunidade escolar e as famílias, reunindo alunos, pais e pessoal docente numa festa conjunta cheia de alegria e energia. O evento tem como objetivo fortalecer o espírito comunitário e celebrar as conquistas académicas e sociais alcançadas ao longo do ano escolar.

*Em conclusão, este conjunto de ferramentas constitui um guia abrangente que oferece uma variedade de métodos inclusivos e adaptados para apoiar o desenvolvimento holístico (físico, cognitivo, emocional e social) dos alunos com deficiência e para melhorar o ambiente de trabalho e o bem-estar do pessoal escolar.*

Inspetora escolar de Educação Especial, Elena Maria Erdeli  
Inspeção Escolar do Condado de Bihor, Roménia





Funded by  
the European Union

**Autores / Colaboradores  
(por ordem alfabética):**

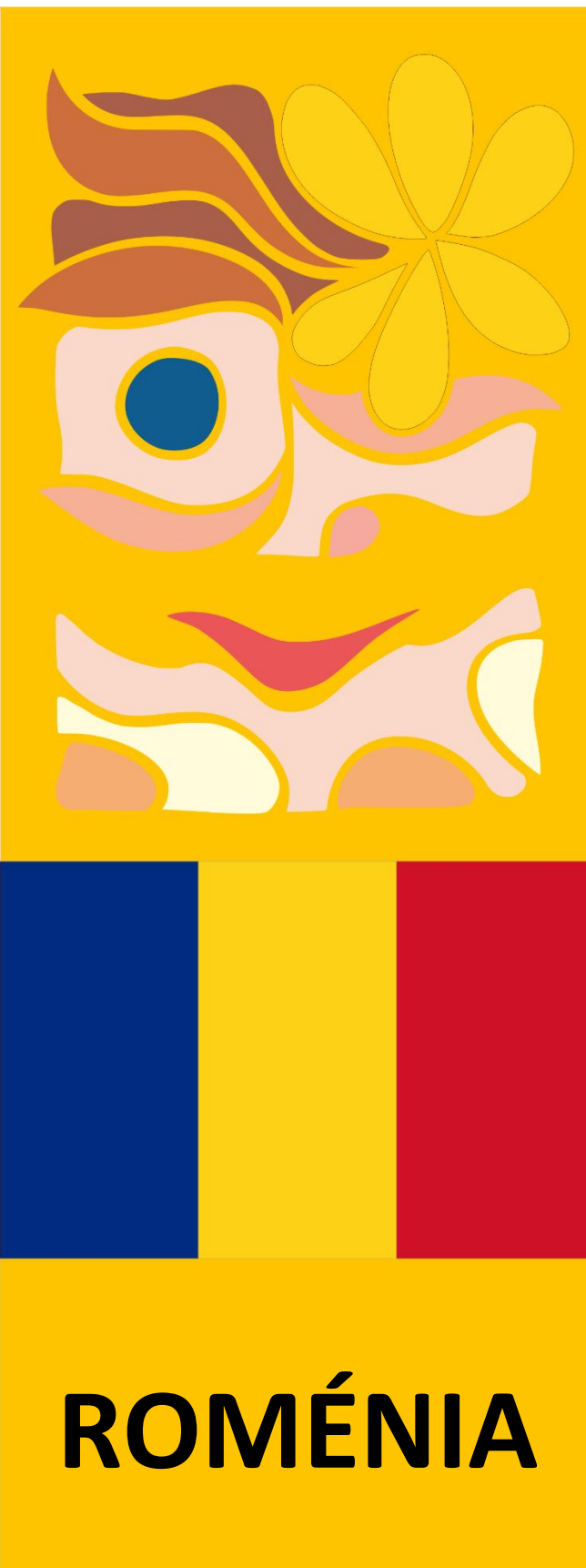
Emoke Bar  
Gyorgyi Boros  
Bianca Buboiu  
Emilia Burcă  
Aurelia Copăcian  
Anca Dura  
Monica Kover  
Eva Oprea  
Maria Ramona Vesa  
Stela Roman

**Redação técnica e design:**

Mihaela Adriana Moldovan



ORADEA  
CENTRUL ȘCOLAR  
DE EDUCAȚIE INCLUZIVĂ  
"CRISTAL"



# KADANS – A DANÇA COMO TERAPIA

## INFORMAÇÕES GERAIS

O Kadans é um método de dança terapêutica desenvolvido por Katrien Bruer, terapeuta de dança belga. O termo Kadans resulta da junção do seu primeiro nome com a palavra dance (dança). Este método baseia-se na experiência de Bruer com pessoas de diferentes idades que apresentam necessidades especiais. Inspira-se na estrutura e nos conceitos fundamentais da Teoria dos Cinco Ritmos e incorpora elementos das Expressões Primitivas.

No método Kadans, Katrien Bruer adaptou a teoria e a prática dos Cinco Ritmos de Gabriëlle Roth para crianças e adultos com deficiências múltiplas graves. Incluiu também elementos da Análise do Movimento de Laban (Laban Movement Analysis – LMA), de Rudolph von Laban, e da Estimulação Basal, de Andreas Fröhlich. O método utiliza metáforas reconhecíveis, imagens do quotidiano e padrões de movimento simples e repetitivos. Esta abordagem permite que os participantes com necessidades especiais ampliem o seu repertório de movimentos de acordo com as suas capacidades individuais e se expressem de forma autêntica. O objetivo do Kadans é equilibrar o apoio e a autonomia, oferecendo aos participantes oportunidades para se conectarem consigo próprios e com os outros. Na prática, este método produz efeitos terapêuticos únicos para cada indivíduo.

## GRUPO-ALVO

O método é destinado a crianças e adultos com Síndrome de Down, deficiências sensoriais, perturbações do espectro do autismo, deficiências mentais e deficiências neuromotoras.

## OBJETIVOS PRINCIPAIS

O Kadans tem como objetivo apoiar o desenvolvimento da consciência corporal, da orientação espacial, da coordenação motora, da imitação, da autonomia pessoal e da integração sensorial, proporcionando simultaneamente o prazer de dançar e de se mover ao som da música. O trabalho em grupo favorece o fortalecimento das relações interpessoais, reduz comportamentos autoagressivos e reforça a autoestima através de experiências de sucesso. Ao centrar-se nas competências sociais, o Kadans promove a integração social, permitindo que os participantes interajam com confiança com os seus pares e encontrem alegria em cada sessão.

## COMO É QUE FAZEMOS

As sessões são cuidadosamente estruturadas e repetidas dez vezes, de modo a proporcionar um ambiente seguro e previsível, que favorece a aprendizagem. Num contexto de grupo acolhedor, cada criança participa ao seu próprio ritmo e de acordo com as suas capacidades, podendo fazê-lo de forma autónoma ou com o apoio de uma “sombra”, que oferece orientação personalizada e traduz os movimentos. Esta abordagem é particularmente benéfica para crianças com deficiências neuromotoras, para as quais as experiências táteis e cinestésicas têm um valor especial. Cada sessão começa com uma canção rítmica de boas-vindas e termina com um ritual de despedida consistente. O coração da sessão é a exploração de cinco ritmos distintos, cada um associado a um nível específico de energia, a uma emoção e a um elemento da natureza, criando uma experiência sensorial rica e envolvente.

**Flow (Fluir)** – Este ritmo fluido convida-nos a entrar plenamente no presente, proporcionando uma profunda sensação de calma através de movimentos deliberados e graciosos. Cada movimento liga-se naturalmente ao seguinte, criando um fluxo harmonioso, semelhante ao Tai Chi.

Visualizamos padrões circulares, como o símbolo do infinito, o balançar suave de uma árvore ao vento ou o voar de uma águia. Este ritmo evoca uma energia feminina, promovendo a criatividade e uma sensação de enraizamento. A música é melódica e harmoniosa, aprofundando a experiência sensorial. Exemplos musicais: Liu Yifei – Reflection (Disney’s Mulan), Anastasia – Once Upon a December.

**Staccato (Marcado)** – O ritmo staccato pulsa com energia bruta e poder, trazendo movimentos nítidos e definidos, com inícios e finais claros. Esta estrutura precisa permite-nos canalizar a força e até a raiva numa expressão focada e controlada. Podemos imaginar o batimento forte de um coração, a força impulsionadora dos tambores ou a paixão intensa do flamenco. Este ritmo está associado a uma energia masculina, que nos ancora firmemente no presente. A música é marcada por batidas vigorosas, uma marcha binária que capta toda a atenção. Exemplos musicais: Michael Jackson – Black or White, Queen – We Will Rock You.

**Chaos (Caos)** – O ritmo Chaos oferece um espaço seguro para experimentar o ato de largar e libertar emoções negativas. Pode ser comparado à erupção poderosa de um vulcão ou à energia da água a ferver. Ao trabalhar com crianças com deficiências, é essencial garantir um sentimento de segurança e um caminho claro de regresso ao presente — por exemplo, após um período de movimento livre, regressa-se ao círculo. Este ritmo integra energias femininas e masculinas, equilibrando intensidade e libertação. A música é entusiasmante, aumentando gradualmente o ritmo até atingir um clímax dinâmico. Exemplos musicais: Bubamara – Black Cat, White Cat; Amadeus – Arizona.

**Lyrics (Lírico)** – O ritmo Lyrics celebra a alegria de viver, refletindo a renovação da primavera. Os movimentos são divertidos, alegres e lúdicos, incentivando a expressão aberta e espontânea. O contexto de grupo é essencial, oferecendo um espaço seguro de ligação e partilha. A música é brilhante e festiva, promovendo um estado de espírito positivo, com ritmos como salsa ou sons brasileiros. Exemplos musicais: Shakira – La La La (Brazil 2014); Álvaro Soler – Sofia.

**Stillness (Quietude)** – O ritmo Stillness proporciona uma oportunidade para relaxar o corpo e acalmar a mente, evocando a sensação de “chegar a casa” e encontrar repouso. A música é suave e tranquila, geralmente de estilo relaxante. Durante esta fase, as crianças são apoiadas num estado de passividade, podendo ser utilizada uma massagem suave para as ajudar a relaxar ao som da música calmante.

O método Kadans incorpora movimentos simples e familiares do quotidiano, como o cair da chuva, o cortar de legumes ou o movimento de pedalar uma bicicleta. Cada ritmo combina dois ou três destes gestos, criando uma sequência natural e acessível. Os estímulos vocais reforçam e dinamizam os movimentos, especialmente nos ritmos staccato e lírico. A voz também desempenha um papel expressivo, facilitando a libertação emocional e promovendo uma sensação de liberdade nos ritmos lyrics e chaos.



## Referências:

1. Margariti, A. and all. (2012). An application of the Primitive Expression form of dance therapy in a psychiatric population, *The Arts in Psychotherapy* 39(2):95–101 DOI:10.1016/j.aip.2012.01.001
2. Krabill, M. (2015). *Top Five Advantages of Dance Therapy*, *Disability Resource Community*, <http://www.disabilityresource.org/29-top-five-advantages-of-dance-therapy>, seen in 21.07.2017
3. Bruer, K. (2008). *Kadans-Dance as a therapeutic activity- course support*, Oradea
4. Oprea, E., Boros Gy., Blaskó N., Ilisie C., Indrie C., Wagner A. (2023). *ASTa dans - Ghid metodic de aplicare a Kadansului la copii și tineri cu tulburări de spectru autist*, Oradea, Editura Primus
5. <https://www.adta.org/>

# NATAÇÃO SENSORIAL – UMA EXPERIÊNCIA ÚNICA PARA O CORPO E A MENTE

## INFORMAÇÕES GERAIS

*“A criança com deficiências sensoriais múltiplas não beneficia da interação com o meio ambiente com a mesma facilidade que uma criança sem deficiência. O seu espaço é limitado ao alcance das suas mãos. A motivação para explorar é mínima e o sucesso é quase inexistente. O papel crucial dos estímulos externos no desenvolvimento motor e na formação das bases para o desenvolvimento conceptual é restringido pelos canais de acesso (tátil-cinestésico, olfativo, gustativo), bem como pelas deformidades existentes.”*

*(Gerad Swan, 2005)*

*O que é a natação sensorial?*

- uma forma de terapia aquática;
- combina movimentos suaves com estímulos sensoriais;
- cria um espaço seguro para a exploração e o relaxamento.

*Para quem é recomendada?*

- crianças com necessidades educativas especiais (e não só);
- adultos que procuram relaxamento ativo;
- pessoas em processo de recuperação física ou emocional.

*Elementos-chave da natação sensorial*

- movimentos lentos e controlados;
- brinquedos e objetos flutuantes com diferentes texturas;
- jogos interativos na água;
- música suave ou sons ambiente (opcional).

*Porquê escolher a natação sensorial?*

- é uma terapia holística que integra corpo, mente e emoções;
- cria conexões e interações positivas;
- transforma o tempo passado na água numa experiência terapêutica.

O programa de natação sensorial realiza-se duas vezes por mês na nossa escola, numa piscina privada da cidade. A Universidade de Oradea é parceira deste projeto, disponibilizando voluntários (estudantes) que apoiam as crianças na execução dos movimentos na água, seguindo as orientações da coordenadora do projeto.

## GRUPO-ALVO

Crianças da educação pré-escolar e do 1.º ciclo do C.Ş.E.I. Cristal Oradea, com vários tipos de deficiência, nomeadamente:

- paralisia cerebral;
- surdocegueira;

- deficiências sensoriais múltiplas;
- deficiências visuais;
- outras deficiências.

## **OBJETIVOS PRINCIPAIS**

### *Objetivos fisioterapêuticos*

- aumentar o tônus muscular em crianças com hipotonia muscular;
- diminuir a espasticidade muscular em crianças hipertônicas;
- realizar movimento ativo com resistência, aproveitando o fator mecânico da água;
- aumentar a amplitude de movimento;
- melhorar o tônus postural;
- melhorar a circulação sanguínea.

### *Objetivos psicomotores*

- promover o relaxamento;
- experienciar novas sensações vestibulares / estimulação vestibular;
- adquirir novas experiências de percepção do corpo num ambiente desconhecido;
- tomar consciência e experienciar determinados movimentos na água, onde até os movimentos pequenos são mais facilmente percebidos devido à resistência do meio, estimulando e incentivando iniciativas motoras;
- explorar o espaço, proporcionando novas experiências;
- experienciar o movimento corporal num ambiente com gravidade reduzida.

### *Objetivos da estimulação sensorial*

- criar experiências em que toda a superfície do corpo funcione como órgão perceptivo de estímulos somáticos;
- realizar estimulação somática basal;
- estimular experiências vestibulares e proprioceptivas basais;
- promover a abertura sensorial através de percepções e sensações novas, mas fundamentais, simultaneamente.

### *Objetivos emocionais*

- estimular a abertura sensorial através de percepções e sensações novas e fundamentais;
- desenvolver autoconfiança;
- criar um estado de bem-estar;
- fomentar a compreensão, incentivo e afeto;
- criar ou fortalecer vínculos emocionais entre a criança e o interveniente;
- estabelecer relações sociais. As crianças aprendem umas com as outras através da observação e imitação, ao mesmo tempo que apreciam a companhia de outros colegas, desenvolvendo assim a sua inteligência emocional.

## **COMO É QUE FAZEMOS**

Avaliação inicial da interação da criança com o programa proposto (avaliar como a criança reage à água e ao interveniente).

**Tabela 1**

Quadro de registo das etapas da interação da criança com o programa de natação sensorial

Resiste à interação	Tolera a interação	Cooperação passiva	Aceita	Responde	Assume a liderança	Imita	Demonstr a iniciativa
	✓						

**Observações:** C.D. tolera a interação com a água, com os equipamentos e mesmo com o interveniente.

- Apresenta espasticidade temporária ao contacto com a água e com o interveniente, mas não mantém nem repete esta reação. Caso o interveniente introduza uma nova atividade forçada neste momento, a relação poderá deteriorar-se, levando a respostas exclusivamente negativas, que exigiriam muito tempo para serem corrigidas. É evidente que o objetivo principal deve ser criar um vínculo emocional entre a criança e o adulto, para que a criança ganhe confiança no interveniente; apenas depois poderão ser introduzidas novas atividades.

**Implementação do programa** (sessões duas vezes por mês realizadas numa piscina privada com o apoio de voluntários e coordenação especializada).



**Avaliação final** da interação da criança com o programa proposto (observando o progresso na interação, iniciativa e prazer na participação).

Tabela 2

**Quadro de registo das etapas da interação da criança com o programa de natação sensorial**

Resiste à interação	Tolera a interação	Cooperação passiva	Aceita	Responde	Assume a liderança	Imita	Demonstr a iniciativa
			✓				

**Observações:** C.D. confia plenamente no interveniente e gosta de interagir com ele. Por sua vez, o interveniente desenvolveu uma ligação muito boa com a criança. Estes aspetos foram notados tanto pelos professores, que conhecem a criança há muitos anos, como pela mãe, que esteve presente em todas as sessões de natação.

A implementação do programa de natação sensorial demonstrou a eficácia desta forma de terapia no apoio a crianças com deficiência. Após participação regular, observaram-se progressos visíveis na aceitação e no prazer da interação com a água, bem como na consolidação da relação de confiança entre a criança e o interveniente. Embora no início algumas crianças mostrassem relutância em contactar com a água, no final passaram a cooperar, responder positivamente às atividades e até demonstrar iniciativa na exploração do ambiente aquático.

Para além dos benefícios sensoriais e motores, o programa contribuiu para fortalecer o vínculo emocional entre criança e adulto, um facto observado por professores e pais. A participação de estudantes voluntários proporcionou não só apoio prático na realização das sessões, mas também formação profissional em contexto real, na interação com crianças com necessidades educativas especiais.

A natação sensorial revela-se uma intervenção holística com impacto positivo no desenvolvimento motor, sensorial e emocional das crianças, produzindo resultados notáveis em termos de bem-estar. Constitui um modelo de boas práticas que merece ser continuado e alargado.

**Referências:**

1. Brown, N. (coord.). (2005). *Copilul cu surdocecitate/deficiências sensoriais múltiplas – Intervenție și educație*. Bucureste: Editura Semne.
2. Dura, A., Szabolcs, H., Todea, S., & Vesa, R. (2017). *Programa de natação sensorial – C.Ș.E.I. Cristal Oradea*.

# **IOGA PARA ALUNOS COM PROBLEMAS DE COMPORTAMENTO**

## **INFORMAÇÕES GERAIS**

O Yoga é um conjunto de práticas que conectam corpo, respiração e mente. Inclui movimentos corporais e dos seus segmentos, movimentos respiratórios associados e consciência desses movimentos, tendo como objetivo final a promoção de um estado geral de bem-estar.

Benefícios do Yoga para crianças:

- melhora a capacidade de concentração;
- desenvolve a memória;
- melhora a autoestima;
- tem influência positiva no desempenho escolar e no comportamento em sala de aula;
- reduz a ansiedade e o stress;
- funciona como um método de relaxamento;
- proporciona flexibilidade corporal.

O programa “Yoga para crianças” realiza-se na nossa instituição. Através deste programa, acompanhamos o desenvolvimento de atividades que promovem bem-estar, relaxamento, redução da irritabilidade e aumento da capacidade de concentração das crianças.

Adicionalmente, pretende-se informar outros professores da escola sobre os benefícios da prática de Yoga como método de melhoria do bem-estar infantil e familiarizá-los com esta técnica.

## **GRUPO-ALVO**

Alunos com perturbações de comportamento.

## **OBJETIVOS PRINCIPAIS**

- tomar consciência da posição do próprio corpo;
- controlar a respiração;
- aumentar a capacidade de concentração;
- melhorar a flexibilidade;
- promover o relaxamento geral.

## **COMO É QUE FAZEMOS**

As atividades do programa foram organizadas individualmente ou em pequenos grupos, com os alunos do CSEI Cristal Oradea, utilizando música adequada como apoio. As sessões foram planeadas e conduzidas por um fisioterapeuta e um professor de educação especial, que selecionaram as atividades e definiram os objetivos de acordo com as características individuais dos alunos.

Na primeira parte da atividade, realizaram-se exercícios simples de aquecimento, do proximal para o distal. Seguiu-se a familiarização com posturas de Yoga básicas, incluindo posições: em pé, de bruços, de costas, sentado. Posturas simples incluem a Postura da Montanha (Tadasana) para estar de pé, a Postura Fácil (Sukhasana) para sentar, a Postura da Criança (Balasana) para descansar e a postura do Cão a Olhar para Baixo (Adho Mukha Svanasana), que é uma postura fundamental.

Outras opções básicas são a Postura da Cadeira (Utkatasana) e a Postura da Cobra (Bhujangasana), sendo a Postura Savasana uma excelente forma de terminar.

Para além da aprendizagem das posturas, foram realizadas exercícios de respiração, enfatizando a consciência da inspiração e expiração. Após familiarização com as posturas, os alunos passaram depois a correlacioná-las com a respiração.

No final das atividades, as crianças deitavam-se de costas com os olhos fechados e eram instruídas a sentir cada parte do seu corpo.



#### Referências:

Wei, M. (2016). *More than just a game: Yoga for school-age children*. Harvard Health Publishing, Harvard Medical School.

# MÉTODOS E TÉCNICAS PARA PROMOVER O BEM-ESTAR NA ORGANIZAÇÃO ESCOLAR

## INFORMAÇÕES GERAIS

Muitas vezes nós professores sentimo-nos sobrecarregados pela multiplicidade de tarefas que temos de gerir ao longo do dia. Desde a gestão da turma, à documentação diária, à preparação minuciosa das aulas, até à utilização de métodos de ensino criativos e interativos que utilizamos no dia a dia. Consequentemente temos dias em que, simplesmente, tudo parece demasiado ou demasiado difícil.

Por isso, o bem-estar dos professores tem recebido muita atenção nas últimas décadas e refere-se ao funcionamento saudável e bem-sucedido dos professores no seu trabalho. De facto, enquanto a saúde física, psicológica e mental se refere principalmente à ausência de comprometimentos, o bem-estar refere-se mais à capacidade dos professores de desenvolver um equilíbrio positivo e dinâmico entre os seus recursos e os desafios/ exigências (ambiental, social, individual, físico, mental e psicológico).

O que podemos fazer para promover o bem-estar? Quais poderiam ser os métodos ideais para o alcançar? Não o podemos afirmar com certeza, mas podemos recorrer a diversas estratégias ou métodos, como reuniões para aumentar a coesão do grupo de professores, nas quais se utilizem uma série de jogos, organização de oficinas criativas sobre vários temas ou até sessões de relaxamento.

*Dinâmicas de energização/aquecimento, quebra-gelos e jogos de resolução de problemas* - estes tipos de jogos proporcionam um ambiente amigável, permitindo associar objetivos pessoais motivadores, geralmente orientados para resultados individuais, à criação de um verdadeiro espírito de equipa, focado na performance e no sucesso do grupo. Eles têm como objetivos promover colaboração e cooperação, aumentar a participação individual, desenvolver a capacidade de resolução coletiva de problemas, melhorar o espírito de equipa, eliminando barreiras e estereótipos psicológicos, incrementar a autoconfiança e a condição física e mental dos participantes, fortalecer a solidariedade e a responsabilidade.

Utilizamos *dinâmicas de energização* por várias razões, incluindo ajudar as pessoas a conhecerem-se melhor, aumentar os níveis de energia ou entusiasmo, incentivar o trabalho em equipa ou fazer com que as pessoas reflitam sobre uma questão específica. Os jogos que ajudam as pessoas a relaxar e a conhecer-se melhor são chamados quebra-gelos. Outros jogos podem ser utilizados para ajudar as pessoas a refletir sobre problemas e a lidar com dificuldades que possam surgir quando trabalham juntas.

Uma oficina criativa é uma forma analógica, digital ou mista de evento em que um pequeno grupo de pessoas trabalha em conjunto durante um período limitado, no âmbito de um processo de geração de ideias colaborativa. As oficinas são uma excelente oportunidade para promover o pensamento criativo, a discussão, o debate, a partilha de informações, a resolução de problemas e a tomada de decisões. Mais importante ainda, oferecem um espaço para satisfazer as necessidades socioemocionais dos participantes, o que, por sua vez, conduz a resultados mais produtivos. Por outras palavras, se os participantes experimentarem esta colaboração como positiva, tornam-se mais criativos e motivados a contribuir para a geração de ideias. No entanto, estes benefícios só se aplicam se a oficina for bem estruturada. Caso contrário, um planeamento deficiente da oficina pode resultar em disposições negativas dos participantes, diminuindo a perceção que têm do seu trabalho e do seu bem-estar, ao mesmo tempo que impacta negativamente o desempenho final da organização.

Para que um grupo atinja o máximo desempenho e produtividade, cada pessoa precisa de prestar atenção ao seu próprio bem-estar individual. O ritmo intenso imposto pelo trabalho com crianças coloca grandes exigências ao corpo. Esta exigência mantém os professores num estado de sobrecarga mais ou menos perceptível, num estado de tensão muscular excessiva e num consumo nervoso acima do estado biológico normal, o que leva à manutenção de uma tensão mental e motora inadequada. Para combater esta forma de sentir e induzir a sensação de ‘bem-estar’, as técnicas de relaxamento são uma verdadeira ajuda.

A relaxação muscular progressiva (Jacobson) é uma técnica específica para monitorizar e controlar a tensão acumulada nos músculos do corpo. Esta prática envolve contrair determinados grupos musculares e depois relaxá-los, permitindo tomar consciência do nível de tensão a que os tecidos musculares estão submetidos. Por fim, alcança-se um estado de relaxamento muscular generalizado, proporcionando um bem-estar significativo.

## GRUPO-ALVO

Professores e funcionários da escola.

## OBJETIVOS PRINCIPAIS

- melhorar a cooperação, o respeito mútuo, o diálogo, a valorização;
- aumentar a coesão do grupo e a performance;
- elevar a qualidade dos atos educativos;
- distanciamento das rotinas diárias.

