



# PROMEHS

Currículo para promover  
a saúde mental nas escolas

Glossário

2º e 3º Ciclos e Secundário  
11-18 anos



L-Università  
ta' Malta



UNIVERSITY  
OF LATVIA



CITY OF RJEČKA



Universitatea  
Ștefan cel Mare  
Suceava



UNIVERSIDADE  
DE LISBOA



UNIVERSITATEA  
DIN CLUJ NAPOCA

**Autores dos Manuais PROMEHS – Nomes apresentados por ordem alfabética do apelido**

**Universidade de Milano-Bicocca (Itália) – Coordenação do Projeto**

Ilaria Grazzani  
Alessia Agliati  
Valeria Cavioni  
Elisabetta Conte  
Sabina Gandellini  
Francesca Micol Rossi  
Veronica Ornaghi  
Mara Lupica Spagnolo

Tradução dos manuais:  
Francesca Micol Rossi

**Universidade de Rijeka (Croácia)**

Sanja Tatalović Vorkapić  
Korana Lisjak  
Akvilina Čamber Tambolaš  
Lidija Vujičić

Tradução dos manuais:  
Matea Butković  
Petra Sapun Kurtin  
Andrijana Simčić

**Cidade de Rijeka – Câmara Municipal (Croácia)**

Lana Golob

**Universidade de Patras (Grécia)**

Maria Poulou  
Spyridoula Karachaliou  
Theodoros Komineas  
Baso Kotsana  
Theoni Mavrogianni  
Fotis Papathanassopoulos  
Asproula Sotiropoulou  
Ioanna Theodoropoulou  
Maria Vogka  
Stamatis Voulgaris

Tradução dos manuais:  
Ioanna Theodoropoulou

**Universidade de Letónia (Letónia)**

Baiba Martinsone  
Ilze Damberga  
Ieva Stokenberga  
Inga Supe

**Departamento Escolar Regional de Sigulda (Letónia)**

Vineta Inberga

Tradução dos manuais:  
Dans Jurcāns

**Universidade de Malta (Malta)**

Carmel Cefai  
Paul Bartolo  
Liberato Camilleri  
Mollie O’Riordan

**Universidade de Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana (Portugal)**

Celeste Simões  
Lúcia Canha  
Ana Fonseca Félix  
Margarida Gaspar de Matos  
Paula Lebre  
Camélia Murgu  
Anabela Santos  
Dória Santos  
Margarida Santos

Tradução dos manuais:  
Margarida Santos

**Universidade de Stefan Cel Mare Din Suceava (Roménia)**

Aurora Adina Colomeischi  
Diana Sinziana Duca  
Petruta Paraschiva Rusu

Tradução dos manuais:  
Mihaela Moroşanu Ancuţa  
Florina-Veronica Andronic  
Florin Hrebenciuc

**Inspecção Escolar Distrito de Suceava (Roménia)**

Lidia Acostoaie  
Gabriela Scutaru  
Tatiana Vintur

**Parceiros Associados:**

- Rede Europeia para a Competência Social e Emocional (ENSEC)
- Direção-Geral da Segurança Social – Região da Lombardia (Itália)
- Associação Europeia para a Psicologia do Desenvolvimento (EADP)
- Associação Italiana de Psicologia (AIP) – Setor Educacional e do Desenvolvimento (Itália)
- Rede de Promoção de Saúde nas Escolas na Região da Lombardia (Itália)
- Departamento para as Políticas Familiares, Parentais e de Igualdade de Oportunidades na Região da Lombardia (Itália)
- Grupo da Rede Europeia da Aliança pela Infância
- Laboratório de Desenvolvimento Socioemocional e de Carácter da Universidade de Rutgers (EUA)

Lisboa, Portugal  
Ano de publicação: 2021

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma corroboração dos conteúdos, que refletem apenas a opinião dos seus autores. A Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização da informação aqui inserida.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida ou transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrónico ou físico, incluindo fotocópia, gravação, ou por qualquer sistema de armazenamento ou recuperação de informação, sem autorização prévia mediante o contacto com os autores. A utilização deste manual está sujeita a formação prévia.