## COMO É QUE FAZEMOS

- Jogos de quebra-gelo e dinamização;
- Atividade de oficina criativa – por exemplo: “Vamos criar a escola ideal”;
- Técnicas rápidas de relaxamento – *como o relaxamento muscular progressivo através da técnica de Jacobson, entre outras.*





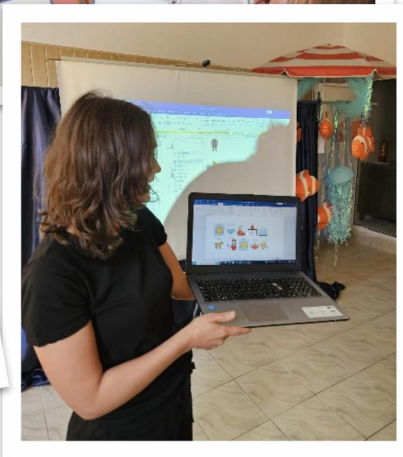
#### Referências:

1. Alliance. (2022). *100 ways to energise groups: Games to use in workshops, meetings and the community*. Progression.
2. Bidică, E. (2021). *Cheia transformării educației – starea de bine a profesorului*, EDICT – Revista Educației.
3. Davis, M., Eshelman, E. R., & McKay, M. (2019). *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*. New Harbinger Publications, Inc.
4. Derlogea, Ș., & Bota, G. (2011). *160 de activități dinamice (jocuri) pentru team-building*, București
5. Karl, K. A., Peluchette, J. V., & Aghakhani, N. (2021). *Virtual Work Meetings During the COVID-19 Pandemic: The Good, Bad, and Ugly*. Small Group Research. Disponibil em: <https://www.mdpi.com/2414-4088/6/10/90>

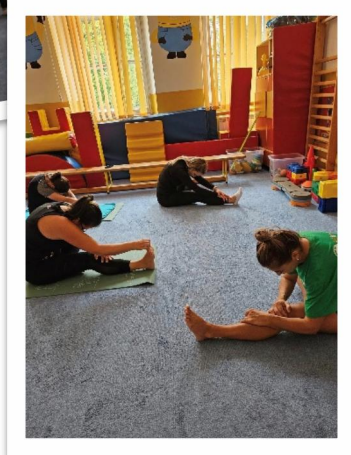


Também aprendemos e implementámos novos métodos dos nossos parceiros... 😊

A implementar o método ARASAAC na nossa escola... após LTTA em **Espanha**



A implementar o método Pilates na nossa escola... após LTTA em **Espanha**



A

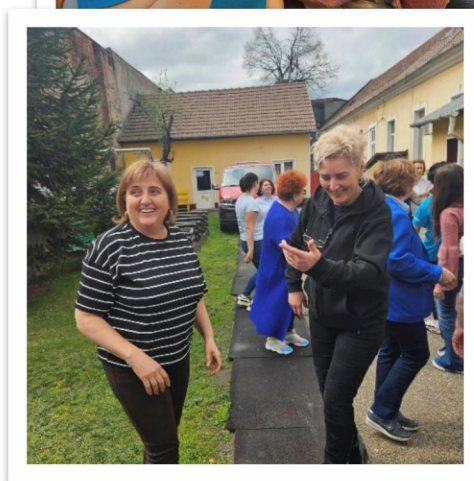
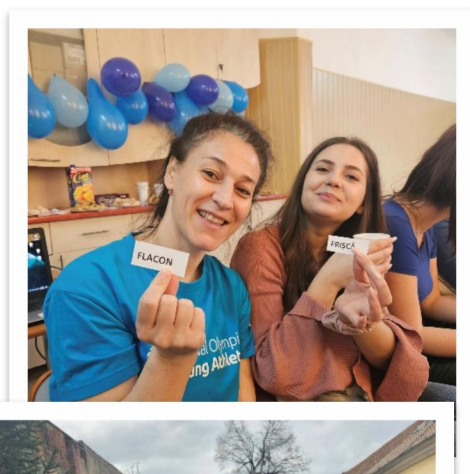
A implementar o método BIM (Body in Music) na nossa escola... após LTTA em **Chipre**



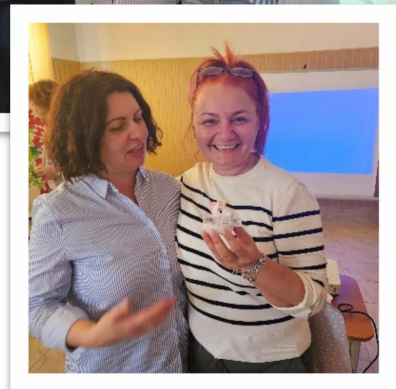
A implementar as “Histórias Sensoriais Auditivas” na nossa escola... após LTTA em **Chipre**



A implementar o programa "Lidar com o Burnout" na nossa escola... após LTTA na **Grécia**



A implementar sessões de Karaoke na nossa escola... após LTTA na **Grécia**



A implementar o programa “Exercício Matinal com Piano” na nossa escola... após LTTA na **Grécia**



A implementar o programa de “Contacto Terapêutico com a Natureza” na nossa escola... após LTTA na **Grécia**



A implementar a técnica Ebru (Arte de Marmorização) na nossa escola... após LTTA na **Turquia**



A implementar a metodologia Orff na nossa escola... após LTTA na **Turquia**



A implementar o programa "Consciência Emocional" na nossa escola... após LTTA na **Turquia**



A implementar o programa Chi Kung na nossa escola... após LTTA em **Portugal**



*A implementar as salas Snoezelen na nossa escola... após LTTA em **Portugal***





Funded by  
the European Union

**Autores/ Colaboradores  
(por ordem alfabética):**

Hadjieftychiou Antonia  
Kyriakou Maria  
Panagiotou Michael  
Plysi Antonia  
Psilolychnou Maria  
Tsielepis Yiannos  
Zakou Despoina

**Redação técnica e design:**

Nikolaou Despoina  
Editorial Supervision  
Psilolychnou Maria



LARNACA  
AGIOS SPYRIDONAS  
SPECIAL SCHOOL



**CHIPRE**

## Mosaic 4 All (Mosaico para Todos)



### INFORMAÇÃO GERAL

O valioso papel das artes na saúde mental tem vindo a ser reconhecido. A participação em aulas de arte está a ganhar popularidade como uma forma de melhorar o bem-estar pessoal. Atividades artísticas, como a criação de mosaicos, permitem que alunos, com ou sem deficiência, lidem com uma ampla variedade de condições de saúde mental e situações de sofrimento psicológico. O aspeto mais positivo é que estas atividades ajudam os participantes a melhorar a sua saúde mental através da criatividade.

Cada vez mais pessoas reconhecem que as artes e a cultura desempenham um papel valioso no bem-estar individual e coletivo. Como já se tem verificado, envolver-se em atividades artísticas, sociais e comunitárias pode ajudar a enfrentar grandes desafios, como o envelhecimento e a solidão, além de aumentar a confiança, promover o envolvimento e fortalecer a resiliência. Para além destes benefícios, a prática artística também contribui para aliviar a ansiedade, a depressão e o stress.

### GRUPO-ALVO

Alunos com diferentes tipos de deficiência, professores e pessoal escolar.

### OBJETIVO PRINCIPAL

A técnica do mosaico pode melhorar significativamente o bem-estar dos alunos em escolas especiais ou inclusivas, promovendo:

- Interação social e espírito de comunidade;
- Expressão emocional e bem-estar;
- Competências de design;
- Competências na criação, fixação e instalação de mosaicos;
- Compreensão de como atribuir valor ao seu próprio trabalho;
- Comportamento adequado num estúdio de arte;
- Experiência de trabalho em equipa;
- Paciência e capacidade de adiar a gratificação;
- Consciência e compreensão do seu próprio poder criativo;
- Maior sensação de bem-estar;
- Sentido de comunidade entre alunos e professores.

Aqui está um guia passo a passo para utilizar a técnica de mosaico em escolas especiais/inclusivas:  
Materiais necessários:

1. Peças de mosaico – podem ser de vidro, cerâmica, pedra ou até cacos de louça.
2. Base – uma superfície resistente (madeira, vidro ou uma placa cerâmica) onde o mosaico será aplicado.
3. Adesivo – argamassa fina, mástique ou cola, consoante os materiais utilizados.
4. Betume – para preencher os espaços entre as peças depois de coladas.
5. Cortador de azulejos ou alicates para pastilhas – para reduzir as peças ao tamanho necessário.
6. Espátula ou talocha – para aplicar o adesivo.
7. Esponja e água – para limpar e alisar o betume.
8. Luvas de proteção e óculos de segurança – essenciais como segurança, sobretudo para cortar as peças.
9. Lápis – para desenhar e marcar o projeto sobre a superfície.

### **Guia passo a passo:**

1. Prepare a superfície:
  - Comece por limpar a superfície onde vai trabalhar, seja madeira, vidro ou outro material. Certifique-se de que está lisa e livre de pó, sujidade ou óleo.
  - Se usar madeira ou outra superfície porosa, considere aplicar uma demão de primer ou impermeabilizante para prevenir danos por humidade.
2. Planeie o seu desenho:
  - Faça um esboço do seu desenho de mosaico no papel. Se for um desenho ou padrão abstrato, pode começar diretamente sobre a superfície.
  - Use um lápis para traçar levemente o desenho na superfície. Pode também usar papel quadriculado para planejar em secções mais pequenas.
3. Corte as peças (se necessário):
  - Se precisar de peças mais pequenas ou de formas específicas, utilize um cortador de azulejos ou alicates próprios para partir pastilhas até ao tamanho e forma desejados.
  - Use sempre luvas e óculos de proteção ao cortar para garantir segurança.
4. Aplique o adesivo:
  - Aplique uma camada fina e uniforme de adesivo numa pequena secção da superfície, usando um pincel, espátula ou talocha. Não cubra toda a área de uma só vez, porque o adesivo pode secar demasiado rápido.
  - Se usar argamassa fina, utilize uma talocha dentada para criar ranhuras que ajudam a fixar as peças.
5. Coloque as peças:
  - Comece a colocar as peças sobre o adesivo, seguindo o seu desenho. Pressione firmemente cada peça no lugar. Para desenhos com muitas peças pequenas, trabalhe por secções.

- Deixe pequenos espaços entre as peças (chamadas de linhas de betume). Podem ser regulares (use espaçadores) ou irregulares para um aspeto mais natural.
- Continue até cobrir completamente o desenho, trabalhando por secções para evitar que o adesivo seque antes de colocar as peças.

#### 6. Deixe o adesivo secar:

- Deixe o adesivo secar durante, pelo menos, 24 horas (verifique sempre as instruções do fabricante para o tempo exato de secagem).
- Evite mover ou tocar nas peças durante este período para garantir que ficam bem fixas.

#### 7. Betume:

- Quando o adesivo estiver completamente seco, prepare o betume de acordo com as instruções do fabricante.
- Espalhe o betume sobre as peças com uma talocha de borracha ou espátula, certificando-se de que o produto penetra bem nas juntas entre as peças.
- Retire o excesso de betume com a talocha, alisando ao mesmo tempo as linhas de separação.

#### 8. Limpe as pastilhas:

- Após cerca de 15 a 30 minutos, quando o betume começar a endurecer, limpe suavemente a superfície das peças com uma esponja húmida.
- Tenha cuidado para não remover o betume entre as pastilhas.
- Deixe o betume secar e endurecer completamente, durante cerca de 24 horas.

#### 9. Acabamentos finais:

- Depois do betume estar totalmente seco, limpe novamente as peças com um pano seco ou esponja limpa para remover qualquer resíduo.
- Pode querer aplicar um selante de betume para proteger contra manchas e humidade.

#### 10. Aprecie o seu mosaico

- O seu mosaico está agora pronto para ser exposto ou utilizado!
- Quer seja uma peça decorativa, o tampo de uma mesa ou parte de uma parede, desfrute do colorido e da beleza do design que criou.



# **COOKING 4 ALL (CULINÁRIA PARA TODOS) – DESENVOLVER A AUTOESTIME EM CRIANÇAS COM NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS ATAVÉS DE AULAS DE CULINÁRIA**

## **INFORMAÇÕES GERAIS**

As aulas de culinária em escolas de educação especial ou inclusivas são muito importantes, pois ensinam aos alunos muito mais do que apenas a preparar comida. Estas atividades ajudam os alunos a desenvolver competências para a vida, tornando-os mais independentes.

## **GRUPO-ALVO**

Normalmente, o grupo-alvo inclui alunos com diferentes tipos de deficiência, com idades compreendidas entre os 8 e os 21 anos, tais como:

- Alunos com deficiência intelectual (por exemplo, síndrome de Down, atrasos de desenvolvimento);
- Alunos com perturbações do espectro do autismo;
- Alunos com deficiência física (que possam necessitar de utensílios ou equipamentos adaptados);
- Alunos com dificuldades de processamento sensorial;
- Alunos com dificuldades de aprendizagem (por exemplo, dislexia, défice de atenção e hiperatividade – TDAH);
- Alunos com perturbações emocionais ou comportamentais.

## **OBJECTIVOS PRINCIPAIS**

- Competências para a vida: os alunos aprendem a preparar refeições, a seguir instruções e a cuidar de si no dia a dia.
- Matemática e leitura: cozinhar envolve matemática prática (como medir ingredientes) e leitura (como seguir uma receita).
- Motricidade fina: mexer, cortar (com utensílios adaptados) e medir ajudam a desenvolver a força e a coordenação das mãos.
- Confiança e independência: quando cozinham, os alunos sentem-se orgulhosos e capazes, o que reforça a autoestima.
- Competências sociais: cozinhar em grupo promove o trabalho em equipa, a comunicação e a paciência.
- Alimentação saudável: os alunos aprendem sobre nutrição e escolhas alimentares equilibradas, promovendo uma vida mais saudável.
- Experiências sensoriais: cozinhar é também uma atividade sensorial divertida — sentir diferentes texturas, cheirar especiarias e provar novos alimentos.

## **COMO É QUE FAZEMOS**

A preparação das aulas de culinária em escolas de educação especial exige um planeamento cuidadoso, de forma a responder às diversas necessidades de aprendizagem dos alunos. Na Escola de Ensino Especial Agios Spyridonas, três terapeutas ocupacionais são responsáveis por organizar estas aulas. A atividade centra-se principalmente na confeção de alimentos. As aulas realizam-se uma vez por semana, sempre no mesmo dia, na cozinha da escola. Cada sessão envolve grupos de 6 a 8 alunos e tem uma duração aproximada de 1 hora e 20 minutos (equivalente a duas aulas).

A preparação inicia-se na semana anterior, quando o terapeuta responsável elabora uma lista dos ingredientes necessários para a atividade.

Os terapeutas ocupacionais seguem etapas fundamentais na preparação das aulas:

### 1. Compreender as necessidades dos alunos

- Avaliar as capacidades, estilos de aprendizagem e desafios dos alunos (por exemplo, sensibilidades sensoriais, competências motoras, capacidades cognitivas).
- Colaborar com outros terapeutas (ocupacionais, da fala, comportamentais) para realizar as adaptações necessárias.

### 2. Adaptar o currículo e os métodos de ensino

- Simplificar conceitos: utilizar instruções passo a passo, recursos visuais e atividades práticas.
- Modificar utensílios: usar ferramentas de cozinha adaptadas (por exemplo, descascadores com pega ergonómica, temporizadores com voz).
- Integrar competências de vida diária: dar ênfase a tarefas práticas como cozinhar, gerir o orçamento, cuidar da higiene e da roupa.
- Usar repetição e rotina: reforçar a aprendizagem através de horários estruturados.

### 3. Criar um ambiente de aprendizagem inclusivo

- Organizar uma cozinha segura e acessível.
- Fornecer etiquetas claras, horários visuais e marcadores táteis.
- Utilizar tecnologia assistiva (por exemplo, aplicações de comunicação por imagens, livros de receitas falados)

### 4. Planear atividades envolventes

- Cozinhar: escolher receitas simples e saudáveis, acompanhadas de instruções visuais passo a passo.

### 5. Avaliar o progresso e celebrar o sucesso

- Utilizar métodos alternativos de avaliação, como observações, portfólios ou registos em vídeo.
- Reforçar positivamente o desempenho e ajustar as aulas de acordo com o progresso dos alunos.

As aulas de culinária na educação especial devem centrar-se em competências práticas de vida, métodos de ensino adaptados e atividades que promovam a autonomia. Através de experiências práticas, apoios visuais e tecnologia assistiva, os educadores podem tornar a aprendizagem mais significativa, motivadora e envolvente.



## Referências:

1. National Disability Authority (NDA) (2006). Special Education Provision for Children with Disabilities in Irish Primary Schools: *The Views of Stakeholders*, Dublin: NDA.
2. Irish Association of Teachers in Special Education (IATSE) (2006). Special Schools in Transition: *Concerns and Hopes Among Teachers in the Sector*, Dublin: IATSE.
3. Moloney, H. (2021). An Examination of Home Economics as a Subject on the Curriculum in Special Schools. REACH: *Journal of Inclusive Education in Ireland*, 22(2), 93–100. Obtido em <https://reachjournal.ie/index.php/reach/article/view/108>
4. French, D., & Ehrlich, L. (2013). *The Cookbook for Children with Special Needs: A Step-by-Step Guide to Cooking with Children with Autism, Down Syndrome, and Other Special Needs*. Londres: Jessica Kingsley Publishers.

## MÉTODO B.I.M (Body in Music)

### INFORMAÇÕES GERAIS

O método BIM (Body in Music) foi criado e desenvolvido por Patrick Meuldijk, um professor de música dos Países Baixos com experiência na área da educação especial. O método BIM é uma abordagem centrada no corpo que utiliza a música como meio de expressão e desenvolvimento.

O princípio básico do método BIM é que, durante as atividades musicais, o participante experimenta a música através do corpo. Utilizando um objeto ou material específico (como uma bola, luvas, lenços, entre outros), é realizada uma espécie de “coreografia” de movimentos que acompanha os elementos musicais da peça em execução.



O método BIM baseia-se teoricamente na “Estimulação Basal” (Basale Stimulation) desenvolvida pelo professor alemão de educação especial Andreas Fröhlich. Ao adotar esta abordagem de estimulação basal, é criada uma sensação de segurança para os participantes. De acordo com a Estimulação Basal, o terapeuta ou educador dá especial ênfase à forma como se aproxima do aluno, observando cuidadosamente a sua respiração, expressão facial e movimentos, ajustando a sua intervenção de acordo com as necessidades e respostas do participante. Estabelecer contacto de forma sensível e atenta transmite à outra pessoa uma sensação de aceitação e confiança.

Além disso, o método BIM baseia-se na teoria de enquadramento baseada na experiência de Timmers-Huigens. A ênfase do BIM está na dimensão física da experiência, onde os estímulos sensoriais das atividades são percebidos, registados e memorizados. A repetição das atividades BIM ao longo do tempo permite que a experiência musical se torne reconhecível, favorecendo o estabelecimento de relações significativas. O método BIM foi concebido para pessoas com deficiências múltiplas ou profundas, mas também tem mostrado excelentes resultados com pessoas com espectro do autismo, promovendo o seu bem-estar global.

O método BIM é composto por 30 atividades diferentes. Cada atividade utiliza uma peça musical específica, em conjunto com um material específico (como uma bola, um lenço, luvas sensoriais, etc.), e segue um percurso através do corpo com movimentos específicos, de acordo com a música. É importante salientar que, para aplicar corretamente o método BIM, é necessário receber formação específica. As formações são realizadas pelo criador do método, Patrick Meuldijk. Mais informações podem ser consultadas em: [www.bimwerkwijze.info](http://www.bimwerkwijze.info).

### GRUPO-ALVO

O método BIM pode ser utilizado em grupo ou individualmente, beneficiando alunos com diferentes tipos de dificuldades.

Na Escola de Educação Especial Agios Spiridonas, o BIM é aplicado com crianças com paralisia cerebral, perturbações do espectro do autismo e deficiências múltiplas, promovendo o bem-estar e a estimulação sensorial e emocional destes alunos.

## OBJETIVOS PRINCIPAIS

Os objetivos gerais do método BIM são:

- Estabelecer contacto;
- interação;
- comunicação;
- consciência corporal;
- relaxamento;
- atenção;
- tomar a iniciativa;
- Redução das dificuldades na integração sensorial;
- bem-estar.

## COMO É QUE FAZEMOS

No início do ano escolar, os alunos são avaliados e as sessões de BIM, individuais ou em grupo, são organizadas no currículo semanal da escola, pelo Departamento de Musicoterapia. As sessões de BIM realizam-se semanalmente, no mesmo dia e hora, uma ou duas vezes por semana, de acordo com as necessidades de cada criança. Em sessões de grupo, o BIM é conduzido em colaboração com terapeutas de diferentes áreas e com o educador especial da sala, de modo a assegurar um adulto por criança.

Os participantes sentam-se confortavelmente em círculo, cada um com um lugar fixo com espaço adequado à sua volta. É garantido que todos os alunos estejam confortáveis e que as suas necessidades básicas estejam satisfeitas (alimentação, idas à casa de banho). Para alunos em cadeiras de rodas, é preferível remover mesas para facilitar os movimentos. As atividades de BIM podem durar entre 20 a 40 minutos.

As sessões de grupo realizam-se nas salas de aula, enquanto as sessões individuais são realizadas na sala de musicoterapia.

São necessários altifalantes de boa qualidade para a música. Os materiais de BIM, devem estar organizados separadamente em caixas (lenços, bolas, luvas etc.) .

Promover um ambiente calmo, onde os alunos se sintam seguros. Antes da atividade, cada participante deve explorar o material. A atividade deve ser realizada de forma tranquila, proporcionando uma experiência física positiva. Prestar atenção à resposta de cada aluno e ajustar em conformidade.



## Referências:

1. Bremmer, M., Hermans, C., & Lamers, V. (2021). The charmed dyad: Multimodal music lessons for pupils with severe or multiple disabilities. *Research Studies in Music Education*, 43(2), 259–272.
2. <https://doi.org/10.1177/1321103X20974802>
3. Fröhlich, A. (2017). III B-Enabling well-being and health. *Continuous Support Systems and Good Practices towards Inclusion, Activation and Participation*, 136.  
[https://www.spill.uantwerpen.be/wpcontent/uploads/2021/03/Enablin\\_GoodPractContSupSyst\\_compl\\_EN.pdf#page=136](https://www.spill.uantwerpen.be/wpcontent/uploads/2021/03/Enablin_GoodPractContSupSyst_compl_EN.pdf#page=136)
4. Meuldijk, P. (2008). BiM Body in Music – A Method with Music for People with Severe Disabilities.
5. Meuldijk, P. (2014). BiM2, *een methode met muziek voor mensen met ernstige beperking*. Meuldijk.
6. Ockelford, A. (2020). Extending the sounds of intent model of musical development to explore how people with learning difficulties engage in creative multisensory activities. In *New Approaches in Applied Musicology* (pp. 64–107). Routledge.

# JOGOS DE PRAIA PARA PROMOVER O BEM-ESTAR DE CRIANÇAS COM NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS

## INFORMAÇÕES GERAIS

Ao escolher atividades desportivas de praia, é possível criar um dia de praia inclusivo, divertido e envolvente para crianças de todas as capacidades.

## GRUPO-ALVO

Alunos com diferentes tipos de deficiências

## OBJETIVOS PRINCIPAIS

- saúde física;
- desenvolvimento das competências motoras;
- inclusão social;
- bem-estar geral.



## COMO É QUE FAZEMOS

Quando se fala de jogos de praia e atividades no mar para crianças com necessidades educativas especiais, é fundamental escolher atividades que possam ser adaptadas a diferentes capacidades, garantindo diversão, segurança e inclusão.

Aqui estão algumas orientações e ideias práticas tanto para jogos na praia e atividades no mar que podem ser apreciados por crianças com várias necessidades:

- Supervisão e segurança: assegurar sempre uma vigilância atenta, especialmente nas atividades dentro ou perto da água. Utilizar coletes salva-vidas ou outros dispositivos de flutuação sempre que necessário.
- Equipamento adaptado: usar bolas maiores ou mais leves, brinquedos de praia adaptados e outros materiais seguros e acessíveis às crianças com diferentes tipos de deficiência.
- Considerações sensoriais: ter em conta as sensibilidades a certas texturas (areia, água, etc.) e sons (ondas, vento, etc.). Oferecer pausas para que as crianças possam gerir eventuais sobrecargas sensoriais.
- Instruções claras e apoio visual: utilizar instruções simples e sinais visuais, facilitando a compreensão por parte das crianças que beneficiam de métodos de comunicação não verbal.
- Jogos colaborativos: promover o trabalho em equipa ajuda a desenvolver competências sociais e amizades, tornando as atividades mais divertidas e solidárias.

A investigação evidencia os benefícios significativos da integração de modalidades desportivas, como floorball, futebol de praia, badminton de praia e petanca, nos programas de educação física para crianças com necessidades educativas especiais.

Tipos de desportos de praia, necessidades e regras:

## 1. Petanca de Praia

A petanca de praia pode ser uma atividade divertida e envolvente para as aulas de Educação Física! É uma excelente forma de combinar o trabalho em equipa, o desenvolvimento de competências motoras e a competição saudável, tudo isto num ambiente ao ar livre (ideal se houver acesso a uma praia ou campo de areia).

Aqui está como poderá incluir a petanca de praia no currículo de Educação Física:

O que necessita:

- Bolas de petanca de praia (ou semelhantes): bolas leves e macias, próprias para usar na areia. Podem ser compradas ou adaptadas a partir de bolas normais de Educação Física, desde que sejam adequadas para lançar ou rolar na areia.
- Área de areia ou relva (o ideal é um solo macio que facilite o movimento). A praia é perfeita!
- Marcadores de limites: cones, bandeiras ou qualquer outro tipo de marcador para definir a área de jogo.

Regras básicas:

- Objetivo: o objetivo da petanca de praia é lançar as bolas o mais próximo possível de uma bola-alvo, chamada “jack” (semelhante ao jogo da bocha ou bocha de relva). A equipa cujas bolas ficarem mais próximas no final da ronda ganha pontos.
- Jogo em equipa: dividir os alunos em equipas de 2 a 4 jogadores. Cada equipa recebe um conjunto de bolas e joga alternadamente, tentando aproximar-se o mais possível do “jack”. A equipa com as bolas mais próximas vence a ronda.
- Ordem de jogo: as equipas jogam por turnos e depois de todas as bolas terem sido lançadas, a bola mais próxima do “jack” vale mais pontos.
- Pontuação: atribui-se um ponto por cada bola que esteja mais próxima do “jack” do que a bola mais próxima da equipa adversária. Pode também ser usado um sistema de pontuação que vá premiar lances mais precisos (por exemplo, 3 pontos se a bola tocar no “jack”, 1 ponto se estiver mais próxima).

Variações para tornar o jogo mais divertido:

- Desafios com obstáculos: adicionar cones, pequenas dunas de areia ou pedir aos alunos que façam um exercício físico (saltar, agachar-se, etc.) antes de lançarem a bola.
- Provas cronometradas: definir um limite de tempo para cada ronda ou partida, tornando o jogo mais dinâmico e entusiasmante.
- Formato de estafeta: cada elemento da equipa tem de correr até uma estação diferente (por exemplo: correr, saltar, lançar) antes de ser a sua vez de jogar — promovendo mais movimento e atividade física.



## 2. Futebol de Praia

O futebol de praia pode ser uma excelente atividade de Educação Física Especial para promover o desenvolvimento físico, social e cognitivo dos alunos com deficiência. Oferece inúmeros benefícios para crianças e jovens com necessidades educativas especiais.

Como adaptar o futebol de praia à Educação Física Especial:

- Regras modificadas: ajustar a duração do jogo, o tamanho das equipas ou o tipo de bola conforme as capacidades dos alunos. Por exemplo, pode ser utilizada uma bola maior ou mais macia para alunos com dificuldades visuais ou sensoriais.
- Duração reduzida: diminuir o tempo dos jogos para evitar que os alunos se cansem demasiado.
- Assistência: oferecer apoio sempre que necessário, como um sistema de pares para orientar alunos com limitações de mobilidade ou para prestar ajuda adicional a alunos com dificuldades intelectuais.
- Segurança: garantir que os alunos estão protegidos de lesões. O piso de areia é mais suave do que o relvado tradicional, mas é importante ter atenção ao calor da areia, à exposição solar e a possíveis obstáculos no terreno.
- Suporte à comunicação: utilizar ajudas visuais, cartazes com pictogramas, ou outros dispositivos de comunicação para explicar as regras e facilitar a interação. Para alunos com deficiência auditiva, usar sinais visuais ou gestos em vez de comandos sonoros durante o jogo.
- A integração do futebol de praia nas aulas de Educação Física Especial transforma a atividade física numa experiência divertida, motivadora e inclusiva, promovendo o crescimento físico, emocional e social dos alunos com deficiência.



## 3. Badminton

O badminton pode ser uma excelente adição aos programas de educação física para alunos com necessidades educativas especiais. Oferece inúmeros benefícios, incluindo a melhoria da coordenação, das capacidades motoras e da interação social. O badminton pode ser adaptado e integrado na educação física especial.