Para mais informação sobre o PROMEHS, visite o nosso site: <https://www.promehs.org>



## Lista de Termos

■ Abandono Escolar .....	8
■ Adaptação .....	8
■ Agressão .....	8
■ Ambiente Escolar .....	8
■ Amizades .....	8
■ Ansiedade .....	9
■ Apoio Social.....	9
■ Aprendizagem Socioemocional.....	9
■ Assertividade.....	9
■ Autoagressão e autolesão.....	10
■ Autoconfiança .....	10
■ Autoconsciência .....	10
■ Autodeterminação .....	10
■ Autoeficácia .....	10
■ Autoestima.....	11
■ Autorregulação .....	11
■ Bem-estar.....	11
■ Bondade .....	11
■ <i>Burnout (Esgotamento)</i> .....	12
■ <i>Bullying</i> .....	12
■ Compaixão .....	12
■ Competências de Cooperação .....	12
■ Comportamentos Antissociais .....	13
■ Comportamentos Sexuais de Risco.....	13
■ Compromisso .....	13
■ Comunicação Não-Verbal .....	13
■ Conflito.....	14
■ Consciência Social .....	14
■ <i>Cyberbullying</i> .....	14

■ Dependência da Internet e de videojogos .....	14
■ Depressão .....	15
■ Dificuldades de Aprendizagem .....	15
■ Distanciamento Social .....	15
■ Diversidade .....	15
■ Doença Crónica .....	16
■ Empatia .....	16
■ Estratégias de <i>Coping</i> .....	16
■ Fatores de Proteção .....	17
■ Fobia Escolar .....	17
■ Gestão de Conflitos .....	17
■ Hiperatividade .....	17
■ Honestidade .....	17
■ Imagem Corporal .....	18
■ Isolamento Social e Rejeição .....	18
■ Luto .....	18
■ <i>Mindfulness</i> .....	19
■ Mentalidade de Crescimento .....	19
■ Motivação .....	19
■ Normas Sociais .....	19
■ Pensamento otimista .....	20
■ Persistência .....	20
■ Perturbação da Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA) .....	20
■ Perturbações Alimentares .....	21
■ Pressão dos Pares .....	21
■ Prevenção .....	21
■ Problemas Externalizantes .....	21
■ Problemas Internalizantes .....	22
■ Problemas Somáticos .....	22
■ Promoção .....	22
■ Raiva .....	22
■ Recuperação .....	22
■ Relações Positivas .....	22
■ Resiliência .....	23
■ Resolução de Problemas .....	23
■ Respeito .....	23
■ Risco e fatores de risco .....	23
■ Saúde Mental .....	23

■ Sexting.....	24
■ Stress.....	24
■ Tolerância.....	24
■ Tomada de Decisão.....	24
■ Transições .....	24
■ Trauma .....	25
■ Violência Escolar .....	25
■ Vulnerabilidade.....	25

**Chave:**

■ **Tema 1: Promover a Aprendizagem Socioemocional**

■ **Tema 2: Promover a Resiliência**

■ **Tema 3: Prevenir Problemas de Comportamento**

## **Abandono Escolar**

O abandono escolar é a ação de deixar de ir às aulas e está relacionado com o abandono da educação a longo-prazo. Desistir dos estudos pode ser o resultado de problemas socioeconómicos (e.g., não ter possibilidade para pagar os transportes ou de comprar os materiais e livros escolares), perda de motivação, dificuldades de aprendizagem e consequente rendimento académico reduzido, problemas de comportamento, físicos, psicológicos ou emocionais, ou ainda a pertença a contextos sociais e familiares onde a escolarização não é valorizada. Na escola, o abandono escolar pode ser observado quando o aluno falta recorrentemente às aulas e/ou tem dificuldades em manter a assiduidade. Antes de abandonar os estudos os alunos podem manifestar sinais, como problemas de comportamento, ansiedade, isolamento social, comportamentos desviantes ou agressivos.