## 4. Floorball

O floorball, na educação física especial, é uma forma fantástica de promover a atividade física, o trabalho em equipa e a inclusão social de alunos com deficiências ou necessidades educativas especiais. É um desporto rápido, sem contacto físico, que pode ser facilmente adaptado para se adequar a várias capacidades físicas e cognitivas.

### Referências:

Pomeshchikova, I. P. et al. (2016). *Influence of exercises and games with ball on coordination abilities of students with disorders of muscular skeletal apparatus*. Journal of Physical Education and Sport, 16(1), Art. 24, pp. 146–155. doi:10.7752/jpes.2016.01024

# HISTÓRIAS SENSORIAIS SONORAS

## INFORMAÇÃO GERAL

As Histórias Sensoriais Sonoras são uma abordagem interativa de narração que combina elementos auditivos com experiências sensoriais, envolvendo os participantes a vários níveis.

Esta metodologia consiste em enriquecer auditiva e sensorialmente uma história — como um conto de fadas, uma narrativa improvisada ou uma aventura. Ao longo da narração, criam-se sons que dão vida à história (por exemplo, os passos do herói, a água a correr, o vento, etc.), ao mesmo tempo que se incorporam experiências sensoriais que permitem às crianças envolverem-se plenamente na história através de todos os sentidos (visão, audição, tato, paladar e olfato).

Através das Histórias Sensoriais Sonoras, os alunos são incentivados a responder utilizando a voz, o corpo, instrumentos musicais ou materiais disponíveis no espaço envolvente, expressando a sua criatividade, imaginação e emoções, enquanto desenvolvem competências importantes. As Histórias Sensoriais Sonoras são uma forma divertida e envolvente de apoiar crianças com deficiência, promovendo uma aprendizagem inclusiva através da participação multissensorial.

## GRUPO-ALVO

- alunos com diferentes tipos de deficiência;
- alunos com desafios no processamento sensorial;
- alunos que têm dificuldade em aceder à linguagem falada;
- alunos que têm dificuldade em permanecer sentados e concentrados durante as sessões de leitura de histórias em grupo.

## COMO É QUE FAZEMOS FAZEMOS?

Como funcionam as Histórias Sensoriais Sonoras?

- As Histórias Sensoriais Sonoras funcionam melhor com um pequeno grupo de cinco a seis crianças e três adultos. Um dos adultos conduz a atividade narrando ou cantando a história, o segundo adulto é responsável por proporcionar as experiências sensoriais, e o terceiro adulto senta-se com as crianças para modelar uma boa escuta e atenção, ao mesmo tempo que as ajuda e incentiva a explorar as experiências sensoriais apresentadas.
- As Histórias Sensoriais Sonoras são mais eficazes num ambiente calmo e sem distrações (que pode ser dentro ou fora da sala de aula). Este contexto favorece a concentração e torna os elementos sensoriais mais perceptíveis, conduzindo a uma ligação mais profunda com a história.



Qual é o processo das Histórias Sensoriais Sonoras?

- Narrativa: uma história (por exemplo, um conto de fadas, uma aventura ou uma narrativa improvisada) é contada em voz alta ou cantada como uma melodia simples por um adulto (terapeuta musical ou professor de educação especial).

- Criação de sons: os sons são criados em tempo real para acompanhar as diferentes partes da história (por exemplo, passos, vento, água a correr, sons de animais). Na primeira vez, um adulto lidera, orientando e criando os sons, servindo de exemplo e estabelecendo a estrutura da história. Depois, quando a história é repetida, as crianças assumem papéis ativos, representando personagens e criando sons para enriquecer a dramatização e dar vida à narrativa.
- Envolvimento sensorial: as crianças interagem com experiências sensoriais (visão, tato, olfato, paladar e audição).
- Participação ativa: as crianças assumem personagens e contribuem para a experiência sensorial. Participam ativamente através da produção de sons, do movimento corporal e da utilização de instrumentos musicais ou objetos sensoriais, conforme a orientação do adulto.
- Repetição: a mesma História Sonora Sensorial é contada várias vezes. A repetição é essencial para que os alunos mais novos possam absorver e aprender com a experiência.

Como é que eu escrevo uma História Sensorial Sonora?

1. *Escolhe uma história.* Começa por selecionar uma história, livro ou tema que tu e o teu público gostem ou que se enquadre no tema curricular. Lembra-te de que não precisas necessariamente de um livro para contar uma história — pode ser uma história original ou um clássico conhecido.
2. *Resume a história.* Resume a história em frases curtas — cerca de 10 frases que cubram toda a narrativa. Mantém o texto simples e direto.
3. *Identifica palavras-chave.* Pensa em cerca de 10 palavras-chave da história. Estas palavras são essenciais para transmitir o enredo e captar a essência da narrativa. Normalmente incluem quem, o quê, onde e ações. Escolhe palavras ricas em significado e linguagem.
4. *Encontra adereços.* Procura na tua casa ou sala de aula objetos que possam dar vida à história e aos sentidos. Estes adereços devem representar as palavras-chave escolhidas. Sê criativo! Os adereços podem ser objetos do quotidiano ou materiais simples. Pensa em usar lenços, tecidos com texturas diferentes ou até ingredientes de cozinha (por exemplo, grãos de café para representar “terra lamacenta”).
5. *Cria experiências sensoriais.* Pensa em como os principais acontecimentos da história podem ser transformados em experiências sensoriais: algo que as crianças possam ver, tocar, cheirar, saborear, ouvir ou vivenciar através do movimento.  
Exemplo: Na história “Vamos à caça do urso” - a família caminha por uma tempestade de neve. Transforma isto numa experiência sensorial espremendo espuma nas mãos das crianças e mostrando-lhes como criar “neve” ao baterem palmas. Isto envolve vários sentidos: olfato - o cheiro da espuma, tato - a sensação da espuma nas mãos, visão - ver a espuma a criar o efeito de neve ao ser esmagada.
6. *Incorpora experiências sonoras.* Usa sons, instrumentos musicais, canções ou palmas para intensificar a experiência sensorial. Encoraja os alunos a participar criando os seus próprios sons. Lembra-te de que nem tudo precisa de ser literal. Por exemplo, a chuva pode ser representada pelo som dos dedos a bater numa mesa ou dos pés a bater no chão. Para alunos sem movimento ou fala, podes usar dispositivos de comunicação que produzam sons quando se carrega num botão (por exemplo, um dispositivo BigMac com sons de vaca). Estes dispositivos permitem que os alunos comuniquem e participem na atividade de forma adaptada às suas necessidades.
7. *Sente-te à vontade para adaptar e personalizar as tuas Histórias Sensoriais Sonoras* de acordo com o público e os recursos disponíveis.



Porque é que uma História Sensorial Sonora é uma experiência de aprendizagem?

A estimulação sensorial é uma parte essencial do desenvolvimento infantil, pois ajuda a criar e fortalecer as vias neuronais do cérebro. À medida que mais vias neuronais se formam e se interligam, aumenta a compreensão que a criança tem de si própria e do ambiente que a rodeia.

Por exemplo, o desenvolvimento dos sentidos visuais e táteis contribui para a coordenação visuo-motora (a interação entre a informação recebida pelos olhos e os movimentos corporais durante uma atividade). Esta coordenação permite-nos realizar tarefas do quotidiano, como escovar os dentes, vestir-nos, escrever, andar de bicicleta ou apanhar uma bola.

Benefícios das Histórias Sensoriais Sonoras:

- Melhoram a capacidade de escuta e discriminação auditiva;
- Favorecem o processamento e a integração sensorial;
- Apoiam o desenvolvimento da linguagem e da comunicação;
- Estimulam a criatividade, a dramatização e a expressão emocional;
- Desenvolvem competências sociais, empatia e a noção de esperar pela sua vez;
- Familiarizam as crianças com instrumentos musicais e estímulos sensoriais.

A conceção e implementação do programa de Histórias Sensoriais Sonoras exigem colaboração entre o Musicoterapeuta, o Professor de Educação Especial e o Terapeuta Ocupacional. A coordenação entre estes três profissionais é fundamental para garantir que o programa seja completo, eficaz e adaptado às necessidades individuais de cada aluno.



#### Referências:

1. Grace, J. (2015). *Sensory Stories for Children and Teens with Special Educational Needs: A Practical Guide*. Jessica Kingsley Publishers.
2. Park, K. (2004). "Interactive storytelling: from the Book of Genesis." *British Journal of Special Education*, 31(1), 16–23.
3. Taylor, J. (2006). "Using multi-sensory stories to develop literacy skills and to teach sensitive topics." *PMLD Link: Changing Perspectives*, 18(3), 55, 14–16.
4. Young, H. & Lambe, L. (2011). "Multi-sensory storytelling for people with profound and multiple learning disabilities." *PMLD Link*, 23(1), 68, 29–31.

# ENVOLVIMENTO DE CRIANÇAS COM NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS EM AÇÕES DE VOLUNTARIADO – „PORQUE ME IMPORTO, ATUO”



## INFORMAÇÃO GERAL

„Porque me importo, atuo” é um projeto de voluntariado que oferece aos alunos com necessidades educativas especiais (NEE) a oportunidade de serem valorizados pelas suas capacidades, e não apenas pelas suas dificuldades. Esta experiência pode ser extremamente fortalecedora, contribuindo para o seu bem-estar geral e qualidade de vida.

## GRUPO-ALVO

Alunos com diferentes tipos de deficiência, professores e funcionários da escola.

## OBJETIVOS PRINCIPAIS

- construir ligações sociais e reduzir o isolamento;
- aumentar a autoestima e a confiança;
- promover um sentido de propósito;
- melhorar a saúde mental e emocional;
- aprender novas competências e fomentar a autonomia;
- promover a inclusão e reduzir o estigma;
- potenciar resultados académicos e profissionais;
- criar uma sensação de controlo;
- incorporar atividade física (quando aplicável).

## COMO É QUE FAZEMOS

Como escolher a ação de voluntariado adequada?

Escolher uma ação de voluntariado para alunos com necessidades educativas especiais (NEE) requer uma consideração cuidadosa das suas necessidades, interesses e capacidades específicas. Aqui estão os passos-chave para orientar este processo:

1. Avaliar as necessidades dos alunos com deficiência.

- Identificar as deficiências
- Ter em conta a acessibilidade

2. Compreender os interesses e competências dos alunos.

- Explorar interesses
- Avaliar pontos fortes
- Oferecer opções

3. Investigar potenciais oportunidades de voluntariado.

- Organizações inclusivas
- Oportunidades flexíveis
- Impacto social e comunitário

4. Consultar especialistas e pessoal de apoio.

- Envolver a equipa de apoio
- Adaptar funções de voluntariado

5. Garantir segurança e conforto.

- Considerações de segurança
- Formação para voluntários e pessoal

6. Selecionar atividades significativas e com propósito.

- Envolvimento e sentido
- Promover interação social

7. Avaliar e monitorizar o progresso.

8. Celebrar conquistas e contributos.

Seguindo estes passos, garantes que as ações de voluntariado escolhidas para alunos com deficiência sejam não só acessíveis, mas também potenciadoras, agradáveis e impactantes.

O voluntariado para alunos com deficiência oferece muito mais do que a oportunidade de ajudar os outros; serve como uma ferramenta para:

- crescimento pessoal
- desenvolvimento emocional
- fomentar ligações sociais

Mais importante ainda, o voluntariado oferece aos alunos NEE a oportunidade de serem valorizados pelas suas capacidades e não apenas pelos seus desafios. A seguir, apresentam-se algumas referências sobre ações de voluntariado relacionadas com alunos com deficiências e com o seu bem-estar, focando temas como a inclusão, o apoio e a qualidade de vida.



**Referências:**

1. Smart, Julie. (2008). *Disability, Society, and the Individual*, Pro-Ed
2. "Volunteerism and its effects on the well-being of individuals with disabilities" by T. H. Smith and G. Y. Abarca
3. "Creating inclusive educational environments: Volunteering and social participation in school settings" by D. T. Thompson

# EVENTOS DE INTEGRAÇÃO PARA PROFESSORES

## INFORMAÇÃO GERAL

Organizar eventos de *team building* para professores é uma excelente forma de promover o bem-estar, incentivar o trabalho em equipa e reduzir o stress. Estes eventos podem melhorar significativamente o bem-estar, levando a relações mais harmoniosas e produtivas. Um evento de ligação memorável pode fortalecer as relações entre os professores e os restantes funcionários da escola, promovendo uma cultura escolar positiva. No geral, os eventos de ligação desempenham um papel crucial na criação de um ambiente colaborativo e de apoio para os professores, o que, por sua vez, impacta positivamente a sua eficácia e bem-estar enquanto educadores. Estes eventos são fundamentais para reforçar o bem-estar e fomentar conexões interpessoais.



## GRUPO-ALVO

Professores e funcionários da escola de escolas de educação especial/inclusivas.

## PRINCIPAIS OBJETIVOS

- Fomentar relacionamentos: criar oportunidades para que os indivíduos se conectem a nível pessoal, promovendo confiança e colaboração;
- Construir coesão de equipa: fortalecer o trabalho em equipa ao promover um sentido de pertença e unidade entre os participantes, melhorando a dinâmica interpessoal;
- Melhorar a comunicação: incentivar o diálogo aberto e a escuta ativa, ajudando a eliminar mal-entendidos e promovendo interações positivas;
- Promover a saúde mental: proporcionar uma pausa nas rotinas habituais, reduzindo o stress e oferecendo um espaço para relaxamento e diversão, contribuindo para o bem-estar emocional;
- Aumentar a produtividade: ao fortalecer relações e melhorar a moral, os eventos de integração podem levar a uma maior motivação e produtividade no ambiente profissional;
- Criar memórias positivas: fomentar experiências partilhadas que possam gerar memórias duradouras, reforçando laços e fortalecendo a identidade do grupo;
- Melhor retenção: quando os professores se sentem conectados com os seus pares, é mais provável que permaneçam nas suas instituições, reduzindo sentimentos de isolamento e *burnout*;
- Coesão cultural: os eventos de *team-building* ajudam a criar uma cultura escolar unificada, alinhando os professores em torno de objetivos e valores partilhados, beneficiando os alunos;
- Resolução de conflitos: a confiança construída através da ligação facilita o tratamento de conflitos ou preocupações de forma construtiva;
- Sistema de apoio: estes eventos criam uma rede de suporte onde os professores podem recorrer uns aos outros para conselhos, incentivo e assistência, especialmente em momentos desafiadores.



## COMO É QUE FAZEMOS

Aqui está um plano estruturado para ajudar a organizar um evento bem-sucedido:

### *1. Definir objetivos*

Propósito: identificar os objetivos do evento de ligação. É para fortalecimento de equipa, redução do stress ou simplesmente para melhorar relacionamentos?

Resultados esperados: determinar o que se pretende alcançar, como melhor colaboração ou amizades mais fortes.

### *2. Definir um orçamento*

Custos: considerar o aluguer de um espaço, comida e bebidas, atividades, materiais e quaisquer outras despesas.

Fontes de financiamento: identificar fontes de financiamento, como orçamento escolar, subsídios comunitários ou angariação de fundos.

### *3. Escolher data e hora*

Selecionar uma data: escolher uma data conveniente para a maioria dos membros da equipa.

Hora do dia: decidir se o evento ocorrerá durante o horário escolar, após as aulas ou ao fim de semana.

### *4. Seleção do local*

Decidir se o evento será na escola ou num local próximo.

Capacidade: escolher um espaço que acomode confortavelmente todos os participantes.

Acessibilidade: garantir que o local seja acessível a todos os membros da equipa.

### *5. Comida e bebidas*

Catering: decidir se haverá catering, snacks ou uma refeição partilhada, em que cada participante traz um prato.

Restrições alimentares: ter em conta possíveis restrições alimentares entre os participantes.

### *6. Divulgação do evento*

Convites: distribuir convites formais ou comunicados via e-mail, reuniões de equipa ou cartazes em áreas comuns. Incentivar a participação.

## 7. Execução do evento

Delegar responsabilidades: atribuir funções para ajudar na preparação, registo, facilitação das atividades e limpeza.

Cumprir o cronograma: ter uma programação para garantir que o evento decorra de forma organizada.

## 8. Seguimento

Feedback: recolher opiniões dos participantes para avaliar o sucesso do evento e obter sugestões para futuros eventos.

Notas de agradecimento: enviar notas de agradecimento a todos os participantes, organizadores e colaboradores.

## 9. Avaliação e reflexão

O que correu bem: analisar os pontos positivos do evento.

Áreas a melhorar: identificar pontos de melhoria para tornar futuros eventos ainda melhores.



## Referências:

1. Miller, S. R. (2018). The importance of peer support for teacher retention and well-being. *Educational Researcher*, 47(8), 489-492.
2. O'Connor, K., & Brantlinger, A. (2020). The role of collaborative cultures in improving teacher well-being and engagement. *Educational Management Administration & Leadership*, 48(5), 726-748.

# WORKSHOPS EXPERENCIAIS PARA PROFESSORES

## INFORMAÇÕES GERAIS

O objetivo de um workshop experiencial é envolver ativamente os participantes em experiências de aprendizagem práticas e reais. A aprendizagem experiencial permite que os participantes não apenas aprendam sobre algo, mas que o vivenciem, sintam e pratiquem.

## GRUPO-ALVO

Professores de escolas de educação especial/inclusivas.

## OBJETIVOS PRINCIPAIS

Através da reflexão, discussão e atividades interativas, os participantes são incentivados a:

- ligar a teoria à prática;
- explorar os seus próprios comportamentos, pensamentos e atitudes;
- desenvolver competências e estratégias práticas;
- promover a empatia e a compreensão colaborativa;
- fomentar o crescimento pessoal e profissional de forma significativa.

## COMO É QUE FAZEMOS?

Passos para organizar um workshop experiencial para professores:

- Criar um espaço seguro para que os colegas possam expressar pensamentos, sentimentos e desafios.
- Abordar temas sensíveis (por exemplo, bullying, inclusão, comunicação) de forma mais envolvente e reflexiva.
- Promover a aprendizagem ativa, em que os participantes aprendem através da prática e não apenas da escuta.
- Incentivar o trabalho em equipa e a confiança dentro do grupo.
- Desenvolver competências interpessoais, como empatia, colaboração e inteligência emocional.
- Inspirar a mudança, permitindo que os participantes se conectem emocionalmente e de forma prática com o tema.

Ao utilizar métodos experienciais, o professor deixa de ser apenas um transmissor de conhecimento, tornando-se um facilitador de ligações profundas e significativas.

### Referencias:

Sharp, S., & Smith, P. K. (1994). Tackling Bullying in Your School: A practical Handbook for Teachers. London:Routledge



Também aprendemos e implementamos novos métodos dos nossos parceiros... 😊

A implementar A ARTE DE MARMORIZAÇÃO na nossa escola... após LTTA na **Turquia**

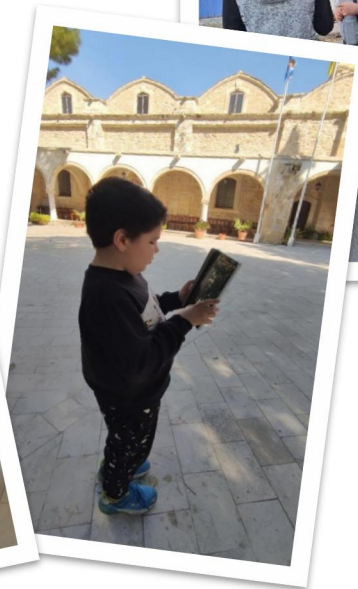


A implementar ORFF/ MÚSICA PENTATÓNICA na nossa escola... após LTTA na **Turquia**



A

implementar FOTOGRAFIA na nossa escola... após LTTA na **Grécia**



A implementar KARAOKE na nossa escola... após LTTA na **Grécia**



A implementar a BOCHA na nossa escola... após LTTA em **Portugal**



A implementar salas Snoezelen na nossa escola... após LTTA em **Portugal**



A implementar o método ARASAAC na nossa escola... após LTTA em **Espanha**



A implementar JOGOS DE GRUPO na nossa escola... após LTTA em **Espanha**



A implementar a **NATAÇÃO SENSORIAL** na nossa escola... após LTTA na **Roménia**



A implementar **YOGA** na nossa escola... após LTTA na **Roménia**





Funded by  
the European Union

**Autores/ Colaboradores  
(por ordem alfabética)**

Chatzikallinikidou Eleni  
Morali Eirini  
Nakou Eleni  
Nikolaidou Theodora  
Tsiligkiri Katerina  
Xanthopoulou Simela

**Redação técnica e design**

Chatzikallinikidou Eleni



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΕΙΔΙΚΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ & ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

ΕΝΙΑΙΟ ΕΙΔΙΚΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ  
ΓΥΜΝΑΣΙΟ - ΛΥΚΕΙΟ

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ**

ALEXANDROUPOLI  
ENEEGYL ALEXANDROUPOLIS



# DANÇA FOLCLÓRICA PARA ALUNOS COM N.E.E. E PROFESSORES

## INFORMAÇÕES GERAIS

O valor das danças tradicionais para o bem-estar mental é multifacetado e reconhecido em muitas tradições sociais e culturais diferentes. A dança promove o bem-estar emocional, a ligação social e uma sensação de realização pessoal, tornando-se uma ferramenta valiosa para a saúde mental.

Está presente na maioria, senão em todas, as culturas, moldando códigos de comunicação locais únicos através da dança. Assim, cada país possui a sua própria tradição folclórica, que preserva e divulga de várias formas, consoante as circunstâncias predominantes.

## GRUPO-ALVO

Alunos (com capacidade para andar de forma independente e com controlo neuromuscular moderado do corpo) e professores (que estejam disponíveis e dispostos a participar).

## OBJETIVOS PRINCIPAIS

As danças tradicionais são um elemento cultural importante que expressa a história, os valores e os costumes de uma comunidade. Para além de preservar a tradição, as danças contribuem para o bem-estar de várias formas:

- *Bem-estar físico:* a dança é uma excelente forma de exercício que fortalece o corpo, melhora a saúde cardiovascular e aumenta a flexibilidade.
- *Saúde emocional:* através da música e do movimento, as danças promovem a ligação emocional consigo próprio e com os outros, proporcionando libertação emocional, redução do stress e aumento da autoconfiança. Além disso, as danças tradicionais, sendo uma atividade que requer disciplina, prática e concentração, ajudam a desenvolver a resiliência individual.
- *Conexão social:* as danças tradicionais são frequentemente realizadas em grupo ou em roda, reforçando o sentido de comunidade e solidariedade social. Esta dimensão social da dança tem um impacto positivo na saúde mental, pois as pessoas sentem-se apoiadas, sentem que fazem parte de algo maior e fortalecem as suas relações sociais.
- *Bem-estar espiritual:* participar em danças tradicionais pode ter uma dimensão espiritual, ligando os indivíduos às suas raízes e ao seu património cultural. De forma geral, participar em danças tradicionais pode melhorar o bem-estar ao combinar exercício físico, saúde mental e social, e um sentimento de identidade cultural.

## COMO É QUE FAZEMOS

A atividade de dança tradicional começou há 15 anos na nossa escola e continua até hoje, sem interrupções, com uma frequência de uma hora por semana (para os alunos). Aproximadamente 15 alunos com Necessidades Educativas Especiais participam, sob a supervisão do professor de Educação Física. Os professores que tenham uma hora livre no seu horário são bem-vindos a assistir à aula. O programa inclui não só danças tradicionais da Trácia, mas também de toda a Grécia.

Segue-se um guia detalhado para organizar uma aula de dança tradicional bem-sucedida.

- Definição da data e hora – o horário da aula é específico e fixo. Está afixado no quadro de avisos da escola, sendo a terça-feira o dia designado para o encontro do grupo, durante a 3.ª hora letiva.
- Local da aula – a aula decorre num espaço equipado com espelhos, para melhorar o feedback do movimento. O local ideal é um ginásio interior, livre de ruído e distrações.
- Equipamento necessário – qualquer dispositivo de reprodução de áudio.
- Seleção das músicas tradicionais – as sugestões são feitas não só pelos alunos, mas também pelos professores. No entanto, a decisão final cabe ao instrutor, com base no benefício e nas capacidades dos alunos.

Eventos em que os alunos com NEE participam com atuações de dança: várias celebrações escolares (feriados nacionais, tradições de Natal e Páscoa, festas escolares de convívio); Dia Internacional das Pessoas com Deficiência; visitas a outras escolas, no âmbito da educação inclusiva.

#### Referências:

1. Creech, A., Hallam, S., Varvarigou, M., & Tamplin, J. (2013). The benefits of music and music therapy for children and young people with mental health problems. *International Journal of Music Education*, 31(4), 369-382.
2. Sutton, R. (2010). The Role of Traditional Dance in Cultural Identity." *Journal of Dance and Cultural Studies*, 3(1), 34-45.
3. Kassing, G., & Jay, D. (2003). *The Dance Experience: Insights into History and Culture*. Human Kinetics.
4. Lamb, P. (2016). Social dance and community building: A review of the literature. *Journal of Dance Education*, 16(3), 122-135.
5. Hanna, J. L. (2011). *Dance, Sex, and Gender: Signs of Identity*. University of Chicago Press.
6. Papadopoulou, I. (2006). Traditional Dance as Cultural Identity. *Greek Journal of Folklore*, 7(2), 45-58.



# FOTOGRAFIA PARA TODOS: UM MEIO DE EXPRESSÃO PARA PROFESSORES E ALUNOS COM NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS

## INFORMAÇÃO GERAL

A integração da fotografia nas escolas de ensino especial vai muito além de ser uma mera atividade criativa. Trata-se de um poderoso mecanismo de apoio ao desenvolvimento emocional, social e criativo dos alunos. Esta prática fornece uma estrutura organizada que estimula a imaginação, promove as relações interpessoais e encoraja os alunos a expressarem-se de forma única. Além disso, a fotografia desempenha um papel fundamental na promoção do bem-estar e da participação ativa dos alunos, especialmente daqueles com necessidades educativas especiais. Através deste processo, os educadores podem utilizar a fotografia como uma ferramenta para reforçar a autoconfiança, fomentar a colaboração e desenvolver a compreensão num ambiente inclusivo e de apoio.

## GRUPO-ALVO

Alunos com diferentes tipos de deficiência, professores e funcionários da escola em escolas especiais/inclusivas.

## OBJETIVOS PRINCIPAIS

Os principais objetivos da integração da fotografia nas escolas de ensino especial centram-se no seu potencial para melhorar vários aspetos do desenvolvimento dos alunos.

Estes objetivos podem ser categorizados da seguinte forma:

- *Estimular a criatividade e a expressão pessoal*
  - A fotografia inspira os alunos a expressarem-se de forma criativa, aumentando a sua autoestima e bem-estar emocional.
  - Através da fotografia, os alunos registam as suas experiências de aprendizagem, desenvolvendo um sentido de realização e de pertença relativamente ao seu trabalho.
- *Construir relações de confiança*
  - As atividades centradas na fotografia contribuem para um ambiente de sala de aula positivo, promovendo a confiança entre alunos e professores.
  - Expor fotografias das atividades escolares ajuda a criar um sentimento de comunidade e de pertença, essencial para a saúde emocional.
- *Apoiar o desenvolvimento emocional e social*

As escolas desempenham um papel fundamental na promoção do desenvolvimento socioemocional, e a fotografia serve como uma ferramenta que facilita o diálogo sobre sentimentos e experiências. Ao integrar a fotografia no currículo, os educadores podem

responder às diversas necessidades dos alunos, especialmente daqueles com necessidades educativas especiais, promovendo o bem-estar global.

## COMO É QUE FAZEMOS

Para a implementação bem-sucedida do programa de fotografia, seguimos um processo organizado e bem estruturado que nos ajuda a evoluir passo a passo e a alcançar os nossos objetivos. Seguem-se as principais etapas que seguimos:

- *Aprender as técnicas básicas de fotografia.* Primeiramente, aprendemos os fundamentos da fotografia. Através de exercícios práticos, aplicamos estas técnicas e aprendemos a utilizá-las corretamente para criar fotografias de qualidade.
- *Escolher o tema anual.* No início do ano letivo, selecionamos o tema central que iremos explorar através da fotografia. Este tema pode ser a natureza, monumentos arqueológicos, imagens das ruas da nossa cidade, edifícios, entre muitos outros tópicos. Este tema orientará todas as nossas criações ao longo do ano.
- *Encontros com fotógrafos profissionais.* Os alunos têm a oportunidade de conhecer fotógrafos profissionais e observar o seu trabalho. Estes encontros proporcionam uma visão valiosa sobre a arte da fotografia, permitindo que os alunos coloquem questões e recebam conselhos úteis para o seu desenvolvimento.
- *Trabalho de grupo e colaboração.* Ao longo do programa, os alunos trabalham em grupo, trocando ideias e colaborando para criar fotografias únicas. Através deste processo, compreendem a importância do trabalho em equipa e da cooperação.
- *Navegação segura na internet.* Ensinamos os alunos a pesquisar fotografias e informações online de forma segura. Orientamo-los sobre como utilizar dados e imagens de forma responsável e com respeito.
- *Organização e apresentação de uma exposição fotográfica.* No final do ano, os alunos participam na criação de uma exposição de fotografia. Escolhem o tema, criam cartazes e coordenam o processo de montagem da exposição para apresentar o seu trabalho ao público.

A exposição de fotografia oferece uma oportunidade única para os alunos apresentarem o seu trabalho às pessoas da comunidade. A interação com o público, a troca de opiniões e o feedback positivo dos visitantes aumentam a autoestima e a confiança dos alunos nas suas capacidades.

O programa de fotografia na nossa escola não é apenas uma atividade criativa, mas sim uma ferramenta poderosa para promover o bem-estar dos alunos, especialmente daqueles com necessidades educativas especiais. Através da arte da fotografia, os nossos alunos têm a oportunidade de desenvolver as suas competências emocionais e sociais, expressar-se de novas formas e sentir-se parte integrante de uma comunidade solidária e inclusiva.



**Referências:**

1. Anne, Zahra. (2008). Limitless Images: Digital Photography in the Classroom. *The Delta Kappa Gamma Bulletin*, 75(1), 7-.
2. Clorinda, E., Vélez., Jane, E., Gillham. (2013). Special Issue: Promoting Wellbeing in Schools. 5(2), 1-.
3. Luisa, Losada-Puente., Paula, Mendi. (2024). School-Based Well-Being Approach for Pupils with Special Educational Needs. 1-13.
4. D., Gillard., A., Reid., R., Bull-Beddows., S., Mohamed-Goush., M., Stanley-Duke., E., Cook. (2021). Universal Wellbeing Practices in Schools: Framing Evidence-Informed Practice Within the Five Ways to Wellbeing.

# CRIAÇÃO DE BIJUTARIA PARA PROFESSORES E ALUNOS COM NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS

## INFORMAÇÃO GERAL

A criação de bijutaria pode contribuir significativamente para o bem-estar nas escolas de ensino especial, promovendo a criatividade, a interação social e a expressão emocional entre alunos e professores. Esta atividade está alinhada com o objetivo educacional mais amplo de promover a saúde mental e o bem-estar, conforme evidenciado por diversos estudos.

Através da criação de bijutaria, os alunos têm a oportunidade de se envolver em tarefas práticas e criativas que se adaptam a diferentes estilos e capacidades de aprendizagem. Os professores podem planejar aulas estruturadas em torno da criação de bijutaria, dividindo o processo em etapas simples e acessíveis, facilitando assim a participação de alunos com necessidades educativas especiais (NEE).

A criação de bijutaria oferece uma vasta gama de benefícios, não apenas para os alunos, mas também para os professores, promovendo a criatividade e o bem-estar no ambiente educativo. Estas vantagens vão para além do crescimento pessoal, influenciando tanto o indivíduo como a comunidade escolar no seu conjunto. Segue-se uma lista dos principais aspetos positivos da integração da criação de bijutaria na educação:

- Explorar a criação de bijutaria na educação;
- Estimular a criatividade;
- Desenvolver as capacidades motoras finas;
- Promover a resolução de problemas;
- Encorajar a colaboração;
- Cultivar competências pré-profissionais;
- Integrar com outras disciplinas;
- Reforçar a autoconfiança;
- Promover a atenção plena .

Estes elementos contribuem para uma experiência educativa completa, que apoia tanto o crescimento pessoal como o desenvolvimento académico.

## GRUPO-ALVO

Alunos com diferentes tipos de deficiências, professores e funcionários da escola.



## COMO É QUE FAZEMOS

A criação de bijuteria realiza-se na escola como parte da terapia ocupacional, com o objetivo de desenvolver as competências motoras, sensoriais e cognitivas dos alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE). O terapeuta ocupacional da escola organiza e orienta a atividade, ajustando os exercícios e os materiais às necessidades de cada aluno. Professores de outras áreas participam e colaboram para proporcionar um apoio global aos alunos e promover a interação social. Ao mesmo tempo, a participação dos professores contribui para o seu próprio bem-estar, oferecendo oportunidades de relaxamento, expressão criativa e fortalecimento do trabalho em equipa, o que potencia o seu equilíbrio pessoal e a satisfação profissional.

Para a implementação bem-sucedida da atividade, é fundamental seguir um processo organizado, com preparação e acompanhamento cuidadosos. Seguem-se os principais passos a considerar para uma execução eficaz:

*Identificar os objetivos.* Comece por determinar os objetivos educativos para a integração da criação de bijuteria. Estes podem incluir o estímulo da criatividade, o desenvolvimento da motricidade fina ou a promoção do trabalho em equipa entre os alunos.

*Selecionar os materiais.* Reúna uma variedade de materiais adequados, como missangas, fios, arames e ferramentas. Certifique-se de que os materiais são seguros e apropriados à faixa etária dos alunos.

*Planificar a sessão.* Elabore planos de aula que descrevam as etapas do processo de criação. Inclua instruções sobre técnicas, medidas de segurança e utilização das ferramentas. Esta abordagem estruturada ajuda os alunos a compreenderem o que se espera deles.

*Introduzir as técnicas.* Ensine aos alunos técnicas básicas de criação de bijuteria, como enfiar missangas, enrolar arames e usar fechos. A demonstração destas competências ajuda os alunos a sentirem-se mais confiantes nas suas capacidades.

*Estimular a criatividade.* Permita que os alunos expressem a sua criatividade ao desenharem as suas próprias peças. Incentive-os a pensar nas combinações de cores, padrões e estilos que melhor reflitam os seus gostos pessoais.

*Promover a colaboração.* Organize projetos de grupo nos quais os alunos possam trabalhar em conjunto para criar uma peça de bijuteria de maiores dimensões ou uma coleção. Esta dinâmica



promove o trabalho em equipa e as competências de comunicação, enriquecendo a experiência de aprendizagem.

*Refletir e partilhar.* Após concluírem os seus projetos, incentive os alunos a apresentarem as suas criações à turma. Este momento de reflexão permite-lhes partilhar o seu processo criativo e receber feedback, valorizando as suas conquistas.

*Integrar no currículo.* Relacione a criação de bijuteria com outras disciplinas, como História da Arte ou Matemática (por exemplo, medir comprimentos para o enfiamento). Esta abordagem interdisciplinar enriquece a experiência educativa e torna a aprendizagem mais envolvente.

No final do ano letivo, apresentamos orgulhosamente as criações dos nossos alunos ao público. Esta exposição é mais do que uma simples mostra; é uma celebração do seu empenho, criatividade e dedicação ao longo do ano. Cada peça conta uma história única, refletindo o crescimento, a imaginação e as competências desenvolvidas pelos alunos. O evento constitui uma oportunidade para a comunidade admirar as suas realizações e, simultaneamente, inspirar outros com o talento e o potencial dos nossos jovens artistas. É, verdadeiramente, um momento de orgulho e alegria para todos os envolvidos.

#### **Referências:**

1. Foley, Kitty-Rose., Blackmore, A. M., Girdler, Sonya., O'Donnell, Melissa., Glauert, Rebecca., Llewellyn, Gwynnyth., Leonard, Helen. (2012). To Feel Belonged: The Voices of Children and Youth with Disabilities on the Meaning of Wellbeing. *Child Indicators Research*, 5(2):375-391.
2. Grīga, Linda. (2016). Promoting children's wellbeing in an educational context. Creating a Positive Learning Environment. *American Research Journal of Humanities and Social Sciences*, 12(1):148-154.
3. Layton, Natasha., Steel, Emily J. (2015). "An Environment Built to Include Rather than Exclude Me": Creating Inclusive Environments for Human Well-Being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(9):11146-11162.
4. Pavel, Nenad., Skjelbred, Bente. (2016). Learning through design for wellbeing. 108-113.
5. Thorburn, Malcolm. (2017). Teaching for wellbeing: On the importance of creating capabilities in schools. 94-109.

# LIDAR COM O *BURNOUT*: RECONECTAR COM O EU E O BEM-ESTAR

## INFORMAÇÕES GERAIS

A síndrome de *burnout* é uma condição psicológica caracterizada por exaustão física, emocional e mental, resultante de stress prolongado e excessivo no local de trabalho. Está frequentemente associada a profissionais que exercem funções de elevada responsabilidade e grande interação humana, como professores, profissionais de saúde, assistentes sociais e outros cargos de apoio e cuidado.

O termo *burnout* foi introduzido em 1974 pelo psicólogo Herbert Freudenberger, que o descreveu como um fenómeno que afetava profissionais de saúde devido à exaustão emocional (Freudenberger, 1974).

Em 1981, as investigadoras Christina Maslach e Susan Jackson desenvolveram o enquadramento teórico para a compreensão do *burnout* e criaram o *Maslach Burnout Inventory* (MBI), um instrumento que define o esgotamento através de três dimensões principais:

1. Exaustão emocional: sensação de falta de energia e incapacidade para responder às exigências do trabalho;
2. Despersonalização: desenvolvimento de uma atitude negativa e distanciada em relação às pessoas com quem se interage profissionalmente;
3. Redução da realização pessoal: sentimento de ineficácia e falta de produtividade no desempenho profissional (Maslach & Jackson, 1981).

Em 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) incluiu o *burnout* na Classificação Internacional de Doenças (CID-11) como um fenómeno ocupacional, destacando a sua ligação direta ao stress relacionado com o trabalho (OMS, 2020).

Os sintomas de esgotamento profissional podem ser categorizados em físicos, psicológicos e comportamentais:

### *Sintomas físicos:*

- Fadiga crónica;
- Distúrbios do sono;
- Dores de cabeça ou musculares frequentes;
- Enfraquecimento do sistema imunitário.

### *Sintomas psicológicos:*

- Sentimentos de frustração e impotência;
- Pessimismo persistente;
- Autoestima reduzida;
- Explosões frequentes de raiva ou tristeza.

### *Sintomas comportamentais:*

- Afastamento das atividades profissionais e sociais;
- Baixa produtividade;

- Aumento do consumo de substâncias como álcool ou cafeína;
- Absenteísmo no trabalho.

Os educadores são particularmente suscetíveis ao *burnout* devido à natureza do seu trabalho. Os principais fatores de risco incluem:

#### 1. Exigências psicológicas:

- Investimento emocional na educação dos alunos;
- Pressão constante para alcançar bons resultados acadêmicos.

#### 2. Fatores organizacionais:

- Carga administrativa excessiva;
- Falta de apoio por parte da administração ou dos colegas;
- Turmas sobrelotadas e escassez de recursos (Antoniou et al., 2013).

#### 3. Relações conflituosas:

- Gestão de alunos ou pais com comportamentos desafiantes;
- Falta de reconhecimento pelo trabalho desenvolvido.

A prevalência de *burnout* entre educadores varia consoante o país, o sistema educativo e as condições de trabalho. Na Grécia, estudos indicam que os educadores apresentam níveis moderados de *burnout* em comparação com outros países. Especificamente, a investigação mostrou que os professores gregos revelam níveis mais baixos de *burnout* quando comparados com dados internacionais (Educircle, 2017). A nível internacional, as taxas de *burnout* entre professores diferem significativamente. Em Itália, uma investigação identificou que 19,7% dos professores apresentam sintomas de *burnout* (Andreou et al., 2019). Na Austrália, estudos revelaram níveis elevados de stress entre os educadores, frequentemente associados ao *burnout* (Andreou et al., 2019).

Vários fatores influenciam as taxas de *burnout*, incluindo a idade, os anos de experiência e as condições de trabalho. Por exemplo, os professores mais jovens, com idades entre 20 e 30 anos, são mais propensos a experienciar *burnout* em comparação com os seus colegas mais experientes.

## GRUPO-ALVO

Educadores em escolas de ensino especial/inclusivas, pois são particularmente suscetíveis ao *burnout* devido à natureza do seu trabalho.

## COMO É QUE FAZEMOS

A prevenção do *burnout* requer intervenções a nível individual, coletivo e organizacional.

#### *Medidas individuais:*

- Gestão do stress: técnicas como meditação, yoga e exercícios de respiração;
- Equilíbrio entre vida profissional e pessoal: estabelecer limites claros entre o trabalho e a vida pessoal;
- Desenvolvimento de competências: gestão do tempo e definição de prioridades.

### *Medidas coletivas:*

- Aconselhamento profissional: implementação de programas de apoio psicológico;
- Apoio entre pares: reforço da colaboração e da assistência mútua no ambiente de trabalho.

### *Medidas organizacionais:*

- Redução da carga de trabalho excessiva;
- Fornecimento de recursos e ferramentas adequados;
- Reconhecimento e recompensas: implementação de programas para valorizar os esforços dos educadores;
- Formação em liderança: sensibilizar e treinar os administradores para apoiar o corpo docente.

A síndrome de *burnout* é uma condição complexa que requer uma abordagem abrangente para ser tratada adequadamente. Particularmente na educação, promover a saúde mental dos professores é essencial para fomentar um sistema educativo sustentável e produtivo.

### **Referências:**

1. Andreou, E., Papayiannis, P., & Tsitskari, E. (2019). Burnout syndrome in education: Comparative study on primary and secondary school teachers. *Educational Current Affairs Journal*, 4(2), 34-49.
2. Antoniou, A. S., Polychroni, F., & Vlachakis, A. N. (2013). Gender and age differences in occupational stress and professional burnout between primary and high-school teachers in Greece. *Educational Studies*, 39(5), 461-478.
3. Educircle. (2017). Teacher burnout and educational challenges in Greece. *Educircle Journal*, 6(1), 1-4.
4. Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.
5. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99-113.
6. World Health Organization. (2020). Burn-out an occupational phenomenon: International Classification of Diseases. Retrieved from <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomeno>.

# EXERCÍCIOS MATINAIS COM PIANO PARA ALUNOS COM NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS E PROFESSORES

## INFORMAÇÃO GERAL

O programa de exercícios matinais começou há aproximadamente 20 anos na nossa escola e foi uma ideia inspirada e implementada pelo professor de música da escola na altura, com a ajuda dos professores de Educação Física. A seleção das peças musicais foi exclusivamente curada pelo professor de música e consiste em excertos de música clássica acompanhados ao piano.

O principal objetivo do programa é preparar e ativar não só o corpo, mas também a mente antes do início das aulas, uma vez que se observou que os alunos muitas vezes se encontravam lentos e sonolentos pela manhã.

## GRUPO-ALVO

Todos os alunos (mesmo os alunos em cadeiras de rodas podem participar através de um programa adaptado), bem como os professores.

## OBJETIVOS PRINCIPAIS

O exercício acompanhado de música para piano oferece uma combinação única de benefícios para o corpo e a mente. A melodia e o ritmo do piano podem melhorar significativamente a experiência do exercício. Eis alguns dos benefícios dos exercícios com música para piano:

- *Despertar o corpo e preparar para as aulas.* Atividades físicas leves pela manhã melhoram a circulação sanguínea, ajudando os alunos a concentrar-se e a preparar-se para as aulas.
- *Melhoria da condição física e mobilidade.* Os exercícios matinais aumentam a força, a flexibilidade e a resistência, beneficiando os alunos com necessidades educativas especiais ao melhorar as competências motoras e o funcionamento diário.
- *Melhoria da coordenação e equilíbrio.* O ritmo da música para piano ajuda os alunos a sincronizar os seus movimentos, aprimorando coordenação, equilíbrio e fluidez, especialmente durante exercícios precisos.
- *Aumento de energia e bom humor.* O exercício liberta endorfinas, elevando o humor e a energia. A música calma do piano reduz o stress e a ansiedade, promovendo relaxamento e bem-estar.
- *Fortalecimento da autoestima e confiança.* A atividade física melhora a imagem corporal e a autoestima, particularmente para alunos com necessidades educativas especiais, fomentando um sentido de realização.
- *Socialização e trabalho em equipa.* Os exercícios matinais promovem a interação, ajudando os alunos a desenvolver competências sociais e trabalho em equipa através de atividades de grupo.
- *Melhoria da concentração e clareza cognitiva.* O exercício regular melhora a atenção e a memória, enquanto a música para piano ajuda na concentração, potenciando as funções cognitivas e o desempenho escolar.
- *Apoio à saúde cardiovascular.* O exercício fortalece a saúde cardiovascular, beneficiando todos os alunos, especialmente aqueles com mobilidade reduzida ou problemas de saúde, e melhora a qualidade do sono.
- *Alívio da dor e desconforto.* A música para piano ajuda a reduzir a dor, especialmente em alunos com condições crónicas ou deficiências, promovendo calma e diminuindo o desconforto durante o exercício.
- *Aumento da motivação e do compromisso.* A música para piano eleva o envolvimento e a motivação para o exercício, fornecendo ritmo e propósito, criando uma ligação à atividade física.

- *Estabelecimento de hábitos positivos.* Os exercícios matinais ajudam a criar hábitos de atividade física ao longo da vida para crianças com deficiências, promovendo saúde a longo prazo.
- *Melhoria da qualidade do sono.* A prática regular de exercício matinal melhora a qualidade do sono, beneficiando o bem-estar físico e mental, particularmente para pessoas com deficiência.

## COMO É QUE FAZEMOS

Tipos de exercícios: o programa utiliza exercícios simples de mobilidade funcional, focados em movimento corporal, respiração, equilíbrio, força e flexibilidade, acompanhados ao piano, diariamente com duração total de 11 minutos.

### Pontos-chave:

- Para que o programa seja eficaz, deve ser seguida uma rotina consistente. Esta rotina inclui não só a música e os exercícios, que devem manter-se iguais em cada sessão, mas também posições iniciais claras para cada exercício, pontos de partida, direção dos movimentos e outros pormenores. Por exemplo, é útil fornecer pontos de referência: quando todos precisam de se mover para a direita e algumas crianças podem confundir-se, o instrutor pode dizer: "Todos começam juntos em direção à janela" ou "em direção à cozinha".
- Deve ser dado tempo suficiente entre os exercícios para que o instrutor explique a atividade e para que os participantes assumam as suas posições iniciais.
- Adicionalmente, o instrutor deve marcar o tempo de cada exercício em voz alta, para que todos se mantenham sincronizados. Os participantes são frequentemente incentivados a seguir o ritmo da música.
- O volume da música deve ser adequado, garantindo que os alunos sensíveis ao som sejam posicionados mais afastados das colunas.
- Os professores participam ativamente no programa de exercício matinal, quer apoiando os alunos com mais dificuldades, quer servindo de modelos, promovendo o envolvimento e o bem-estar.
- A intervenção foi considerada altamente bem-sucedida e foi acolhida por toda a comunidade escolar, tornando-se parte da rotina diária, pois melhorou significativamente os parâmetros mencionados.



## Referências:

1. Ray, Marks., Mirtha, L., aira. (2015). Musical exercise: A novel strategy for advancing healthy aging. 4(1):1-8. doi: 10.12715/HAR.2015.4.31
2. Martinsen, E. W. (2011). Physical activity in the prevention and treatment of anxiety and depression. *Nordic Journal of Psychiatry*, 65(1), 1-8. <https://doi.org/10.3109/08039488.2011.563144>
3. Ratey, J. J. (2008). *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*. Little, Brown Spark.
4. Kredlow, M. A., Capron, L. W., & Otto, M. W. (2015). The effects of exercise on sleep: A meta-analytic review *Journal of Behavioral Medicine*, 38(4),427-440. <https://doi.org/10.1007/s10865-014-9576-6>.
5. Bradt, J., & Dileo, C. (2014). Music interventions for mechanically ventilated patients. In *Cochrane Database of Systematic Reviews*.
6. Thaut, M. H., & McIntosh, G. C. (2010). Neurorehabilitation in stroke patients using rhythmic auditory stimulation (RAS): Mechanisms and applications. In *Journal of Neurologic Physical Therapy*.
7. Kredlow, M. A., Capron, L. W., & Otto, M. W. (2015). The effects of exercise on sleep: A meta-analytic review *Journal of Behavioral Medicine*, 38, 427–440. <https://doi.org/10.1007/s10865-014-9576-6>.
8. Irwan, Embang, Walanda., Peekie, Rondonuwu., Esterlita, Mandagi. (2023). Pengaruh terapi musik klasik instrumen piano terhadap kualitas tidur pada lansia di panti werdha damai ranomuut kota manado. *Nursing Update*, 14(2):364-368. doi: 10.36089/nu.v14i2.1306.
9. Artur, C., Jaschke., Claire, Howlin., James, L., Pool., Yifah, Greenberg., R, Atkinson., A., O., Koval'ova., Elisha, P., Merriam., I, Pallás-Ferrer., Sally, Williams., Claudia, Moore., Karen, Hayden., C., Allison., Helen, Odell–Miller., Simon, Baron-Cohen. (2024). Study protocol of a randomized control trial on the effectiveness of improvisational music therapy for autistic children. *BMC Psychiatry*, 24(1) doi: 10.1186/s12888-024-06086-3



# **KARAOKE PARA TODOS: UM MEIO DE EXPRESSÃO E COMUNICAÇÃO PARA PROFESSORES E ALUNOS COM NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS**

## **INFORMAÇÃO GERAL**

O karaoké é uma forma popular de entretenimento que envolve cantar ao som de música gravada, utilizando um microfone. Originário do Japão na década de 1970, o termo “karaoké” deriva das palavras japonesas “kara” (vazio) e “oke” (orquestra), significando “orquestra vazia”. Esta forma de entretenimento permite que as pessoas cantem acompanhando versões instrumentais de músicas. Os sistemas tradicionais de karaoké incluem, normalmente, um microfone, um sistema de som e um ecrã onde são exibidas as letras das músicas. No entanto, o karaoké moderno pode também ser usufruído através de aplicações e plataformas online, que disponibilizam uma vasta biblioteca de canções.

O karaoké é amplamente apreciado em contextos sociais, como escolas, centros comunitários, bares e festas privadas. Promove a participação e a interação entre os participantes, tornando-se uma atividade de grupo divertida e inclusiva. A grande variedade de géneros musicais disponíveis, como pop, rock, country e R&B, permite que cada pessoa escolha as músicas que mais se adequam aos seus gostos e capacidades vocais. O karaoké tornou-se um fenómeno global, com adaptações em muitos países, sendo frequentemente associado à diversão e ao entretenimento. Chegou mesmo a dar origem à criação de competições e eventos.

## **GRUPO-ALVO**

Alunos com diferentes tipos de deficiência, bem como professores e funcionários da escola.

## **OBJECTIVOS PRINCIPAIS**

O karaoké pode contribuir significativamente para o bem-estar nas escolas de educação especial, promovendo:

- Interação social e fortalecimento da comunidade;
- Expressão emocional e bem-estar;
- Sentido de pertença entre alunos e professores.

Esta prática está em sintonia com a crescente valorização da aprendizagem social e emocional (ASE) e pode ser integrada nos programas educativos para fomentar um ambiente escolar positivo. Contudo, embora o karaoké apresente inúmeros benefícios, é importante reconhecer que nem todos os alunos se sentem confortáveis em participar neste tipo de atividade. Assim, devem ser exploradas formas alternativas de envolvimento, garantindo a inclusão e respeitando as diferentes preferências e sensibilidades existentes na comunidade escolar.

## **COMO É QUE FAZEMOS**

A organização do evento de karaoké na ENEEGYL de Alexandroupolis contribuiu significativamente para o bem-estar dos alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE). A atividade promove a interação social, a expressão emocional e o sentimento de pertença, elementos fundamentais para o bem-estar. Além disso, oferece aos professores a oportunidade de interagir com

os alunos num ambiente descontraído e agradável, fortalecendo as relações positivas e reduzindo o stress. Esta experiência colaborativa apoia a saúde emocional e social tanto dos alunos como dos professores, contribuindo para uma comunidade escolar mais inclusiva e solidária.

Guia detalhado para a organização de um evento bem-sucedido:

**Definição da data e hora.** Escolha uma data e hora adequadas. A frequência dos eventos de karaoke numa escola de educação especial pode variar consoante o calendário escolar e os recursos disponíveis. Idealmente, estes eventos podem realizar-se mensalmente, de modo a manter o interesse dos alunos e proporcionar oportunidades regulares de interação social. É importante ter em conta as necessidades e preferências específicas dos alunos, garantindo que todos possam participar e desfrutar. A colaboração com professores e funcionários é essencial para determinar os melhores momentos e formatos, assegurando que os eventos estejam alinhados com os objetivos de promoção do bem-estar e desenvolvimento de competências sociais.

**Reserva do espaço.** Garanta um local adequado dentro da escola, como o auditório, o ginásio ou uma sala ampla. Assegure-se de que o espaço pode acomodar o número previsto de participantes e que dispõe das condições necessárias.

**Aquisição do equipamento.** Prepare o equipamento necessário, como um computador, microfones, colunas, ecrã ou projetor para exibir as letras das músicas.

**Envolvimento dos alunos.** Incentive os alunos a sugerirem músicas que gostariam de interpretar. Certifique-se de que a lista de canções é adequada ao ambiente escolar e contempla diferentes gostos e estilos musicais.

**Divulgação do evento.** Crie cartazes e anúncios para promover o evento de karaoke. Realce o caráter divertido e inclusivo da atividade e encoraje a participação, quer como intérpretes, quer como público. Além disso, permita a participação espontânea no próprio dia do evento.

**Participação do público.** Incentive a participação do público, permitindo que aplaudam os intérpretes, votem nas atuações favoritas ou até participem em momentos de canto em grupo. Isto contribui para criar um ambiente animado, envolvente e agradável.

**Elementos competitivos.** Para tornar o evento mais entusiasmante, pode-se incluir pequenos prémios em categorias como “Melhor Atuação”, “Atuação Mais Criativa” ou “Favorito



do Público”. Estes reconhecimentos ajudam a motivar os alunos a darem o seu melhor.

**Ambiente de apoio.** Promova um ambiente positivo e solidário, onde os alunos se sintam confortáveis para atuar. É importante lembrar a todos que o objetivo principal é a diversão e o prazer da experiência, independentemente das capacidades vocais de cada um. A criação de duetos entre alunos, ou entre alunos e professores, pode ser uma excelente forma de incentivar os mais tímidos a participar.

**Organização final.** No dia do evento, é fundamental garantir que todo o equipamento está a funcionar corretamente. Deve ser preparado um programa com a ordem das atuações e designada uma pessoa responsável por coordenar o desenrolar do evento, apresentando os participantes e gerindo o tempo.

O processo de preparação deve ter sempre em conta as necessidades de todos os participantes, assegurando que a experiência é coerente com o ambiente escolar. Uma organização adequada e a adaptação apropriada do espaço e do equipamento são essenciais para que todos, alunos e professores, se sintam à vontade e relaxados durante a atividade. Criar um ambiente livre de conflitos e de stress é igualmente importante para o bem-estar geral, ajudando a reduzir tensões e possíveis efeitos negativos resultantes de atividades mal planeadas ou com pouca estrutura.

A colaboração contínua com os professores e funcionários durante a preparação e execução do evento é crucial para o sucesso e bem-estar dos participantes, pois permite compreender melhor as necessidades dos alunos e criar um ambiente em que todos sintam que a sua participação é valorizada.

#### **Referências:**

1. António, Candeias., António, Portelada., Annika, Felix., Edgar, Galindo. (2023). Effects on Students and Teachers of a Course on Strategies for Well-Being. Springer proceedings in earth and environmental sciences, 363-379.
2. Luisa, Losada-Puente., Paula, Mendiri. (2024). School-Based Well-Being Approach for Pupils with Special Educational Needs. 1-13.
3. Marcelle, Kruger., Daniela, Cojocar. (2022). The Need of Teachers of Special Education Students and Processes to Improve Their Well-being and Temper a Sense of Stress. Educația 21, 97-102.
4. Workshop Proposal Title: Establishing Good Practices Model for Comprehensive School Mental Health Promotion: An Orientation Training Workshop. (2022). Indian Journal of Psychiatry, 64(9):S654-S655.
5. VASILIKI, BATZOLA., VICTORIA, GRAMMATIKOU. (2024). Experiences of inclusion through partnership concerts of the 4th Primary School of Alexandroupolis with the E.E.E.E.K. and ENEEGY-L (Special Educations Schools) Alexandroupolis. The melody of diversity unites hearts and children! 6(2)

# CONTACTO TERAPÊUTICO COM A NATUREZA E BEM-ESTAR: O USO DA ESTUFA NA EDUCAÇÃO ESPECIAL

## INFORMAÇÕES GERAIS

O contacto terapêutico com a natureza é uma ferramenta poderosa para promover o bem-estar, especialmente entre alunos com deficiências e os seus educadores. Na nossa escola, o funcionamento de uma estufa foi integrado como uma prática inovadora que não só contribui para o equilíbrio emocional e a melhoria do estado de espírito, como também oferece oportunidades únicas para o desenvolvimento de competências profissionais. A estufa funciona como um espaço de aprendizagem experiencial, onde os alunos participam ativamente em todas as fases do cultivo. Através desta experiência, adquirem conhecimentos e competências relacionadas com a agricultura, a consciência ambiental e a preparação para a vida profissional. Ao mesmo tempo, a sua participação promove o bem-estar emocional e social, reforçando o sentido de realização e a autoconfiança.

## GRUPO-ALVO

Alunos com diferentes tipos de deficiência, professores e funcionários da escola em escolas de educação especial e inclusivas.

## PRINCIPAIS OBJETIVOS

- *Contacto terapêutico com a natureza.* Através de atividades de cuidado das plantas, os alunos experimentam a serenidade e os efeitos positivos do ambiente natural.
- *Promoção do bem-estar.* A interação com a natureza e a participação em atividades práticas reduzem o stress, melhoram o humor e reforçam o bem-estar geral.
- *Desenvolvimento da autoconfiança.* O processo de plantar, cuidar e colher as plantas gera um sentimento de realização e aumenta a autoestima.
- *Integração social.* As atividades promovem a colaboração e a interação entre os colegas e os educadores.

## Benefícios para alunos e professores

Para os alunos:

- *Desenvolvimento de competências profissionais.* A participação nas atividades da estufa proporciona aos alunos competências práticas e experiência de trabalho, melhorando as suas perspetivas futuras de emprego.
- *Crescimento pessoal.* Através do processo de cultivo, os alunos desenvolvem a autoestima e a autoconfiança.
- *Bem-estar mental.* O contacto com a natureza e o envolvimento em atividades criativas reduzem o stress e melhoram o humor.



- *Integração social.* As atividades em grupo incentivam a colaboração e a interação com os colegas e educadores.
- *Desenvolvimento físico.* A participação em tarefas físicas contribui para melhorar a mobilidade e a coordenação motora.

Para os professores:

- *Melhoria do bem-estar.* A participação nas atividades da estufa oferece aos professores momentos de relaxamento, contacto com a natureza e oportunidades de bem-estar pessoal. Os *workshops* de bem-estar realizados na estufa ajudam a reduzir o stress e a melhorar a saúde física e mental.
- *Enriquecimento da experiência pedagógica.* A utilização de práticas inovadoras permite aos docentes diversificar as suas abordagens de ensino e estimular a criatividade.
- *Reforço das relações com os alunos.* As atividades partilhadas promovem a ligação e a colaboração, melhorando o processo educativo e o clima geral da escola.

## COMO É QUE FAZEMOS

- *Cultivo de plantas.* Os alunos participam em todas as fases do cultivo, plantação, transplantação, cuidados e colheita das plantas, desenvolvendo competências práticas.
- *Produção.* São produzidos produtos como ervas aromáticas, legumes e flores, que podem ser apresentados em eventos escolares ou feiras locais.
- *Workshops de aprendizagem experiencial.* Atividades como a confeção de vasos, a utilização de ferramentas e a gestão das colheitas promovem a aprendizagem prática .
- *Workshops de bem-estar.* O espaço da estufa e o ambiente natural envolvente são utilizados para workshops de bem-estar dirigidas tanto a alunos como a professores. As atividades incluem exercícios de relaxamento, técnicas de respiração, meditação e terapias baseadas na natureza, promovendo a saúde física e mental de todos os participantes.

O programa da estufa incentiva o contacto terapêutico com a natureza, o desenvolvimento de competências profissionais e a promoção do bem-estar. Através desta prática, os alunos adquirem experiências que fortalecem a autoconfiança, ampliam as suas competências e promovem o seu bem-estar. Simultaneamente, o programa oferece aos educadores um espaço de criatividade, colaboração e bem-estar.

### Referências:

1. Barton, J., & Rogerson, M. (2017). The Importance of Green Exercise for Mental Health. *Ecopsychology*, 9(2), 93-101.
2. Gill, T. (2022). Urban Green Spaces: Supporting Mental Health and Well-Being. *Current Landscape Architecture*, 29(3), 45-58.
3. Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.
4. Louv, R. (2011). *The Nature Principle: Reconnecting with Life in a Virtual Age*. Algonquin Books.
5. Probst, T., et al. (2020). Therapeutic Gardening: A Personalized Approach to Mental Health. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 19(2), 145-158.
6. Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.
7. Windhorst, E., & Williams, A. (2015). Growing Up, Naturally: The Mental Health Benefits of Nature for Children. *Journal of Environmental Psychology*, 42, 124-138.



Também aprendemos e implementamos novos métodos dos nossos parceiros... 😊

A implementar **JOGOS DE PRAIA** na nossa escola... após LTTA no **Chipre**



A

implementar **CULINÁRIA** na nossa escola... após LTTA no **Chipre**



A implementar CHI KUNG na nossa escola... após LTTA em **Portugal**



A implementar o UBUNTU na nossa escola... após LTTA em **Portugal**



A implementar YOGA para ALUNOS na nossa escola... após LTTA na **Roménia**



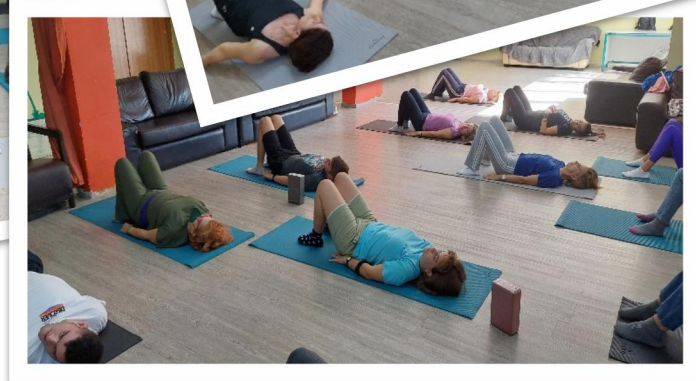
A implementar YOGA para PROFESSORES na nossa escola... após LTTA na **Roménia**



A implementar o método ARASAAC na nossa escola... após LTTA em **Espanha**



A implementar PILATES na nossa escola... após LTTA em **Espanha**



A implementar a ARTE DE MARMORIZAÇÃO na nossa escola... após LTTA na **Turquia**



A implementar o método ORFF na nossa escola... após LTTA na **Turquia**





Funded by  
the European Union

**Autores/ Colaboradores  
(por ordem alfabética):**

Maria João Salgueiro  
Marisa Silva  
Marta Joaquim  
Sandra Carvalho  
Sérgio Lemos

**Redação técnica e design:**

Maria João Salgueiro  
Sandra Carvalho



MONTELAVAR  
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS  
LAPIÁS



**PORTUGAL**

# A BOCHA: UMA PRÁTICA INCLUSIVA E ADAPTADA PARA A EDUCAÇÃO ESPECIAL

## INFORMAÇÃO GERAL

A Bocha é um desporto inclusivo e estratégico, originalmente desenvolvido para pessoas com deficiências físicas graves. Atualmente, é amplamente reconhecido como uma ferramenta educativa e terapêutica de grande valor, especialmente para alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE). Praticada no interior com bolas de couro macias, o objetivo do jogo é lançar ou rolar as bolas o mais próximo possível de uma bola-alvo branca, conhecida como “jack”. A Bocha é totalmente adaptável, permitindo que alunos com diferentes capacidades físicas e cognitivas participem em igualdade de condições, quer individualmente, quer em equipa.

Um dos principais benefícios da Bocha é a sua capacidade de promover a inclusão e a interação social. Proporciona um ambiente de apoio onde alunos com diversas necessidades podem envolver-se numa atividade comum, ajudando a reduzir sentimentos de isolamento e a fomentar amizades. A participação na Bocha também incentiva o desenvolvimento de competências motoras essenciais, como a coordenação, o equilíbrio e o controlo do movimento.

Do ponto de vista cognitivo, a Bocha ajuda os alunos a melhorar a concentração, a capacidade de resolução de problemas e o pensamento estratégico, à medida que planeiam os seus lançamentos e reagem às jogadas dos adversários. Em termos emocionais, promove a confiança e a autoestima, ao proporcionar desafios alcançáveis e oportunidades de sucesso. O sentimento de realização que advém de marcar pontos ou melhorar o desempenho é especialmente motivador para alunos que possam sentir maiores dificuldades em contextos académicos tradicionais.

Em suma, a Bocha é muito mais do que um jogo — é um poderoso recurso educativo que promove o desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social dos alunos com NEE. Ao integrar a Bocha no ambiente escolar, os educadores proporcionam oportunidades significativas de crescimento, inclusão e realização pessoal.

## GRUPO-ALVO

Alunos com deficiência intelectual, Perturbação do Espectro do Autismo (PEA), deficiências físicas com dificuldades de aprendizagem e alunos com perturbações emocionais e comportamentais.

## OBJETIVOS PRINCIPAIS

- *Promover a inclusão e a participação.* Incentivar o envolvimento ativo e a integração social dos alunos com NEE através de um desporto totalmente inclusivo.
- *Aperfeiçoar as competências motoras e a coordenação.* Apoiar o desenvolvimento das capacidades motoras finas e globais, do equilíbrio e da coordenação óculo-manual.
- *Fomentar a comunicação e o trabalho em equipa.* Melhorar as competências interpessoais, promovendo a comunicação verbal e não verbal num contexto de cooperação.
- *Reforçar a autoestima e a confiança.* Proporcionar oportunidades de conquista pessoal e reconhecimento, promovendo o sentimento de competência e orgulho.
- *Desenvolver o pensamento estratégico e a concentração.* Estimular as capacidades cognitivas através do planeamento, da tomada de decisões e da manutenção do foco durante o jogo.
- *Estimular a regulação emocional.* Ajudar os jovens a gerir emoções como a frustração ou a excitação num ambiente seguro e de apoio.

- *Promover o bem-estar físico e mental.* Oferecer uma atividade física adaptada às capacidades individuais, contribuindo para a saúde global e o equilíbrio psicológico.
- *Apoiar a definição de objetivos e o crescimento pessoal.* Motivar os alunos a estabelecer metas pessoais e a acompanhar o seu progresso, incentivando o desenvolvimento contínuo.

## COMO É QUE FAZEMOS

Todas as semanas, um grupo de alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE) participa em aulas de Bocha, integradas no seu programa de Educação Física Adaptada. Estas sessões tornaram-se uma parte muito esperada e significativa da rotina escolar, proporcionando momentos de prazer e, ao mesmo tempo, oportunidades de aprendizagem valiosas num ambiente totalmente inclusivo.

Cada aula é cuidadosamente estruturada para responder às diferentes necessidades e capacidades dos alunos. As sessões começam com exercícios de aquecimento, que incluem alongamentos e movimentos leves, ajudando os alunos a prepararem-se física e mentalmente. As regras do Bocha são explicadas de forma clara no início de cada sessão, recorrendo a suportes visuais, demonstrações práticas e linguagem simplificada, garantindo que todos compreendem. Quer joguem individualmente ou em equipa, os alunos são encorajados a desenvolver estratégias próprias, a comunicar com os colegas e a respeitar a sua vez durante o jogo.

Estas aulas semanais de Bocha vão muito além da simples atividade física. Contribuem para o melhoramento das capacidades motoras finas e globais, da coordenação óculo-manual e da concentração. Além disso, promovem competências sociais e emocionais essenciais, como o trabalho em equipa, a autoconfiança, a paciência e a regulação emocional.

Um dos aspetos mais poderosos destas sessões é o sentimento de inclusão e de conquista que os alunos experimentam. Cada sucesso, seja pequeno ou grande, é celebrado. Os professores e auxiliares oferecem apoio e encorajamento constantes, criando um ambiente seguro e positivo onde cada aluno se sente valorizado.

Com o passar do tempo, muitos alunos demonstraram progressos notórios, não só na coordenação física, mas também na confiança, autonomia e interação social. Para alguns, o Bocha tornou-se até uma fonte de orgulho e de motivação noutras áreas da vida escolar.

Em suma, as aulas semanais de Bocha oferecem uma forma estruturada, inclusiva e divertida de promover o crescimento físico, social e emocional dos alunos com NEE — enquanto se divertem e fazem parte de uma equipa solidária e acolhedora.



**Referências:**

1. Peixoto, M., & Silva, M. S. (2012). *Physical Education for All: Inclusive and Adapted Practices*. Lisbon: Verbo Editorial
2. Simões, F., & Alves, C. (2011). *Adapted and Inclusive Physical Education: Perspectives and Practices*. Lisbon: Sílabo Editions
3. Sherrill, C. (2004). *Adapted Physical Education and Sport*. WCB / McGraw-Hil

# **SALAS SNOEZELLEN: UMA EXPERIÊNCIA SENSORIAL INCLUSIVA PARA A EDUCAÇÃO ESPECIAL**

## **INFORMAÇÕES GERAIS**

As salas Snoezelen são ambientes multissensoriais especialmente concebidos para apoiar o desenvolvimento e o bem-estar dos alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE). Estes espaços combinam elementos como luz, som, textura e aroma, criando uma atmosfera simultaneamente calmante e estimulante, ajustada às necessidades individuais de cada aluno.

Um dos principais benefícios das salas Snoezelen é a sua capacidade de promover o relaxamento e reduzir a ansiedade. Para alunos que enfrentam dificuldades de processamento sensorial ou que se sentem facilmente sobrecarregados por estímulos, estas salas oferecem um espaço seguro, onde podem sentir-se tranquilos e protegidos. Os elementos sensoriais podem ser ajustados de forma personalizada, incentivando a autorregulação e o equilíbrio emocional.

Além disso, as salas Snoezelen contribuem para o desenvolvimento cognitivo e motor. As atividades que envolvem luzes, sons e ferramentas interativas ajudam a melhorar a concentração, a coordenação e as competências de comunicação. Estes espaços são frequentemente utilizados em contextos terapêuticos e educativos, promovendo a aprendizagem através do jogo e da exploração sensorial.

Para alunos com autismo, PHDA, deficiências intelectuais ou limitações físicas, as salas Snoezelen podem melhorar significativamente a qualidade de vida no ambiente escolar. Promovem a inclusão ao oferecer um apoio personalizado que respeita o ritmo e o potencial de cada aluno. Para os professores de Educação Especial, a integração de uma sala Snoezelen no ambiente escolar enriquece a experiência educativa para alunos com necessidades educativas especiais.

O uso regular das salas Snoezelen com alunos que apresentam Necessidades Educativas Especiais (NEE) tem demonstrado ser altamente benéfico, tanto em contextos educativos como terapêuticos. Estes ambientes multissensoriais oferecem um espaço calmo, seguro e estimulante, onde os alunos podem explorar e evoluir ao seu próprio ritmo.

Em conclusão, as salas Snoezelen são ferramentas poderosas na educação especial. Não só proporcionam apoio sensorial, como também promovem a autonomia, o envolvimento e o bem-estar dos alunos com NEE, tornando a aprendizagem mais acessível e significativa.

## **GRUPO-ALVO**

Todos os alunos de diferentes turmas, incluindo alunos com diversos tipos de deficiências: deficiência intelectual; perturbação do Espectro do Autismo (PEA); deficiências físicas com dificuldades de aprendizagem; perturbações emocionais e comportamentais.

## **PRINCIPAIS OBJETIVOS**

- Promover o relaxamento físico e emocional, reduzindo a ansiedade e o stress dos alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE);
- Estimular os sentidos num ambiente seguro e controlado, favorecendo a integração sensorial e a percepção do meio envolvente;

- Melhorar a concentração e a capacidade de atenção, reforçando a aptidão para se focar em tarefas dentro e fora da sala de aula;
- Desenvolver a autonomia e a autorregulação emocional, através de experiências sensoriais que ajudam os alunos a compreender e a gerir as suas emoções;
- Incentivar a comunicação verbal e não verbal, mediante a interação com luzes, sons, texturas e movimentos;
- Aumentar a autoestima e o bem-estar geral, proporcionando experiências positivas e prazerosas sem pressão académica;
- Apoiar o desenvolvimento cognitivo e motor, através de atividades multissensoriais que envolvem simultaneamente o corpo e a mente;
- Fomentar um sentimento de segurança e inclusão, criando um espaço acolhedor que respeita as necessidades e o ritmo individual de cada aluno.

## COMO É QUE FAZEMOS

Todas as semanas, os alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE) participam numa sessão estruturada de 45 minutos na sala Snoezelen. A sessão é concebida para promover o relaxamento, a estimulação sensorial e o desenvolvimento pessoal num ambiente calmo e de apoio. No início da sessão, os alunos são recebidos na sala com música suave de fundo e luzes atenuadas, criando uma atmosfera tranquilizante. São incentivados a retirar os sapatos e a acomodar-se, ajudando-os a sentir-se confortáveis e relaxados.

A sessão começa geralmente com uma fase de relaxamento, onde os alunos se deitam ou sentam-se em silêncio, enquanto ouvem música calma e observam as cores em mudança do tubo de bolhas ou das luzes de fibra ótica. Esta fase ajuda a reduzir a ansiedade e prepara os alunos para atividades mais focadas. Seguidamente, inicia-se a fase interativa. Dependendo das necessidades e objetivos de cada aluno, são introduzidas diferentes atividades sensoriais, que podem incluir:

- *Exploração tátil*: sentir diferentes texturas, areia, contas de água ou materiais macios;
- *Estimulação visual*: utilização de projetores de luz, painéis que mudam de cor ou bolas espelhadas;
- *Atividades auditivas*: ouvir sons da natureza ou tocar instrumentos de percussão suaves;
- *Movimento e equilíbrio*: caminhar em percursos texturizados, balançar suavemente num baloiço sensorial ou usar um saco de feijão para pressão profunda.

É dado tempo aos alunos para explorar ao seu próprio ritmo, individualmente ou em pequenos grupos, com o apoio de um professor ou terapeuta que orienta gentilmente a interação e a comunicação.

A sessão termina com uma fase de acalmia, onde as luzes voltam a ser atenuadas e os alunos dispõem de alguns minutos para relaxar, refletir ou falar sobre como se sentem, caso consigam expressar-se.

Estas sessões semanais proporcionam consistência e rotina, elementos cruciais para muitos alunos com NEE. Ao longo do tempo, a exposição regular a este ambiente promove melhorias na regulação emocional, comunicação, processamento sensorial e bem-estar geral. Resumidamente, as salas Snoezelen são ferramentas poderosas que apoiam o desenvolvimento holístico dos alunos com NEE, oferecendo experiências personalizadas e significativas que vão além dos métodos tradicionais de ensino.



### Referências:

1. Santos, M. & Pereira, A. (2014). *Sensory Environments: The Impact of Snoezelen Rooms on Students with Special Educational Needs*. Lisbon: Edições Pedago.
2. Costa, R. & Silva, J. (2012). *Multi-Sensory Approaches in Special Education: Implementing Snoezelen Rooms in the Classroom*. Porto: Edições Universidade do Porto

# ESTRATÉGIAS PARA O DESENVOLVIMENTO LINGUÍSTICO ATRAVÉS DE APLICAÇÕES DE JOGOS ONLINE

## INFORMAÇÃO GERAL

A utilização de aplicações de jogos online para desenvolver competências linguísticas tem-se tornado um método cada vez mais eficaz e envolvente na educação moderna. Estas ferramentas digitais oferecem ambientes interativos e dinâmicos, onde os alunos podem praticar vocabulário, gramática, pronúncia e competências de compreensão em tempo real. Ao contrário dos métodos tradicionais, os jogos linguísticos fornecem frequentemente feedback imediato, repetição e aprendizagem contextual, o que ajuda a reforçar o conhecimento e a manter a motivação dos alunos. Os jogos permitem também uma aprendizagem diferenciada, adaptando-se a vários níveis de proficiência e capacidades de aprendizagem.

Além disso, os jogos de línguas online incentivam a comunicação, o pensamento crítico e a resolução de problemas — competências essenciais para o desenvolvimento linguístico. Muitas destas aplicações incluem narração de histórias, diálogos e opções multijogador que promovem a aprendizagem colaborativa e o uso da língua em contextos reais. Ao combinar entretenimento com conteúdo educativo, as aplicações de jogos online tornam a aprendizagem de línguas mais acessível e agradável, especialmente para alunos mais jovens ou com necessidades educativas especiais, que beneficiam de abordagens visuais e interativas. A linguagem é uma ferramenta essencial para o desenvolvimento cognitivo e social dos indivíduos, e a sua aprendizagem envolve competências como a leitura, a escrita, a compreensão e a expressão oral. Os jogos educativos são uma forma eficaz de promover estas competências de modo lúdico e interativo. Ferramentas como o *Word Wall*, *Português para Crianças* e *Fun Easy Learning* desempenham um papel importante neste processo, oferecendo atividades que estimulam o pensamento crítico, a expansão do vocabulário e o domínio das estruturas linguísticas.



**Word Wall** é uma plataforma que permite a criação de jogos personalizados para o ensino de vocabulário, ortografia e gramática. Com a sua variedade de atividades interativas, os alunos podem praticar palavras e expressões, desenvolvendo a fluência na língua e reforçando a aprendizagem de forma lúdica.



**Português para Crianças** é uma aplicação educativa especificamente concebida para ajudar as crianças a aprender português de forma divertida e envolvente. Através de jogos interativos, a aplicação ensina vocabulário, expressões e gramática, promovendo uma aprendizagem gradual e eficaz. Inclui diversas atividades que incentivam a prática da leitura, da escrita e da compreensão oral, de forma dinâmica e acessível.



**Fun Easy Learning** é uma plataforma com uma variedade de jogos educativos destinados a ensinar às crianças competências linguísticas, incluindo vocabulário, pronúncia e gramática básica. Através de atividades divertidas e envolventes, ajuda as crianças a desenvolverem tanto as suas capacidades de expressão escrita como oral

## GRUPO-ALVO

Todos os alunos de diferentes turmas, incluindo alunos com diferentes incapacidades. Alunos com incapacidade intelectual, Perturbação do Espectro do Autismo (PEA), incapacidades físicas com dificuldades de aprendizagem e alunos com perturbações emocionais e comportamentais.

## OBJETIVOS PRINCIPAIS

- Apoiar o desenvolvimento do vocabulário através de atividades lúdicas simples, visuais e repetitivas, adaptadas às necessidades individuais de aprendizagem;
- Reforçar a compreensão das estruturas gramaticais básicas, utilizando jogos acessíveis e interativos com instruções claras e apoio visual;
- Melhorar a compreensão auditiva e leitora através de conteúdos multissensoriais que atendem a diferentes estilos de aprendizagem (por exemplo, áudio, imagens e animações);
- Promover a expressão oral e a pronúncia num ambiente não ameaçador, onde os alunos possam praticar ao seu próprio ritmo;
- Aumentar a motivação e o envolvimento através de ferramentas digitais lúdicas e personalizadas, que reduzem a ansiedade e incentivam a participação;
- Adaptar a aprendizagem às necessidades e capacidades individuais, oferecendo jogos com níveis de dificuldade flexíveis e definições personalizáveis;
- Desenvolver competências cognitivas e de comunicação através de tarefas estruturadas que promovem a sequenciação, a memória e o uso da língua em contexto;
- Estimular a interação social e a cooperação por meio de jogos colaborativos que favorecem a comunicação, a partilha de turnos e experiências conjuntas num ambiente de apoio.

## COMO É QUE FAZEMOS

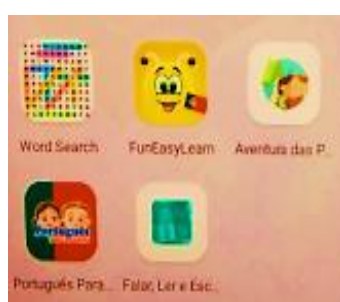
Os nossos alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE) participam frequentemente em aulas de língua estruturadas que utilizam ferramentas digitais para apoiar a sua aprendizagem. A aula é concebida para ser multissensorial, interativa e adaptada às necessidades e capacidades individuais de cada aluno. São utilizadas três aplicações principais: *Wordwall*, *Português para Crianças* e *Fun Easy Learning*.

A aula começa geralmente com uma atividade de aquecimento no *Wordwall*, utilizando jogos simples de correspondência, sopas de letras ou associações entre imagens e palavras. Estes jogos são projetados ou utilizados em tablets e ajudam a reforçar o vocabulário de forma visual e lúdica. Os alunos trabalham em pequenos grupos ou individualmente, consoante o seu perfil de aprendizagem.

De seguida, os alunos utilizam o *Português para Crianças*, uma aplicação focada em competências linguísticas básicas através de canções, vídeos e pequenos questionários. Esta fase dá ênfase à escuta e à repetição, apoiando o desenvolvimento da fala e da compreensão num contexto divertido e rítmico. Os alunos são incentivados a repetir palavras, cantar e responder a instruções básicas, o que contribui para melhorar a sua comunicação verbal.

Para encerrar a sessão, os alunos utilizam o *Fun Easy Learning*, onde exploram vocabulário organizado por categorias, acompanhado de imagens e áudio. A aplicação é particularmente eficaz para alunos com estilos de aprendizagem visuais e auditivos, permitindo que cada um trabalhe ao seu próprio ritmo. Os professores podem propor tarefas simples, como identificar cores, animais ou objetos, utilizando os cartões interativos e jogos disponíveis na plataforma.

Ao longo de toda a sessão, o foco mantém-se no reforço positivo, no apoio sensorial e na interação personalizada, garantindo que cada aluno participe ativamente e alcance o sucesso de acordo com as suas capacidades. Estas aulas regulares não só desenvolvem competências linguísticas, como também fortalecem a confiança, a autonomia e o prazer de aprender.



### Referências:

1. European Agency for Special Needs and Inclusive Education. (2018). *Technology and Inclusive Education: Supporting the Implementation of Inclusive Education Systems*. Retrieved from <https://www.european-agency.org>
2. Martins, A., & Silva, C. (2021). *O uso das tecnologias digitais na aprendizagem de alunos com necessidades educativas especiais*. *Revista Educação Inclusiva*, 9(2), 45-60.

## **TERAPIA OCUPACIONAL**

### **INFORMAÇÃO GERAL**

A terapia ocupacional (TO) nas escolas desempenha um papel fundamental no apoio a alunos dos 6 aos 18 anos, ajudando-os a desenvolver competências funcionais, cognitivas, emocionais e sociais necessárias para participarem plenamente na vida acadêmica e para além dela. Mais do que apenas promover o sucesso escolar, a TO em contexto educativo centra-se na preparação dos alunos para uma vida ativa e independente, ensinando competências práticas do dia a dia e promovendo a autonomia nas tarefas quotidianas.

Os terapeutas ocupacionais trabalham com os alunos para fortalecer capacidades como a coordenação motora, a regulação sensorial, a atenção, o planeamento e organização, e a interação social. Estas competências de base não só apoiam a participação escolar, como também constituem o alicerce da independência quotidiana. Quer se trate de cuidar da higiene pessoal, lidar com situações sociais ou seguir rotinas diárias, a TO ajuda os alunos a desenvolver a confiança e a capacidade necessárias para enfrentar as exigências da vida diária.

Um componente essencial da TO em contexto escolar é o treino em atividades da vida diária (AVD). Este inclui ajudar os alunos a aprender e a praticar tarefas essenciais, como vestir e despir-se, calçar e descalçar sapatos, utilizar a casa de banho de forma autónoma, comer com talheres e deslocar-se com segurança em escadas ou corredores. Estas competências básicas de autocuidado são cruciais para o desenvolvimento da autonomia e são frequentemente ensinadas através de instruções passo a passo, repetição, suportes visuais e estímulos sensoriais.

Para além das AVD, os terapeutas ocupacionais preparam os alunos para uma vida mais ativa, promovendo competências de funções executivas, como o planeamento, a gestão do tempo e a tomada de decisões. Estas competências são especialmente importantes para os alunos mais velhos, à medida que começam a assumir maiores responsabilidades dentro e fora da escola. Algumas sessões de terapia podem incluir simulações de situações reais, como preparar uma refeição simples, arrumar a mochila, organizar um horário ou até aprender a usar transportes públicos, dependendo da idade e do nível de autonomia do aluno. Os terapeutas ocupacionais colaboram ainda com professores, famílias e funcionários da escola na adaptação de materiais, criação de rotinas estruturadas e fornecimento de ferramentas de apoio, de forma a garantir que os alunos tenham sucesso em diferentes contextos. Esta colaboração assegura que a aprendizagem é consistente e significativa para o quotidiano de cada aluno. De igual importância é o incentivo ao desenvolvimento de competências sociais e emocionais, como compreender limites, expressar necessidades, resolver conflitos e trabalhar cooperativamente com os outros. Estas competências são essenciais para uma participação ativa na escola, em casa e na comunidade.

Em suma, a terapia ocupacional em contexto escolar não se limita a ajudar os alunos a “lidar” com o ambiente escolar — trata-se de os capacitar para viver de forma ativa, independente e significativa em todas as áreas da vida. Ao promover estas competências desde cedo, os terapeutas ocupacionais ajudam os alunos a tornarem-se indivíduos confiantes, capazes e preparados para enfrentar as exigências do quotidiano.

## **GRUPO-ALVO**

A terapia ocupacional apoia indivíduos que enfrentam dificuldades na realização das atividades do cotidiano. No caso de crianças e adolescentes entre os 3 e os 18 anos, isto inclui aqueles com perturbações do desenvolvimento (como o Autismo e o Déficit de Atenção e Hiperatividade — PEA e PHDA), deficiências físicas (por exemplo, paralisia cerebral), dificuldades de aprendizagem (como a dislexia), problemas de processamento sensorial e dificuldades emocionais ou comportamentais. A terapia ajuda-os a melhorar as suas competências motoras, atenção e concentração, interações sociais e autorregulação, promovendo uma maior autonomia na escola e na vida diária.

## **OBJETIVOS PRINCIPAIS**

- Promover o desenvolvimento de competências de autocuidado, como vestir-se, cuidar da higiene e alimentar-se, de modo a aumentar a independência dos alunos nas rotinas diárias;
- Melhorar a coordenação motora fina e grossa, permitindo que os alunos realizem tarefas funcionais necessárias para a escola e para a vida quotidiana (por exemplo, usar fechos, subir escadas, transportar a mochila);
- Desenvolver competências de funcionamento executivo, incluindo o planeamento, a organização e a gestão do tempo, para apoiar a autonomia em contextos académicos e da vida real;
- Melhorar o processamento e a regulação sensorial, ajudando os alunos a gerir os estímulos e a manter-se calmos, concentrados e prontos para aprender ou realizar tarefas do dia a dia;
- Fomentar competências de comunicação e interação social, essenciais para construir relações e participar de forma eficaz em atividades de grupo e na comunidade;
- Incentivar competências de resolução de problemas e tomada de decisões, capacitando os alunos a fazer escolhas seguras e adequadas em situações quotidianas;
- Apoiar a transição para a vida adulta, ensinando competências práticas como a preparação de refeições, a gestão de dinheiro e o uso de transportes públicos (adaptadas ao nível de cada aluno);
- Promover a participação inclusiva nas atividades escolares e comunitárias, garantindo que os alunos com NEE possam envolver-se de forma significativa e confiante em todas as áreas da vida.

## **COMO É QUE FAZEMOS**

Quando os alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE) atingem os 15 anos, iniciam o Programa Individual de Transição (PIT) para a Vida Ativa. Este programa foi concebido para os preparar para uma futura vida independente e inclui formação em competências práticas do quotidiano e competências relacionadas com o trabalho. O foco é ajudar cada aluno a desenvolver as capacidades necessárias para lidar com situações do dia a dia e para integrar um futuro contexto profissional. As atividades podem incluir a aprendizagem da gestão do tempo, o cumprimento de rotinas, a interação adequada com os outros e a realização de tarefas simples relacionadas com o trabalho. O objetivo é promover a autonomia, a responsabilidade e a confiança, para que cada aluno possa alcançar uma vida significativa e produtiva após o percurso escolar.

O Programa Individual de Transição (PIT) para a Vida Ativa é uma abordagem personalizada e coordenada, destinada a apoiar os alunos com deficiência na transição da escola para a vida adulta, promovendo a independência e a inclusão em todas as dimensões da vida. O PIT inclui um conjunto de atividades, como formação em contexto de trabalho, onde os alunos adquirem experiência prática em ambientes reais de emprego. Esta componente permite-lhes desenvolver competências

vocacionais essenciais. O programa também dá ênfase ao desenvolvimento de competências de vida independente, incluindo a gestão de tarefas diárias como cozinhar, elaborar um orçamento e cuidar da higiene pessoal — competências fundamentais para uma vida autónoma.

Um aspeto importante do PIT é a participação na comunidade, que incentiva os alunos a envolverem-se em atividades sociais e recreativas. O plano de transição de cada aluno é elaborado com base nas suas necessidades, preferências e interesses individuais, garantindo que cada um participe ativamente na construção do seu próprio futuro.

O objetivo principal do PIT é promover a autodeterminação, permitindo que os alunos tomem decisões sobre o seu percurso futuro. Ao fomentar a inclusão em todas as áreas da vida adulta, o programa visa ajudar os alunos a tornarem-se membros ativos e participativos da sociedade. Com o apoio de uma equipa multidisciplinar de profissionais, os alunos são acompanhados durante todo o processo de transição, assegurando que dispõem dos recursos e competências necessários para alcançar o sucesso pessoal, social e profissional.



#### Referências:

Serrano, P., & Pereira, R. (2013). *The Transition to Adulthood: The Inclusion Process of Young People with Disabilities in the School and Social Context*. Piaget Editions

## A FILOSOFIA UBUNTU E A SUA CONTRIBUIÇÃO PARA O BEM-ESTAR NA ESCOLA

### INFORMAÇÃO GERAL

Ubuntu é uma filosofia e visão do mundo africana que enfatiza a interconexão, o respeito mútuo e o bem-estar coletivo. O termo “Ubuntu” provém das línguas bantas Nguni da África Austral e pode ser traduzido aproximadamente como “Eu sou porque nós somos”. Este conceito sugere que a nossa identidade individual é moldada pelas nossas relações com os outros, sublinhando a importância da comunidade, da empatia e da humanidade partilhada. No contexto educativo, o Ubuntu oferece perspectivas e práticas valiosas que podem influenciar positivamente o bem-estar dos professores e a sua eficácia na sala de aula. Os princípios centrais do Ubuntu são a Ética do Cuidado, a Construção de Pontes e a Liderança Servidora. Além disso, a filosofia baseia-se em cinco pilares fundamentais do Ubuntu, que são:

- *Autoconsciência*, que enfatiza a importância de compreender a própria identidade e propósito;
- *Autoconfiança*, que promove a confiança em si próprio e nas suas capacidades;
- *Resiliência*, a força para superar desafios e adversidades com serenidade e determinação;
- *Empatia*, a capacidade de compreender e partilhar os sentimentos dos outros;
- *Serviço*, o compromisso de ajudar os outros e de contribuir para o bem coletivo.

O ensino é, frequentemente, uma profissão emocionalmente exigente. Os professores enfrentam a pressão de gerir turmas, cumprir padrões educativos e apoiar alunos com necessidades diversas. Com o tempo, estes desafios podem conduzir ao esgotamento, isolamento e a um sentimento de desvalorização. A aplicação dos princípios do Ubuntu no contexto educativo pode oferecer aos professores uma estrutura revitalizante e solidária para enfrentar estas dificuldades.

A filosofia Ubuntu propõe uma abordagem transformadora do ensino que pode melhorar significativamente o bem-estar dos educadores. Ao promover um sentido de comunidade, empatia e responsabilidade partilhada, o Ubuntu ajuda a atenuar os desafios enfrentados pelos professores, desde o *burnout* até à solidão profissional. Através da ênfase no cuidado coletivo e no respeito mútuo, o Ubuntu incentiva os professores a verem-se como parte de um todo maior, onde o seu bem-estar está interligado com o bem-estar dos outros. Ao adotar os princípios do Ubuntu, os educadores podem criar ambientes de aprendizagem mais solidários, colaborativos e compassivos, não só para os seus alunos, mas também para si próprios.

### GRUPO-ALVO

Esta iniciativa foi concebida especificamente para todo o pessoal escolar, incluindo professores, assistentes e psicólogos e terapeutas escolares que trabalham diretamente com os nossos alunos.

### OBJETIVOS PRINCIPAIS

- promover a autoconsciência e a reflexão pessoal entre os educadores, ajudando-os a reconectar-se com os seus valores, o seu propósito e com a sua identidade;

- reforçar a resiliência emocional e a autoconfiança de professores, educadores e psicólogos, permitindo-lhes gerir melhor o stress e os desafios profissionais;
- fomentar a empatia e a comunicação compassiva nas equipas educativas, incentivando uma compreensão mais profunda e relações mais fortes;
- introduzir e explorar os princípios fundamentais do Ubuntu como uma estrutura orientadora para o cuidado coletivo, a colaboração e a construção de comunidade;
- incentivar uma cultura de liderança servidora, em que os profissionais se apoiam mutuamente e lideram com humildade e sentido de propósito;
- criar um espaço seguro e reflexivo para a partilha de experiências, promovendo o apoio mútuo e reforçando o sentido de pertença dentro da comunidade educativa.

## COMO É QUE FAZEMOS

Organizámos uma série de sessões destinadas a professores, assistentes, psicólogos e terapeutas da nossa comunidade, com o objetivo de integrar os princípios do Ubuntu na prática educativa. Estas sessões consistem em múltiplos encontros interativos concebidos para introduzir e explorar os valores centrais do Ubuntu — uma filosofia africana centrada na conexão humana, na empatia e no cuidado mútuo. O Ubuntu oferece uma estrutura poderosa para que os professores reflitam sobre a sua prática, cuidem do seu bem-estar e fortaleçam o sentido de comunidade nas escolas. Cada sessão da série foca-se num tema específico, inspirado nos valores e pilares fundamentais do Ubuntu:

**Sessão 1:** Introdução ao Ubuntu na educação – Os professores adquirem uma compreensão sobre as origens e o significado do Ubuntu, refletindo sobre como os seus princípios podem transformar os contextos educativos em ambientes mais compassivos, inclusivos e colaborativos.

**Sessão 2:** Autoconsciência e propósito – Esta sessão convida os professores a explorar a sua identidade, valores e sentido de propósito. Através de atividades reflexivas, os participantes conectam-se mais profundamente com as suas motivações e forças enquanto educadores.

**Sessão 3:** Construir confiança e resiliência – Os educadores aprendem estratégias para desenvolver a autoconfiança e a resiliência, qualidades essenciais para enfrentar os desafios emocionais e profissionais do ensino.

**Sessão 4:** Cultivar empatia na sala de aula – Centrada na inteligência emocional e na empatia, esta sessão ajuda os professores a melhorar as suas relações com os alunos e colegas, criando ambientes de aprendizagem mais acolhedores e responsivos.

**Sessão 5:** Liderança através do serviço – Baseada no princípio Ubuntu de “liderança servidora”, esta sessão incentiva os professores a liderar com humildade, cuidado e foco no bem-estar dos outros.

**Sessão 6:** Criar uma cultura de cuidado e conexão – Reunindo todos os elementos da série, esta sessão final dedica-se à construção de culturas escolares sustentáveis e solidárias, assentes no respeito mútuo, na responsabilidade coletiva e na humanidade partilhada.

Ao longo das séries, os professores envolvem-se em momentos de reflexão, diálogo, partilha de histórias e exercícios práticos. Estas sessões não constituem apenas uma oportunidade de desenvolvimento profissional — são também espaços de crescimento pessoal, renovação emocional e fortalecimento comunitário. Ao adotar os princípios do Ubuntu, os educadores são capacitados para

transformar as suas escolas em lugares onde todos — professores, alunos e funcionários — possam prosperar em conjunto.



**Referências:**

1. Gonçalves, José Luís, & Alarcão, Madalena (Eds.). (n.d.). *Pillars of the UBUNTU Method* (pp. 115-136). IPAV
2. Consorcio UBUNTU Building Bridges for Peace. (n.d.). *Building UBUNTU Bridges - For Service Leadership*. IPAV

## **ATIVIDADES DE TEAM BUILDING – REDUÇÃO DO STRESS**

### **INFORMAÇÃO GERAL**

As atividades de team building oferecem oportunidades valiosas para os professores dos 2.º e 3.º ciclos de ensino fortalecerem as suas relações profissionais e melhorarem a colaboração entre colegas. Estes momentos, realizados fora do ambiente habitual da sala de aula, permitem que os educadores se conectem a um nível mais pessoal, construam confiança mútua e desenvolvam competências de comunicação.

Numa profissão frequentemente marcada por altos níveis de stress e isolamento, o team building promove um sentido de união e de propósito partilhado. Contribui para que os professores se sintam apoiados, aumenta a moral e incentiva uma cultura escolar mais positiva e cooperativa. Quando os professores trabalham em harmonia, toda a comunidade educativa — incluindo os alunos — beneficia de um ambiente de aprendizagem mais equilibrado e eficaz.

Além disso, as atividades de team building podem estimular a criatividade e a capacidade de resolução de problemas, encorajando os professores a sair das suas rotinas e a envolver-se em desafios colaborativos. Estas experiências ajudam a revelar pontos fortes individuais e a promover um espírito de respeito e valorização mútua. Para os professores dos 2.º e 3.º ciclos, que frequentemente enfrentam dinâmicas de sala de aula exigentes e necessidades diversificadas dos alunos, sentir-se parte de uma equipa coesa e solidária pode aumentar significativamente a motivação, a satisfação profissional e o bem-estar geral.

### **GRUPO-ALVO**

A atividade foi concebida para um grupo de 22 professores da mesma escola, de diferentes disciplinas e níveis de ensino, com o objetivo de fortalecer as relações profissionais e promover a coesão da equipa.

### **OBJETIVOS PRINCIPAIS**

- proporcionar momentos de alívio do stress através de atividades divertidas e envolventes, ajudando os professores a encontrar equilíbrio e a manter o bem-estar mental;
- promover um sentido de pertença e valorização dentro da equipa;
- incentivar o desenvolvimento profissional relevante para o bem-estar pessoal;
- estimular interações sociais positivas e fortalecer os laços interpessoais entre colegas através de experiências partilhadas;
- criar um espaço de apoio onde os professores possam relaxar, recarregar energias e refletir, afastando-se das pressões do dia a dia;
- desenvolver a inteligência emocional e a autorregulação através de atividades que promovam a consciência emocional e a atenção plena;
- fomentar uma cultura de comunicação aberta e apoio mútuo, contribuindo para um ambiente escolar mais saudável e resiliente;

- capacitar os professores com estratégias e ferramentas práticas que possam aplicar na vida profissional e pessoal para gerir o stress e manter o bem-estar.

## COMO É QUE FAZEMOS

Ao longo de momentos previamente determinados, os professores da mesma escola participaram num retiro de team building especialmente concebido para fortalecer a colaboração, promover o bem-estar e aprofundar o sentido de conexão entre os membros da equipa. Realizado num ambiente descontraído e natural, afastado da escola, o retiro ofereceu uma oportunidade valiosa para os participantes se afastarem das rotinas diárias e investirem em crescimento pessoal e profissional.

O grupo participou em atividades dinâmicas e envolventes, incluindo jogos cooperativos, workshops reflexivos, desafios ao ar livre e momentos de partilha informal. Estas experiências foram projetadas para promover a confiança, a comunicação e o espírito de equipa, oferecendo simultaneamente espaço para alívio do stress e renovação emocional.

O retiro não só ajudou os participantes a conhecer-se melhor a nível pessoal, como também reforçou o sentido de união, pertença e propósito partilhado dentro da equipa escolar. Os professores regressaram sentindo-se revigorados, apoiados e inspirados, prontos para levar esta motivação renovada e energia positiva para as suas salas de aula e atividades diárias.



### Referências:

1. Shuffler, M. L., DiazGranados, D., & Salas, E. (2024). *There's a Science for That: Team Development Interventions in Organizations*. *Current Directions in Psychological Science*, 33(2), 160–166
2. Alves, J. C. C. (2012). *A importância da comunicação interna e das atividades de team building* [Dissertação de Mestrado]. ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa.

## **FESTA DE FINAL DE ANO LETIVO – UMA CELEBRAÇÃO PARA A COMUNIDADE ESCOLAR E FAMÍLIAS**

### **INFORMAÇÃO GERAL**

Para assinalar o final do ano letivo, a nossa escola organizou uma Festa de Fim de Ano alegre e vibrante, reunindo alunos, famílias e equipa escolar para celebrar um ano de aprendizagem, crescimento e comunidade. Os pais foram calorosamente convidados a participar nas festividades, fortalecendo a conexão entre escola e família e reforçando o espírito de colaboração que caracteriza a nossa comunidade educativa.

Cada turma preparou uma apresentação especial para exibir no palco — seja uma pequena peça de teatro ou um número musical. Estas apresentações criativas permitiram que os alunos se expressassem artisticamente, trabalhassem em equipa e partilhassem orgulhosamente os seus talentos com familiares e amigos. A atmosfera foi festiva e cheia de entusiasmo, com risos, aplausos e muitos momentos de orgulho à medida que cada grupo subia ao palco.

Os professores também se juntaram à celebração, atuando como coro escolar, cantando juntos num espírito de união e alegria. A sua participação não só evidenciou a dedicação da equipa docente, como também lembrou a todos que a escola é um lugar onde aprendizagem, colaboração e criatividade são partilhadas por todos. Este evento constituiu uma forma maravilhosa de encerrar o ano letivo em grande estilo, fortalecendo laços e criando memórias duradouras para toda a comunidade escolar.

### **OBJETIVOS PRINCIPAIS**

- celebrar o final do ano letivo, promovendo um sentido de união e de conquista partilhada dentro da comunidade escolar;
- fortalecer a relação entre escola e famílias, incentivando a participação ativa dos pais num evento alegre e inclusivo;
- proporcionar aos alunos a oportunidade de expressar a sua criatividade e espírito de equipa através de apresentações, como canções e peças de teatro;
- fomentar uma cultura escolar onde a colaboração, a celebração e a conexão emocional são valorizadas ao lado do sucesso académico;
- criar memórias significativas e duradouras para alunos, professores e famílias através de experiências e apresentações partilhadas;
- destacar o papel dos professores não apenas como educadores, mas também como membros ativos da vida cultural e social da escola;
- incentivar a confiança dos alunos, a expressão artística e a capacidade de falar em público num ambiente acolhedor e festivo.

### **COMO É QUE FAZEMOS**

Os professores também se juntaram à celebração, atuando como coro escolar, trazendo um toque adicional de calor e união ao evento. A sua apresentação, preparada com entusiasmo e dedicação, incluiu uma seleção de canções alegres que ressoaram tanto com os alunos como com as famílias. Ver os professores no palco, não apenas como instrutores, mas como intérpretes e colaboradores, criou um sentido de proximidade e respeito mútuo que se estendeu para além das paredes da sala de aula.

Este momento musical foi mais do que simples entretenimento — constituiu um gesto simbólico que refletiu os valores que defendemos como escola: trabalho em equipa, criatividade e alegria partilhada. A participação dos professores demonstrou o seu compromisso em fortalecer relações dentro da comunidade escolar e mostrou aos alunos que a aprendizagem pode ser divertida, expressiva e coletiva. A sua intervenção ajudou a criar uma atmosfera positiva e inclusiva, onde todos — independentemente do papel desempenhado — foram celebrados e valorizados.

Encerrar o ano letivo com uma experiência tão vibrante e coletiva permitiu que toda a escola refletisse sobre as conquistas dos últimos meses, enquanto se preparava para o futuro com energia renovada. A atuação do coro, juntamente com as apresentações de alunos e famílias, transformou o evento numa verdadeira celebração da comunidade, um momento de conexão e gratidão, deixando memórias duradouras para todos os presentes e reforçando os fortes laços que tornam a nossa escola especial.



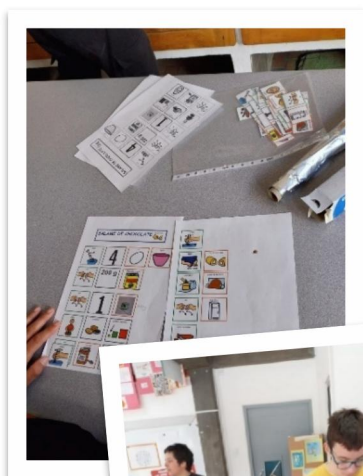
#### **Referências:**

Canovan, C. (2019). *More than a grand day out? Learning on school trips to science festivals from the perspectives of teachers, pupils and organisers*. *International Journal of Science Education, Part B: Communication and Public Engagement*, 10(1), 1–16.



Também aprendemos e

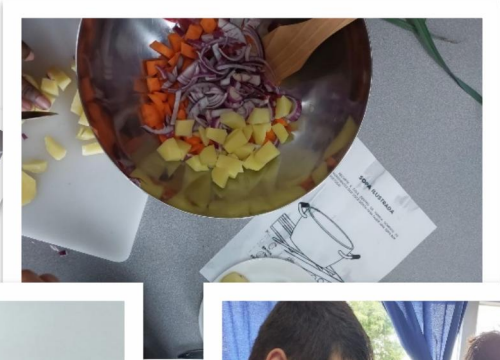
implementámos métodos dos nossos parceiros... 😊  
A implementar o método ARASAAC na escola... após LTTA em **Espanha**



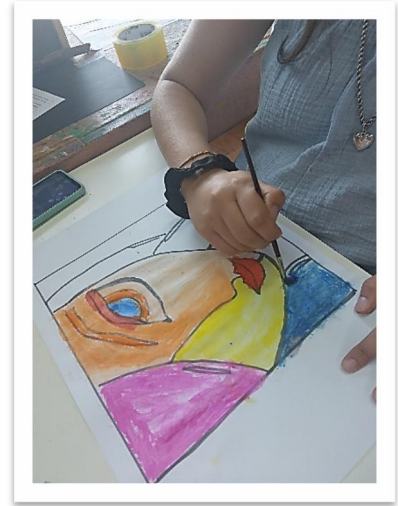
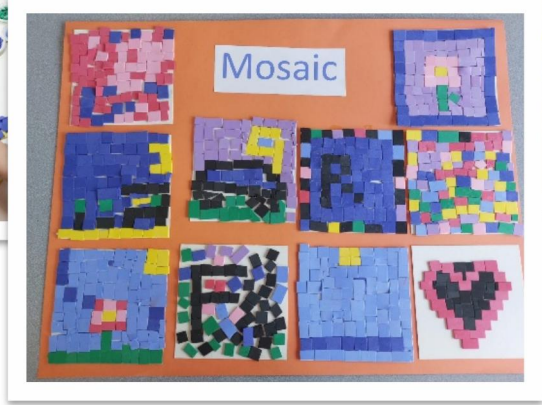
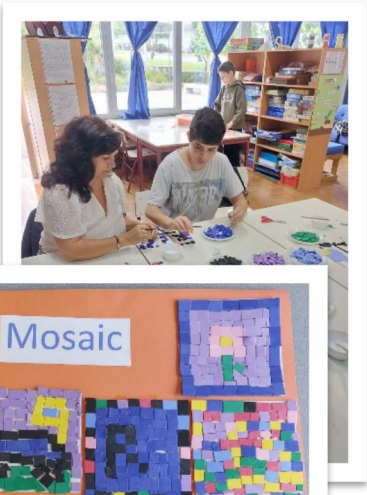
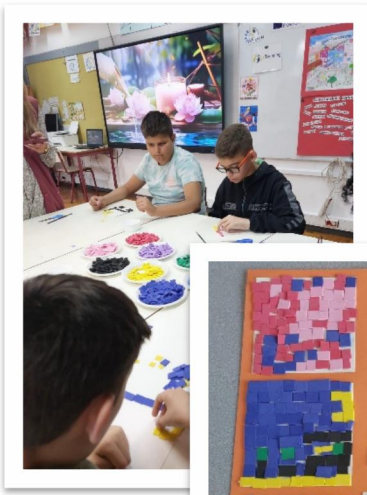
novos

nostra

A implementar a ARTETERAPIA na nossa escola... após LTTA no **Chipre**



A implementar a CULINÀRIA na nossa escola... após LTTA no **Chipre**



A implementar a CRIAÇÃO DE BIJUTERIA na nossa escola... após LTTA na **Grécia**

A implementar a FOTOGRAFIA na nossa escola... após LTTA na **Grécia**





A  
escola...

implementar o método ORFF na nossa  
após LTTA na **Turquia**



A

implementar YOGA na nossa escola... após LTTA na **Roménia**





Funded by  
the European Union

**Autores/ Colaboradores  
(por ordem alfabética):**

Carolina Nuñez Cascallana  
Tamara Pérez Alonso  
Luis C. Pérez Nuñez  
Nuria Rodríguez Regaliza  
Vanessa Velasco Barrientos  
María Ramírez Redondo  
Sandra Fernández González  
Clara Ingelmo Astorga  
Justo López Esgueva  
Beatriz del Castillo Rebollo  
Raquel Diez Cañibano  
Laura Fariñas Mateos  
Sara Fariñas Mateos  
Ricardo Hernández Díaz  
Iraida García Antolín  
Raúl Martínez Castañeda  
Victor Manuel Mateos Berjón.  
Soledad Miguel García  
Carmen Caballero García



VALENCIA DE DON JUAN  
CEIP BERNARDINO PÉREZ



# ESPAÑHA

# **MÉTODO TEACCH E ABORDAGEM ARASAAC PARA DEFICIÊNCIAS MOTRIZES E OUTRAS RESTRIÇÕES DO DESENVOLVIMENTO NA PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR DE ALUNOS COM N.E.E.**

## **INFORMAÇÃO GERAL**

O método TEACCH, que significa “Treatment and Education of Autistic and Communication Handicapped Children”(Tratamento e Educação de Crianças com Perturbações do Espectro do Autismo e Dificuldades de Comunicação), foi desenvolvido especificamente para crianças com perturbação do espectro do autismo (PEA). Esta técnica de ensino começou na Universidade da Carolina do Norte, em 1960, pelo Dr. Eric Schopler e pelo Dr. Robert Reichler; a sua metodologia fornece uma forma estruturada de aprendizagem visual, sendo por vezes designada de Ensino Estruturado.

Com base nos fundamentos do TEACCH, o Departamento de Educação, Cultura e Desporto do Governo de Aragão (Espanha), coordenado pela Direção Geral de Inovação e Formação Profissional, investigou e desenvolveu o sistema de referência pictográfico ARASAAC, “Centro Aragonês de Comunicação Aumentativa e Alternativa”. A Comunicação Aumentativa é considerada quando o meio utilizado pelo aluno complementa e acompanha a sua comunicação oral. A Comunicação Alternativa é considerada quando o meio utilizado substitui a comunicação oral.

O ARASAAC disponibiliza recursos pictográficos (sinais que, através de uma figura ou símbolo, permitem desenvolver a representação de algo) e materiais adaptados com uma licença Creative Commons (BY-NC-SA), a fim de facilitar a comunicação e o acesso cognitivo para aqueles que, devido a diferentes fatores (como autismo, deficiência intelectual, atraso na aquisição da linguagem, idosos, etc.) enfrentam dificuldades significativas nestas áreas, dificultando a sua inclusão na vida quotidiana.

## **GRUPO-ALVO**

Alunos com NEE e alunos com desempenho médio que, devido a diferentes fatores: o autismo, a deficiência intelectual ou o atraso na aquisição da linguagem apresentam uma variedade de dificuldades como problemas no processamento de informação visual e dificuldades na atenção e comunicação social.

## **OBJETIVOS PRINCIPAIS**

Embora o método seja implementado principalmente para crianças com autismo, o uso de sinais visuais no ensino torna a aprendizagem mais acessível, especialmente para crianças não verbais. Os auxílios visuais transformam a aprendizagem numa ferramenta universal.

A principal repercussão para crianças com PEA é a aquisição de competências sociais e a ajuda na mudança da sua perceção de contextos sociais de forma positiva. Estudos recentes demonstraram também a sua eficácia na adaptação comportamental de crianças com autismo, na reciprocidade social, incluindo níveis de stress dos pais e a interação entre pais e filhos. Pesquisas similares indicam precisão nos comportamentos autolesivos.

## COMO É QUE FAZEMOS

Este método promove ambientes de aprendizagem estruturados, com enfoque na aprendizagem visual, destinado a crianças com dificuldades no processamento de informação visual, na comunicação social, atenção e funções executivas.

### *1. Estrutura física*

A estrutura física é a primeira componente deste recurso e refere-se ao ambiente ou envolvente do aluno (coberturas de tecido, divisórias de sala, recipientes, caixas, fita no chão, etc.). Devem existir limites físicos claros para todas as tarefas do dia. Por exemplo, a área de brincar ocorre numa parte da sala e a refeição na cantina. Ter áreas organizadas, cada uma com uma função específica, é importante quando se trabalha com alunos mais novos e também com crianças com autismo ou deficiência no desenvolvimento. O espaço da sala deve ser atualizado ao longo do ano, de acordo com necessidades contínuas.

### *2. Horário consistente*

A consistência na programação de eventos é estabelecida através de comunicação verbal, escrita e pictográfica (desenhos ou fotos). Por exemplo, um horário para uma criança autista do 1.º ciclo pode incluir um quadro com imagens do dia: uma imagem de lápis de cor para arte, um livro para a hora da história, um prato para o almoço, um parque para o recreio e uma bola para Educação Física.

### *3. Estabelecimento de expectativas*

As expectativas podem ser comportamentais, relacionadas com atividades, académicas ou de comunicação. Ter um conjunto claro de expectativas facilita o educador, professor ou terapeuta a estabelecer consequências ou intervenções quando não são cumpridas. Inclui também medição de atividades. O objetivo é preparar a criança para trabalho e funcionamento independentes. Alunos com NEE e PEA necessitam de instruções claras, suportes visuais e muita prática para compreender o que é esperado. Geralmente, crianças com autismo prosperam com limites e regras claras. Uma boa forma de estabelecer expectativas na sala de aula é usar histórias sociais ou visuais, revistas diariamente. Quando o aluno entra na sala, lê a história do quadro como rotina matinal. Passar para as expectativas de utilização do computador quando o aluno vai usar dispositivos tecnológicos ou rever as regras ao caminhar pelos corredores.

### *4. Manutenção de uma rotina*

Criar e manter uma rotina estruturada é essencial para crianças com autismo. As crianças normalmente prosperam com consistência. Alterações inesperadas á sua rotina podem causar isolamento ou falta de cooperação.

Um exemplo de rotina passo a passo:

- Identificar cada passo de uma tarefa que o aluno deve realizar e listar os passos;
- Transformar os passos num horário adequado ao aluno como um quadro de imagens, lista de tarefas;
- Utilizar temporizadores para sinalizar o início das atividades;
- Consultar o horário ao longo da rotina, oferecendo reforço positivo por cada passo completado;
- Ser consistente, cumprindo cada passo da rotina sempre da mesma forma.

### *5. Implementação de sinais visuais*

Os sinais visuais fazem parte do método e complementam a informação verbal fornecida pelo

professor ou terapeuta. Podem ser apresentados em papel ou ecrã de computador, através de desenhos ou gráficos. Os visuais são muito úteis e são utilizados para diversos fins, como rever expectativas, lembrar tarefas, para os alunos usarem quando pedem uma pausa, para expressar sentimentos, para indicar a mudança de atividade e servir como incentivo comportamental.



#### Referências:

1. Ichikawa, K., Takahashi, Y., Ando, M., Anme, T., Ishizaki, T., Yamaguchi, H., & Nakayama, T. (2013). TEACCH-based group social skills training for children with high-functioning autism: a pilot randomized controlled trial. *BioPsychoSocial medicine*, 7(1), 14.
2. Mesibov, G.B., Shea, V. (2010) The TEACCH Program in the Era of Evidence-Based Practice. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 40, 570–579.
3. Mesibov, G. B., Shea, V., & Schopler, E. (2005). *The TEACCH approach to autism spectrum disorders*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
4. Abril, D. Gil, Vegara, A. (2010). *Comunicación Aumentativa y Alternativa: Guía de referencia*, CEAPAT-IMSERSO
5. Schlosser, R. (2001). *The efficacy of augmentative and alternative communication: Towards evidence-based practice*, Academic Press
6. Basil, C., Soro, E., Rossel, C. (1996). *Discapacidad motora, interacción y adquisición del lenguaje: Sistemas aumentativos y alternativos de comunicación*, MEC-CDC, Madrid
7. Romski, M.A., Sevcik, Rose A. (2005). *Augmentative Communication and Early Intervention. Myths and Realities*, *Infants & Young Children*, Vol. 18, Lippincot Williams &Wilkins, In

# **A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO FERRAMENTA EFICAZ PARA PROMOVER O BEM-ESTAR DE ALUNOS COM N.E.E. – PILATES COMO RECURSO PARA O BEM-ESTAR**

## **INFORMAÇÃO GERAL**

A educação física é uma parte essencial no crescimento e bem-estar de uma criança. É aplicável a todas as crianças, incluindo aquelas com necessidades educativas especiais (NEE). De forma geral, a prática de exercício físico no âmbito do currículo de Educação Física, realizada com alunos diagnosticados com perturbação do espectro do autismo (PEA) ou outras alterações do desenvolvimento, promove melhorias em diversas áreas.

*“O Pilates consiste em movimentos lentos e sustentados, utilizando controlo abdominal e respiração adequada.”*

Assume-se que a participação dos alunos em sessões monitorizadas aumenta a sua integração em estratégias de aprendizagem cooperativa e melhora as competências de socialização entre pares.

Diferentes tipos de atividades psicomotoras, como exercícios de equilíbrio, autoconsciência, coordenação visuo-motora ou movimentos laterais, tendem a reduzir comportamentos estereotipados. O Pilates contribui ainda para melhorias no comportamento e equilíbrio emocional dos alunos.

As rotinas de Educação Física também demonstram benefícios significativos na funcionalidade social, especialmente em crianças com maior grau de comprometimento social antes da intervenção. Adicionalmente, observa-se um certo nível de inclusão social através de tarefas baseadas em Pilates ou outros alongamentos que envolvem habilidades motoras básicas e linguagem corporal.

Esta variedade de atividades incentiva a participação em sessões motoras. A interação verbal adequada por parte do professor, centrada no reforço positivo, reduz comportamentos estereotipados e melhora o controlo emocional, aumentando também a cooperação e as relações interpessoais.

## **GRUPO-ALVO**

Alunos do 1.º ciclo e jardim de infância, crianças com NEE e outros tipos de deficiências, assim como alunos com desempenho médio, participam nas sessões regulares de Educação Física, juntamente com os professores e restante pessoal escolar.

## **OBJETIVOS PRINCIPAIS**

As atividades físicas têm como objetivo desenvolver competências motoras finas e grossas, avaliando igualmente a postura, mobilidade, consciência corporal, transições, capacidades de brincadeira, rotinas diárias e a forma como a criança interage fisicamente com os outros.

O desenvolvimento de tarefas físicas baseadas em Pilates contribui para atingir os objetivos de ensino e aprendizagem, promovendo

- Envolvimento nos hábitos diários em casa e na escola;
- Aquisição de novas competências de movimento;

- Desenvolvimento de melhor concentração e postura mais equilibrada;
- Melhoria das competências respiratórias;
- Desenvolvimento de habilidades de imitação motora;
- Aumento da autoestima;
- Aperfeiçoamento do equilíbrio, coordenação e habilidades motoras grossas;
- Fortalecimento da confiança em interações sociais;
- Promoção de melhores comportamentos e estados de humor;
- Disponibilização de recursos e apoio aos pais.

## COMO É QUE FAZEMOS

O Pilates inclui exercícios que se concentram na correção da postura e no fortalecimento dos músculos centrais, promovendo também uma melhoria da concentração mental. Introduzir as crianças nestas atividades é uma forma subtil de motivar hábitos de vida saudáveis e ativos. No contexto escolar, o Pilates inclui rotinas simples e confortáveis. Uma sessão média integrada no horário de Educação Física é suficiente, evitando fadiga ou câibras musculares. Ao ensinar os exercícios às crianças, é importante incorporar o jogo e tornar a atividade divertida. Utilizar uma linguagem simples, com palavras e expressões que os alunos compreendam.

Os exercícios abaixo são fáceis de realizar, mas é essencial garantir que os alunos os executam de forma segura e eficaz. Muitas vezes, é necessário o apoio de um educador, cuidador ou técnico de ensino.

### *A Ponte*

Este exercício fortalece os músculos abdominais, envolvendo também outros membros:

- Deite as crianças de costas com os joelhos dobrados e os pés apoiados no tapete;
- Oriente-as a manter os braços ao lado do corpo, com as mãos paralelas ao abdómen;
- Coloque uma bola junto aos pés e peça para a manterem estável, apoiando as pernas sobre a bola;
- Incentive-as a inspirar e expirar até cinco contagens de cada vez.

### *A Prancha*

A prancha no Pilates fortalece o tronco e ativa os músculos da parte superior do corpo. É importante contrair os abdominais e evitar arquear a lombar para prevenir lesões. Use sempre um tapete para proteger os alunos:

- Começar na posição de flexão, com os pés afastados aproximadamente à largura dos ombros;
- Colocar uma bola de borracha atrás dos pés e ajudá-los a levantar os pés sobre a bola;
- Segurá-los e eles podem rolar para trás sobre a bola ou descer até uma posição baixa de flexão.

### *Alongamento de uma perna*

Este exercício trabalha os abdominais, aumentando a estabilidade do tronco e a flexibilidade:

- Deitar os alunos de costas, com a região pélvica em alinhamento neutro;
- Ajudá-los a levantar um joelho em direção ao peito enquanto inspiram e expiram;
- Inspirar, segurar o joelho direito com ambas as mãos; expirar, estender a perna esquerda;
- Na repetição seguinte, inspirar, levar o joelho esquerdo ao peito;
- Repetir 3 vezes com cada perna.



#### Referências:

1. Corey-Zopich, C., Howard, B. Ickes, D.M. (2014). Pilates for children & adolescents, Manual of guidelines and curriculum, Edited by Tracey Mellor
2. Ckland, L. (2007). 15 minutes of pilates, Editorial Tutor
3. El Método Pilates, Control muscular y precisión en el movimiento, EFDeportes.com, Revista digital, Buenos Aires.
4. Winsor, M. (2005). The Pilates Powerhouse, Editorial Paidotribo
5. Herman, Ellie (2002). Pilates for Dummies, John Wiley & Sons
6. Delaney, Tara M.S. OTR. (2009). 101 Games & Activities for Children with Autism, Asperger's & Sensory Processing Disorders, McGraw-Hill

# **ATIVIDADE FÍSICA COMO FERRAMENTA EFICAZ PARA PROMOVER O BEM-ESTAR DE PROFESSORES. TREINO DE TRAMPOLIM, UM RECURSO PARA A SAÚDE MENTAL E REDUÇÃO DE STRESS**

## **INFORMAÇÃO GERAL**

No que diz respeito à saúde mental e bem-estar, o exercício físico é uma parte essencial do autocuidado. Os treinos de trampolim oferecem múltiplos benefícios para o equilíbrio mental, ajudando a aliviar o stress, reduzir a ansiedade e aumentar a felicidade geral, devido à liberação de endorfinas e serotonina no cérebro. Um treino no trampolim pode melhorar a sua saúde mental.

É divertido saltar. Provavelmente vai dar por si a sorrir durante um treino de trampolim. Se ainda não tinha reparado, esteja atento ao seu bom humor e a um sorriso na próxima sessão de trampolim. Para além de o fazer sorrir, saltar tem outros benefícios psicológicos significativos.

Para além desses benefícios há sentimentos de bem-estar e relaxamento que são alcançados após o treino de trampolim. A liberação de endorfinas durante exercícios divertidos melhora a atitude e a consciência, contribuindo para uma presença mental mais eficaz.

Os treinos de trampolim podem não só melhorar os sentimentos de bem-estar como melhoram também a memória e a capacidade de aprendizagem graças à maior oxigenação das células e do cérebro. Pode ser capaz de reter informação e aumentar a capacidade cognitiva.

## **GRUPO-ALVO**

Professores e funcionários da escola de escolas de educação especial ou inclusivas.

## **OBJETIVOS PRINCIPAIS**

Saltar num trampolim, é um exercício de corpo inteiro que beneficia várias áreas do bem-estar dos professores. Os principais objetivos incluem:

- *Fortalecimento muscular.* Saltar força todos os músculos do corpo a trabalharem simultaneamente, fortalecendo o tronco e outras áreas do corpo;
- *Melhoria da densidade óssea.* Com a idade, os ossos tornam-se mais frágeis. O trampolim ajuda a fortalecer os ossos, diminuindo o risco de osteoporose;
- *Equilíbrio e coordenação.* O trampolim está associado a melhor equilíbrio, coordenação e habilidades motoras;
- *Força cardiovascular.* A atividade cardiovascular reduz o esforço do corpo ao bombear sangue, diminui a frequência cardíaca em repouso e os níveis de colesterol;
- *Redução do stress.* Saltar liberta endorfinas, substâncias naturais que promovem sensação de bem-estar e uma atitude positiva. Durante o salto, os músculos ficam soltos e relaxados, contribuindo para o alívio do stress.

## COMO É QUE FAZEMOS

- Mantenha o equilíbrio. Para evitar escorregadelas no trampolim, experimente saltar descalço ou com meias antiderrapantes, o que ajuda a estabilizar o corpo;
- Comece com os básicos. Movimentos simples, mas eficazes, como *jumping jacks* ou correr no lugar, ajudam a familiarizar-se com o mini-trampolim;
- Participe numa aulas. Dependendo das instalações da escola e da formação do professor, é possível frequentar aulas em grupo presenciais, muitas vezes designadas como mini-trampolim ou *aulas de rebounding* em ginásios próximos;
- Evite trampolins grandes. Trampolins grandes, como os exteriores, podem ser perigosos;
- Atividade monitorizada. Os exercícios devem ser supervisionados por um professor ou treinador qualificado, garantindo segurança e evitando lesões.



### References:

1. Clement, Tāne. (2022) The Health Benefits of Trampolining, Thesis Submitted to the Department of Health Science University of Canterbury  
<https://ir.canterbury.ac.nz/server/api/core/bitstreams/727d6de8-da54-4e05-94b7-40eab303e205/content>
2. Anderson, Ange. (2020) Therapeutic Trampolining for Children and Young People with Special Educational Needs: A Practical Guide to Supporting Emotional and Physical Wellbeing , Routledge
3. Haby, R., Friend, N. Full of Bounce: Trampoline Tips & Tricks, Oz Trampolines

# **O YOGA COMO FERRAMENTA EFICAZ PARA PROMOVER O BEM-ESTAR DE ALUNOS E PROFESSORES – ROTINAS DE TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO**

## **INFORMAÇÃO GERAL**

No contexto educativo atual, o stress e o *burnout* são desafios comuns enfrentados pelos professores. Rotinas baseadas em yoga são consideradas um recurso poderoso para promover equilíbrio mental e físico no ambiente escolar. Professores e restante equipa escolar aprenderão técnicas de respiração que ajudam a reduzir o stress, fomentar uma abordagem positiva e consciente à rotina diária e melhorar a saúde geral. Estas ferramentas não servem apenas para ensinar práticas de yoga, mas também para oferecer orientações sobre a sua integração no contexto escolar.

Os professores aprenderão a criar um ambiente educativo harmonioso, dentro e fora da sala de aula, onde alunos e docentes podem prosperar, utilizando o yoga como ferramenta para melhorar a concentração, reduzir o stress, construir confiança, aumentar a autoestima e promover uma comunidade de aprendizagem colaborativa e solidária.

## **GRUPO-ALVO**

Professores, alunos e pessoal administrativo da escola.

## **OBJETIVOS PRINCIPAIS**

- Adquirir conhecimentos sobre práticas de yoga e os seus benefícios para a saúde mental e física;
- Aprender a incorporar o yoga nas rotinas escolares para melhorar a concentração e o equilíbrio emocional;
- Aprofundar a autoconsciência e despertar o potencial físico e psicológico;
- Desenvolver estratégias para reduzir stress e ansiedade através do yoga;
- Explorar métodos para construir confiança, trabalho em equipa e um ambiente positivo através de atividades baseadas em yoga;
- Compreender como as técnicas de respiração aumentam a criatividade, autoconfiança e promovem uma abordagem consciente e de bem-estar ao ensino.

## **COMO É QUE FAZEMOS**

Esta técnica de respiração relaxante para o stress e a ansiedade demora apenas alguns minutos e pode ser realizada em qualquer lugar. Os melhores resultados surgem quando é praticada regularmente, integrada na rotina diária ou semanal da escola. Escolha uma posição de pé ou sentado confortavelmente como sentado numa cadeira, de pernas cruzadas ou sobre os calcanhares. Feche os olhos se estiver confortável e sintonize-se com o som da respiração, podendo ouvir ou ver vídeos de fundo

- Deixe a respiração fluir profundamente até ao abdómen, sem forçar;
- Inspire pelo nariz e expire pela boca;
- Inspire suave e regularmente. Algumas pessoas acham útil contar de 1 a 5 de forma constante. Não se preocupe se, no início, não conseguir chegar até 5.

Alguns exemplos:

*“Inspire profundamente e depois expire lentamente contando até cinco. Na próxima expiração, imagine-se preenchido de amor, visualizando a cor vermelha envolvendo o corpo. Na expiração seguinte, imagine enviar amor e bondade a alguém próximo” “Respiração da Bondade”*

*“Imagine que está segurando uma flor. Imagine a sua cor e o seu cheiro. Inspire profundamente, como se estivesse a cheirar a flor. Expire e finja soprar as pétalas da flor. Repita o ciclo.” “Respiração da Flor”*

*“Sente-se confortavelmente com a coluna ereta e os ombros recuados. Feche os olhos ou olhe suavemente para a sua frente. Respire profundamente algumas vezes para acalmar corpo e mente. Venha para o momento presente. Inspire pelo nariz com a boca fechada. Ao expirar, mantenha a boca fechada e produza um som longo “mmm”, como se estivesse a zumbir como uma abelha. Inspire novamente pelo nariz e repita o som da abelha na expiração seguinte.” “Respiração da Abelha”*



#### Referências:

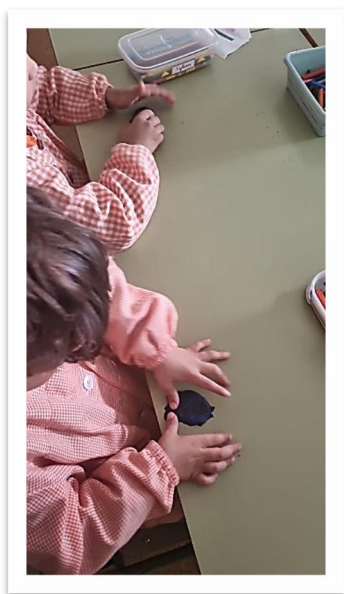
1. <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/breathing-exercises-for-stress/>
2. <https://www.kidsyogastories.com/breathing-exercises-for-kids/>
3. <https://www.erasustrainingcourses.com/yoga.html>
4. [https://www.youtube.com/watch?v=sEa9\\_EdaOc](https://www.youtube.com/watch?v=sEa9_EdaOc)



Também aprendemos e implementamos novos métodos dos nossos parceiros... 😊  
A implementar *EXERCÍCIOS MATINAIS COM O PIANO* na nossa escola... após *LTTA* na **Grécia**



A implementar *MÚSICA PENTATÓNICA* na nossa escola... após *LTTA* na **Turquia**



A implementar o método BIM na nossa escola... após LTTA no **Chipre**



A implementar a CULINÁRIA na nossa escola... após LTTA no **Chipre**



A implementar o método KADANS na nossa escola... após LTTA na **Roménia**



A implementar o YOGA na nossa escola... após LTTA na **Roménia**



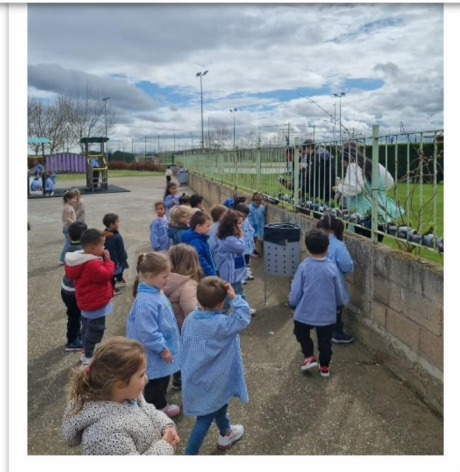
A implementar o BOCHA na nossa escola... após LTTA em **Portugal**



A implementar o UBUNTU na nossa escola... após LTTA em **Portugal**



A implementar o CONTACTO TERAPÊUTICO COM A NATUREZA na nossa escola... após LTTA na **Grécia**





Funded by  
the European Union

**Autores/ Colaboradores  
(por ordem alfabética)**

Sena Sinem AYDIN  
Mustafa BEKİL  
Eren CAN  
Şahin KEÇE  
Gürhan MOLA  
Ahmet URHAN  
Abidin YILDIRIM  
Kübra DAMAR YILDIRIM  
Enver YUMRU



PAMUKKALE  
PAMUKKALE GUIDANCE  
AND RESEARCH CENTER



**TURQUIA**

# MÉTODO DE TERAPIA MUSICAL ORFF

## INFORMAÇÃO GERAL

A abordagem Orff é um método de aprendizagem criativa que permite às crianças expressarem-se livremente utilizando os elementos básicos da música - ritmo, melodia, movimento e fala. Desenvolvida por Carl Orff, esta abordagem é particularmente eficaz no apoio ao desenvolvimento da integração sensorial, atenção, comunicação e competências de interação social em alunos com necessidades educativas especiais (NEE).

A Terapia Musical Orff é estruturada em torno da participação ativa através de experiências musicais diretas. O envolvimento musical contribui para a libertação emocional assim como para o desenvolvimento de competências de autoexpressão. Adicionalmente as atividades rítmicas apoiam a coordenação motora através de atividades rítmicas enquanto a integração em grupo melhora as competências sociais.

## OBJETIVOS PRINCIPAIS

- Melhorar a atenção, a escuta e as capacidades rítmicas dos alunos NEE;
- Apoiar a autoexpressão, regulação emocional e competências de interação social;
- Proporcionar um ambiente seguro para que os alunos explorem e expressem o seu potencial criativo;
- Aumentar a coordenação motora, coordenação mão-olho e consciência corporal;
- Fomentar um sentido de pertença e identidade de grupo através da produção musical colaborativa.

## GRUPO-ALVO – alunos com:

- deficiências intelectuais leves;
- dificuldades de aprendizagem;
- perturbação de défice de atenção e hiperatividade (TDAH);
- perturbação do espectro do autismo (PEA);
- dificuldades emocionais ou comportamentais.

## COMO É QUE FAZEMOS

### Fase 1: Aquecimento – Introdução ao corpo e ao ritmo (15-20 min.)

- Os alunos sentam-se em círculo. O facilitador utiliza percussão corporal simples (por exemplo bater suavemente nos joelhos, palmas, pisadas) para captar a atenção;
- Joga-se um jogo chamado “Apanha o ritmo”, onde o facilitador apresenta um ritmo que os alunos repetem;
- Ao imitar uns aos outros, os alunos melhoram a atenção em grupo e a capacidade de escuta.

### Fase 2: Prática com instrumentos Orff (30 min.)

- O facilitador apresenta vários instrumentos Orff (maracas, sinos, bongos, xilofones, pequenos instrumentos de percussão) para envolver as crianças;
- Os alunos experimentam os instrumentos e identificam os sons;

- Realiza-se a atividade “Emoções e ritmo”: o facilitador lê uma história com um tema emocional. Os alunos devem criar ritmos adequados para cada emoção (por exemplo rápido e forte para raiva, lento e suave para tristeza);
- Os alunos criam pequenos padrões rítmicos próprios, que o restante grupo segue.

### Fase 3: Criação de uma história musical (30 min.)

- Cria-se uma história simples em grupo (por exemplo “Um passeio na floresta”);
- Cada aluno representa um som ou emoção;
- Durante a narração, os alunos produzem efeitos sonoros com os instrumentos (por exemplo sinos para folhas a mexer, tambores para passos);
- Esta atividade proporciona uma experiência significativa de colaboração, foco e expressão emocional.

### Fase 4: Relaxamento e encerramento (10 min.)

- Todos os alunos deitam-se ou sentam-se confortavelmente;
- Com sons suaves da natureza como som de fundo, o facilitador conduz uma curta sessão de relaxamento: “Fechem os olhos. Como se sentiram com o instrumento que tocaram?”;
- Os alunos são encorajados a partilhar as suas experiências, promovendo autorreflexão e libertação emocional.



### Referências:

1. Frazee, J. & Kreuter, K. (1987). *Discovering Orff: A Curriculum for Music Teachers*. Schott Music.
2. Gooding, L. F. (2011). *The effect of a music therapy program on special education students' academic skills*. Journal of Music Therapy.
3. <https://aosa.org/>
4. <https://nafme.org/>
5. <https://co-mu.de/en/carl-orff-stiftung>
6. [https://pekinel.com/eski/wp-content/uploads/2018/10/Orff\\_Education\\_in\\_Turkey.pdf](https://pekinel.com/eski/wp-content/uploads/2018/10/Orff_Education_in_Turkey.pdf)

# PREVENÇÃO DO BULLYING ENTRE PARES COM O MÉTODO DE JOGOS EDUCATIVOS

## INFORMAÇÃO GERAL

O bullying entre pares é um problema social sério e comum enfrentado por alunos com necessidades educativas especiais (NEE) ao longo da sua vida escolar. Este problema afeta não apenas o desempenho acadêmico e o bem-estar psicológico das vítimas, como também tem um impacto negativo no clima escolar, na confiança dentro da sala de aula e nas interações sociais. Alunos incluídos, em particular, tornam-se mais vulneráveis à exclusão, gozo e violência física ou emocional devido às suas diferenças.

No âmbito deste workshop, a abordagem intitulada “Prevenir o bullying entre pares com método de jogos educativos” proporciona um ambiente de aprendizagem envolvente, onde os alunos ganham consciência enquanto se divertem. Técnicas de gamificação facilitam a distinção entre diferentes tipos de bullying, promovem a empatia e ensinam estratégias de coping eficazes. Este método oferece um modelo de aprendizagem ativa, que vai além da mera transmissão de informação e desenvolve competências de tomada de decisão e colaboração em grupo entre os alunos.

## GRUPO-ALVO

- alunos com dificuldades de aprendizagem;
- alunos com deficiências intelectuais leves;
- alunos com perturbação do espectro do autismo (PEA);
- alunos com dificuldades emocionais ou comportamentais;
- alunos com défices de atenção e fracas competências sociais.

## OBJECTIVOS PRINCIPAIS

- ensinar aos alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE) estratégias de coping que possam utilizar quando confrontados com situações de bullying;
- desenvolver competências de empatia, assertividade (dizer “não”), pedido de ajuda e apoio entre pares;
- fornecer conhecimentos sobre os diferentes tipos de bullying (físico, verbal, relacional e cibernético);
- criar um ambiente seguro onde os alunos possam expressar livremente as suas próprias experiências de bullying na escola;
- ajudar os alunos a construir relações seguras e a desenvolver uma consciência social positiva no contexto da sala de aula.

## COMO É QUE FAZEMOS

**Fase 1:** Introdução aos tipos de bullying – Jogo interativo de cartas (20 min.)

- Os alunos recebem cartas que descrevem vários comportamentos de bullying (ex.: “Tirar o lápis de um colega sem pedir autorização”, “Goza com alguém imitando-o”, “Exclui alguém de um jogo de grupo”).
- Cada aluno lê a sua carta em voz alta e a turma discute se o comportamento descrito constitui ou não bullying.
- Em seguida, os tipos de bullying são classificados num quadro.

- Esta atividade ajuda os alunos a reconhecer e a categorizar comportamentos de bullying.

**Fase 2: “É bullying ou apenas uma brincadeira?” – Atividade de cenários gamificada (30 min.)**

- O facilitador apresenta uma série de pequenos cenários (ex.: “O Ali puxa o cabelo do amigo e ri-se”).
- Os alunos decidem se o comportamento é uma brincadeira ou um ato de bullying, justificando a sua resposta.
- São incentivados a criar os seus próprios cenários.
- O jogo pode ser realizado individualmente ou em grupo, com pontuação atribuída através de cartas.

**Fase 3: Dramatização e oficina de empatia (30 min.)**

- Os alunos são divididos em grupos de três: um agressor, uma vítima e um observador.
- Representam cenários fornecidos pelo facilitador (ex.: discutir na fila da cantina, ser excluído no recreio, não ser convidado para jogar).
- Após cada dramatização, os papéis são trocados.
- Dentro dos grupos, debatem-se as seguintes questões:
  - “Como te sentiste nesta situação?”
  - “O que farias se fosses a vítima?”
  - “Ajudaria se alguém interviesse para apoiar?”

**Fase 4: “Eu sou o herói!” – Atividade do mural com soluções (20 min.)**

- Os alunos escrevem frases positivas e soluções num cartaz (ex.: “Avisaria o professor se alguém fosse vítima de bullying”, “Não deixarei o meu amigo sozinho”).
- Estas frases são colocadas num mural coletivo da turma.
- Por fim, o grupo cria marcas de mãos coloridas e decora o mural com o título: “Unidos contra o bullying!”

**Referências:**

1. Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Blackwell Publishing.
2. Craig, W. M., & Pepler, D. J. (2007). *Understanding bullying: From research to practice*. Canadian Psychology.
3. MoNE (2023). *Effective Intervention Manual Against Peer Bullying*.
4. UNICEF (2022). *Safe to Learn Global Program Reports*.
5. Şahin Cincioğlu, E., & Demirali Yaşar Ergin, G. (2018). *Bullying Experiences in Inclusive Education Students*.
6. Farmer et al. (2012). *Special Needs Students and Bullying Experiences*.
7. TÜBİTAK 4008 (2024). *Educational Materials for Preventing Peer Bullying in Inclusive Education Students*.

# MÉTODOS DE BEM-ESTAR PARA PROFESSORES: DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS DE GESTÃO DA RAIVA ATRAVÉS DA TÉCNICA DE IMAGENS

## INFORMAÇÃO GERAL

Os professores que trabalham com alunos com necessidades educativas especiais (NEE) enfrentam frequentemente desafios emocionais na gestão da sala de aula. Entre as dificuldades mais comuns encontram-se o esgotamento emocional, a diminuição da tolerância à frustração e dificuldades no controlo da raiva. Reforçar a capacidade dos professores para reconhecer, expressar e regular a sua raiva não só contribui para o seu bem-estar pessoal, como também influencia positivamente as relações que constroem com os seus alunos.

A técnica de imagens guiada é um método eficaz que ajuda os indivíduos a lidar com emoções intensas como o stress, a ansiedade e a raiva, através da visualização mental de imagens calmantes, positivas e orientadoras. Os exercícios estruturados de imagética utilizados neste workshop têm como objetivo ajudar os professores a encontrar o equilíbrio interior, a desenvolver perspetivas alternativas perante situações difíceis e a estabelecer limites mais saudáveis no ambiente escolar.



## GRUPO-ALVO

Esta atividade é destinada a professores, especialmente aqueles que trabalham com alunos que apresentem as seguintes necessidades:

- deficiências intelectuais;
- perturbações do espectro do autismo (PEA);
- perturbações emocionais e comportamentais;
- dificuldades de aprendizagem;
- perturbação de défice de atenção e hiperatividade (PDAH);
- deficiências auditivas ou visuais.

## OBJETIVOS PRINCIPAIS

- ajudar os professores a reconhecer a emoção da raiva e a identificar os seus desencadeadores;
- melhorar as competências de autorregulação emocional através do uso de técnicas de imagética;
- apoiar os professores na gestão de situações de stress em contexto de sala de aula de forma mais calma e construtiva;
- reforçar o bem-estar pessoal dos docentes e melhorar a qualidade da interação professor-aluno;
- reduzir o risco de burnout entre os educadores.

## COMO É QUE FAZEMOS

### Etapa 1: Oficina de Consciencialização da Raiva (20 min.)

- Distribuem-se pequenos cartões intitulados “Os meus gatilhos de raiva” a cada participante.
- Cada professor escreve duas situações que normalmente desencadeiam a sua raiva no contexto profissional ou pessoal.
- Os voluntários são convidados a partilhar os seus exemplos, e o grupo reflete sobre padrões comuns e diferenças individuais.
- O facilitador enfatiza que a raiva é uma emoção natural, a chave está em como a reconhecemos e gerimos.

### Etapa 2: Prática de Imagética Guiada (25 min.)

- O ambiente é preparado com iluminação suave e assentos confortáveis.
- O mediador lê lentamente um guião de visualização estruturado (por exemplo: *“Imagine-se a caminhar por uma floresta tranquila. A cada passo, sente o peso a desaparecer dos seus ombros...”*).
- Os participantes fecham os olhos e são convidados a envolver-se completamente na visualização, usando todos os sentidos.
- Após o exercício, cada pessoa anota as suas reflexões:
  - *“O que senti durante a visualização?”*
  - *“Que imagem me trouxe mais conforto?”*
- Segue-se um breve momento de partilha voluntária em grupo.

### Etapa 3: Aplicação da Imagética em situações de sala de aula (25 min.)

- Distribuem-se novos cartões com a pergunta:

*“Escreva uma situação de sala de aula que normalmente o(a) irrita ou provoca raiva”* (ex.: desobediência dos alunos, conflitos com pais, interrupções constantes).

- O mediador orienta uma reflexão com perguntas como:
  - *“Que tipo de imagem me ajudaria a acalmar nesse momento?”*
  - *“Que respiração ou sinal visual poderia usar para me recentrar?”*
- Cada professor descreve ou desenha a sua imagem pessoal relaxante (ex.: ondas do mar, caminho na floresta, luz dourada, som suave).
- Todos colocam as suas “imagens interiores de calma” num painel coletivo, criando um recurso visual partilhado.

### Etapa 4: Integração na Vida Diária – mini Planeamento (10 min.)

- Os professores comprometem-se a usar mentalmente a sua imagem relaxante durante 3 dias consecutivos, sempre que enfrentarem stress.
- É criado um pequeno “Cartão de imagética” contendo:

- uma breve descrição da imagem escolhida;
- uma frase motivacional pessoal.
- *Exemplo:* “Com o som das ondas, reencontro o meu equilíbrio.”



#### **Referências:**

1. Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*.
2. Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*.
3. MEB (2021). *Teacher Well-being Guide*, Turkey.
4. LeDoux, J. (2002). *The Emotional Brain*.
5. Teacher support programs developed by Guidance and Research Centers, Turkey.
6. *Imagery Techniques in Cognitive Behavioral Therapy – Psikoloji Yayınları*.

# MÉTODO DE MUSICOTERAPIA PENTATÓNICA

## INFORMAÇÃO GERAL

O Método de Musicoterapia Pentatónica é uma técnica de relaxamento baseada na música, especificamente concebida para ajudar a reduzir a carga emocional, promover o relaxamento mental e aumentar a autoconsciência dos professores que trabalham com alunos com necessidades educativas especiais (NEE). Este método baseia-se na escala pentatónica de cinco notas, uma estrutura natural e universal da música ocidental. A sua simplicidade permite a participação de qualquer pessoa, independentemente da sua formação musical — tanto profissionais como pessoas sem qualquer experiência prévia em música podem facilmente envolver-se nas sessões.

O método foi especialmente estruturado para apoiar professores que experienciam stress devido à carga de trabalho e ao cansaço emocional, ajudando-os a recuperar a motivação e a estabelecer interações mais conscientes e equilibradas no contexto da sala de aula. O efeito calmante dos sons pentatónicos proporciona aos participantes uma sensação de paz interior e relaxamento físico.

Além disso, a musicoterapia favorece a ligação emocional dentro do grupo, aumenta a empatia e ajuda os professores a reconhecer e expressar as suas emoções de forma mais clara. Neste sentido, o método promove não só o bem-estar individual, mas também o bem-estar social no ambiente profissional.

## GRUPO-ALVO

- Todos os professores que trabalham com alunos com necessidades educativas especiais (NEE);
- Especialmente recomendado para aqueles que trabalham com alunos com:
  - Deficiências intelectuais;
  - Perturbações do espectro do autismo;
  - Dificuldades emocionais e comportamentais.

## OBJETIVOS PRINCIPAIS

- reduzir os níveis de stress dos professores e apoiar o seu bem-estar emocional;
- proporcionar uma experiência de consciência interior e relaxamento através da música;
- ajudar os professores a desenvolver estilos de gestão de sala de aula mais calmos, focados e empáticos;
- reforçar a resiliência emocional no ambiente de trabalho;
- promover a coesão social e a partilha emocional dentro dos grupos.

## COMO É QUE FAZEMOS

### 1. Preparação

Os participantes são convidados a sentar-se em semicírculo numa sala tranquila. O ambiente é preparado para ser relaxante — luz suave, aromaterapia ou velas. Dispõem-se instrumentos musicais pentatónicos, como metalofones, xilofones, sinos Koshi ou instrumentos de percussão suave. Não é necessário qualquer conhecimento prévio de música por parte dos participantes.

### 2. Aquecimento

O facilitador inicia com um breve exercício de consciencialização da respiração (por exemplo,

respiração profunda durante 3 minutos) para ajudar os participantes a concentrarem-se e a estarem plenamente presentes no momento.

### 3. Introdução

Apresenta-se aos participantes a escala pentatónica e explicam-se as razões da sua utilização. É referido que estas notas, quando tocadas em conjunto, nunca produzem dissonância, permitindo aos participantes tocar livremente, sem receio de “errar”.

### 4. Expressão livre

Os participantes tocam os instrumentos, individualmente ou em grupo, criando ritmos ou melodias que reflitam os seus estados emocionais. Este processo pode ser guiado ou totalmente improvisado.

### 5. Interação em grupo

Os professores participam numa partilha rítmica com base em temas, como por exemplo: “O que gostaria de dizer a mim próprio hoje?” Seguem as melodias uns dos outros, criando um fluxo musical partilhado dentro do grupo.

### 6. Meditação guiada

Realiza-se um exercício de imaginação guiada com música pentatónica ao vivo ou gravada como fundo sonoro. Por exemplo: “Imagine-se a caminhar por uma floresta, sentindo que a tensão se dissolve a cada passo...”

### 7. Encerramento

Após a experiência, cada participante partilha brevemente as suas sensações. Quem desejar pode refletir sobre as emoções despertadas pela música que tocou.

### 8. Sugestões para continuidade

Os participantes recebem faixas musicais e orientações para repetir a prática individualmente, semanalmente. Recomenda-se a aplicação regular em grupo.



**Referências:**

1. Bruscia, K. (2014). *Defining Music Therapy*. Barcelona Publishers.
2. Pelletier, C. L. (2004). *The effect of music on decreasing arousal due to stress: A meta-analysis*. *Journal of Music Therapy*, 41(3), 192–214.
3. Sacks, O. (2007). *Musicophilia: Tales of Music and the Brain*. Knopf.
4. Altenmüller, E. et al. (2013). *Neurologic Music Therapy: Theory and Practice*.

# ATIVIDADES DE AERÓBICA E DE REDUÇÃO DO STRESS PARA PROFESSORES QUE TRABALHAM COM ALUNOS COM N.E.E.

## INFORMAÇÃO GERAL

As “Atividades Aeróbicas e de Redução do Stress” constituem uma abordagem holística desenvolvida para apoiar o bem-estar físico e mental dos professores que trabalham com alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE). Esta metodologia foi concebida para combater os sintomas de burnout resultantes das exigências profissionais diárias, da carga emocional e dos desafios inerentes à gestão da sala de aula.



Nesta prática, combinam-se movimentos rítmicos, exercícios respiratórios e técnicas de relaxamento, com o objetivo de equilibrar a energia física e promover o relaxamento mental. Os movimentos aeróbicos aumentam os níveis de endorfina e serotonina no organismo, ajudando assim a reduzir o stress, enquanto as técnicas de relaxamento (por exemplo o relaxamento muscular, a respiração profunda e o alongamento) permitem libertar a tensão acumulada ao longo do dia.



No final de cada sessão, os professores relatam sentir-se mais energizados e mentalmente tranquilos, demonstrando maior paciência e empatia nas suas interações em sala de aula. Quando praticada de forma regular, esta abordagem reforça a resiliência emocional e reduz significativamente o risco de burnout.

## GRUPO-ALVO

- todos os professores que trabalham com alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE);
- especialmente recomendado para professores que trabalham com alunos com comportamentos desafiantes ou que requerem elevados níveis de atenção.

## OBJETIVOS PRINCIPAIS

- reduzir as hormonas do stress através da atividade física;
- proporcionar relaxamento emocional ao reforçar a ligação entre corpo e mente;
- prevenir o burnout docente;
- favorecer a interação grupal entre colegas de trabalho;
- Estabelecer rotinas simples e aplicáveis antes e depois do horário laboral para manter o equilíbrio físico e mental.

## COMO É QUE FAZEMOS

### 1. *Ambiente*

Escolha um espaço aberto (jardim, ginásio) ou uma sala interior ampla.

Os participantes devem usar roupa desportiva confortável.

Certifique-se de que o piso é seguro e adequado à prática de exercício físico.

### 2. *Exercícios de aquecimento (5–7 minutos)*

- Caminhar ou andar no mesmo sítio a um ritmo leve;
- Realizar movimentos circulares com os ombros e o pescoço;
- Coordenar movimentos de braços com a respiração;
- Bater suavemente com as mãos em diferentes partes do corpo (estimulação corporal).

### 3. *Exercícios aeróbicos (10–15 minutos)*

- Executados ao som de música rítmica (entre 120 e 140 BPM);
- Movimentos simples e repetitivos de coordenação braços-pernas (passos laterais, cruzados, agachamentos);
- Os participantes podem, por turnos, sugerir movimentos para estimular a interação;
- Saltos suaves (“jumping jacks”) podem ser incluídos para participantes com melhor condição física.

### 4. *Técnicas de respiração e relaxamento (10 minutos)*

- Consciencialização na respiração: inspirar durante 4 segundos, manter por 4 segundos, expirar durante 6 segundos;
- Relaxamento muscular progressivo: contrair e relaxar cada grupo muscular, dos pés até à cabeça;
- Relaxamento guiado: com os olhos fechados, seguir uma voz orientadora;
- Exercício de “Body scan”: direcionar a respiração para as zonas do corpo que apresentem tensão.

### 5. *Final calmo e reflexão (5 minutos)*

- Cada participante partilha uma breve frase: “Neste momento sinto-me... porque...”;
- Os voluntários podem descrever a experiência numa só palavra;
- São dadas sugestões para integrar a rotina no dia a dia.

### 6. *Repetição da prática*

- Recomenda-se duas vezes por semana;
- Pode ser realizada uma versão de 10 minutos durante o check-in matinal ou nos intervalos escolares.

### Referências:

1. Ratey, J. J., Hagerman, E. (2008). *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*, Little, Brown and Company
2. Salmon, P. (2001). *Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory*. *Clinical Psychology Review*.
3. School-based “Physical Activation in the Workplace” programs in various European countries.

# DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS DE CONSCIÊNCIA EMOCIONAL EM ALUNOS COM NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS

## INFORMAÇÃO GERAL

A consciência emocional envolve a capacidade de reconhecer as próprias emoções, regulá-las e expressá-las de forma adequada. Estas competências requerem frequentemente apoio no seu desenvolvimento em indivíduos com necessidades educativas especiais. Assim, as práticas estruturadas destinadas a melhorar a consciência emocional contribuem para fortalecer tanto a resiliência psicológica como a interação social.

Neste workshop, os alunos assumem um papel ativo no reconhecimento das emoções, na sua expressão e na identificação dos sentimentos dos outros. As atividades são enriquecidas com narrativas, cartões de expressão emocional, dramatização criativa e exercícios de linguagem corporal. Esta abordagem permite que os alunos adquiram não só conhecimentos conceptuais, mas também aprendizagens significativas através da experiência.

## OBJETIVOS PRINCIPAIS

- apoiar os alunos na distinção entre emoções básicas e complexas;
- facilitar a expressão das emoções pessoais através de formas verbais e não verbais;
- desenvolver a capacidade de reconhecer emoções nos outros através da interpretação de sinais sociais;
- ajudar os alunos a criar estratégias para lidar com as emoções;
- potenciar a perceção, autorregulação e autoconsciência dos alunos.

## COMO É QUE FAZEMOS

### **Passo 1:** Reconhecer emoções (30–40 min)

- Mostrar aos alunos cartas grandes com expressões faciais emocionais. As cartas contêm emoções básicas (felicidade, raiva, medo, tristeza, surpresa, etc.).
- Pedir aos alunos que correspondam, nomeiem e dêem exemplos das suas próprias experiências.
- Ler pequenas histórias para cada emoção e interagir com perguntas reflexivas, como: “O que sentirias nesta situação?”

### **Passo 2:** Expressar emoções fisicamente e verbalmente (40 min)

- Aplicar a atividade “Estátua da Emoção”: uma emoção é anunciada, e os alunos expressam-na usando o corpo como se fossem estátuas.
- Praticar a interpretação da mesma emoção com o tom, a expressão facial e os gestos apropriados.
- Distribuir cartas que representem emoções e pedir que pequenos grupos preparem uma pequena cena relacionada com a emoção.

### **Passo 3:** Relacionar emoções com a vida diária (40 min)

- Preparar uma “Caixa das Emoções” com cartas que representem emoções positivas e negativas.

- Cada aluno escolhe uma carta, conta uma história de quando sentiu essa emoção ou faz um desenho.
- Aplicar a atividade “Diário das Emoções”: os alunos registam brevemente, através de desenhos ou escrita, como se sentiram durante o dia.

As atividades são adaptadas de acordo com as diferenças individuais dos alunos com necessidades especiais. Os professores utilizam formulários de observação para acompanhar o desenvolvimento da expressão emocional.

**Referências:**

1. Denham, S. A., & Burton, R. (2003). Social and emotional prevention and intervention programming for preschoolers. Springer Science & Business Media.
2. Elias, M. J., Zins, J. E., & Weissberg, R. P. (1997). Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators. ASCD.
3. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books.
4. Sucuoğlu, B., & Kargın, T. (2006). Inclusion practices and emotional development in children with special needs. Ankara: Kök Yayıncılık.
5. Öztürk Samur, A. (2011). The effect of creative drama method on the ability to recognize and express emotions. Educational Sciences in Theory and Practice, 11(2), 741-765.

# **DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS DE CONSCIÊNCIA EMOCIONAL PARA O BEM-ESTAR DE PROFESSORES QUE TRABALHAM COM ALUNOS COM NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS**

## **INFORMAÇÃO GERAL**

“O Desenvolvimento de Competências de Consciência Emocional” é um workshop baseado em psicoeducação, destinado a aumentar a capacidade dos professores de reconhecer, regular e compreender tanto as suas próprias emoções como as dos outros. Este é particularmente relevante para professores que trabalham com alunos com necessidades educativas especiais (NEE), que frequentemente enfrentam situações emocionais intensas na sala de aula e precisam de manter uma autoconsciência saudável e limites claros nas interações com os alunos.

A consciência emocional envolve reconhecer os próprios estados emocionais e compreender como estas emoções se manifestam no corpo e na mente. Neste workshop, os professores desenvolvem competências para nomear as suas emoções, identificar os fatores que as desencadeiam e criar estratégias de coping saudáveis. As práticas incluem também a escuta empática, o reconhecimento dos tons emocionais na sala de aula e a reflexão eficaz sobre as emoções. Isto torna o workshop uma ferramenta multifacetada para nutrir o bem-estar tanto pessoal como profissional.

## **GRUPO-ALVO**

- Todos os professores que trabalham com alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE)
- Particularmente recomendado para professores que lidam com alunos com dificuldades emocionais e comportamentais

## **OBJETIVOS PRINCIPAIS**

- aumentar os níveis de consciência emocional dos professores;
- dotar os professores de ferramentas internas para gerir o clima emocional da sala de aula;
- ajudar os professores a reconhecerem as suas próprias reações perante comportamentos desafiantes dos alunos;
- ensinar formas de lidar com emoções intensas, como burnout, raiva e ansiedade;
- introduzir ferramentas positivas de regulação emocional, como empatia, autocompreensão e autocompaixão.

## **COMO É QUE FAZEMOS**

### **1. Abertura e aquecimento em grupo (10 min.):**

- Iniciar com: “O que estás a sentir hoje?”
- Os participantes escolhem um cartão de sentimentos para se expressarem
- Estabelecer um ambiente seguro e de confiança para partilha

### **2. Prática de reconhecimento emocional (15 min.):**

- Combinação cor–emoção: os participantes recebem cores e discutem emoções associadas a cada uma
- Adivinhar a emoção a partir de expressões faciais
- “Mapa do corpo e emoções”: identificar onde se sente tristeza, raiva e ansiedade no corpo

### 3. Consciencialização dos gatilhos emocionais (20 min.):

- Os participantes escrevem sobre um desafio recente em sala de aula
- Analisar as emoções sentidas, a sua intensidade e a sua origem
- Identificar pensamentos e crenças desencadeantes (com base em formulários de TCC)
- Praticar a reformulação e desenvolver pensamentos alternativos

### 4. Prática de empatia e de reflexão (15 min.):

- Trabalho a pares: A pessoa A partilha uma experiência emocional de 2 minutos; a pessoa B responde com “Ouço o teu sentimento...”
- Inverter papéis
- Discussão em grupo sobre as dificuldades sentidas durante a escuta reflexiva

### 5. Kit de primeiros socorros emocionais (15 min.):

- Cada participante cria um “kit de primeiros socorros emocionais” metafórico
- Os itens podem incluir:
  - um pequeno frasco de um aroma que gostem
  - um cartão com uma afirmação reconfortante
  - um modelo para um exercício de respiração
  - uma foto/objeto que provoque sorriso
- Pode ser criado fisicamente ou como álbum digital no telemóvel

### 6. Final e definição da intenção emocional (5 min.):

- Cada participante responde: “O que aprendi hoje e como me sinto ao sair?”
- Opcional: definir uma intenção emocional: “Amanhã vou sentir mais compaixão pelo meu aluno.”

#### Referências:

1. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ, Bantam Books
2. RULER Program – Yale Center for Emotional Intelligence
3. Siegel, D. J., Bryson, Tina Payne. (2012). The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind, Bantam Books
4. CASEL – Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning - [www.casel.org](http://www.casel.org)



Também aprendemos e implementámos novos métodos dos nossos parceiros... 😊