## **Adaptação**

Adaptação (ou ajustamento) é um processo que consiste na resposta adequada perante novas situações ou um processo de mudança. A adaptação a novas situações requer tempo. Pode ser considerada como uma conquista (i.e., o resultado da adaptação de um aluno – e.g., em que medida o aluno se adaptou na transição uma nova escola ou para um novo ciclo de ensino) e como um processo (i.e., as estratégias que o aluno aplica para se adaptar a uma determinada situação – e.g., uma forma específica para o aluno conseguir lidar melhor perante uma nova situação na escola). Considerando a perspetiva das conquistas do aluno, os resultados positivos de uma boa adaptação levam a uma melhor capacidade para enfrentar novos desafios, novos contextos, e para aprender novas habilidades/competências. Por outro lado, os resultados negativos podem manifestar-se através de ansiedade, evitamento e atitudes negativas perante as mudanças.

## **Agressão**

A agressão é caracterizada por um comportamento hostil com o intuito de magoar os outros física ou psicologicamente ou de destruir a propriedade de alguém. Por norma, a agressão é dirigida ao agente disruptor, causador de sofrimento e angústia, mas pode também ser projetada para outras pessoas ou objetos, caso o agente disruptor não possa ser atingido. Pode ser manifestada na escola de três formas: agressão verbal (e.g., discussão contínua, utilização de linguagem inadequada/palavrões ameaças, atitude de desafio, autoritarismo, sarcasmo e provocação); agressão física (e.g., pontapear, bater, cuspir, morder, lançar objetos com o objetivo de magoar alguém); e vandalismo (e.g., destruição ou danificação da propriedade, bem como furto). Quando falamos de agressão podemos falar de acordo com várias categorizações. Uma delas é a que classifica a agressão como proativa ou reativa. A agressão proativa envolve a obtenção de um ganho específico e a premeditação do ato. A agressão reativa envolve a frustração da expectativa ou a provocação, a raiva e a zanga. A agressão proativa diminui enquanto a agressão reativa aumenta. A agressão proativa e reativa podem apresentar diferentes formas: agressão física, agressão verbal e agressão relacional.

## **Ambiente Escolar**

O ambiente escolar refere-se à qualidade da vida escolar e reflete os valores, as normas, os objetivos, as relações interpessoais, o ensino e as práticas educativas, assim como a dinâmica das estruturas orgânicas da escola.

## **Amizades**

A amizade é uma interdependência voluntária e positiva entre pessoas que inclui a experiência e a satisfação de variadas intenções (intimidade, apoio, autovalidação, companheirismo, aliança de confiança). A amizade é considerada um grande domínio da vida sendo um dos indicadores de qualidade de vida e de bem-estar subjetivo. A amizade é uma relação entre pessoas que desfrutam da companhia mútua, comunicam facilmente e se respeitam. Os alunos criam



amizades com facilidade, tendo em conta diferentes critérios. Na escola é importante criar um clima em sala de aula favorável ao desenvolvimento de amizades, para que os alunos se sintam mais incluídos e aceites na turma e na escola. Os amigos apoiam-se mutuamente e validam as suas forças, promovendo a capacidade de demonstrar empatia, de ser um bom ouvinte e ter competências de comunicação, de ser leal e de apoiar os outros.

## **Ansiedade**

A ansiedade é um sentimento de preocupação, nervosismo, ou inquietação pela antecipação de uma ameaça futura. A perturbação da ansiedade é caracterizada por um medo constante, generalizado e irracional de que algo negativo vai acontecer. Inclui três aspetos – sentimentos subjetivos (medo, desconforto), comportamentos excessivos (evitamento, isolamento e onicofagia), e respostas fisiológicas (stress generalizado, sudação, náusea, tremores, micção frequente). Pode manifestar-se de diferentes formas, e.g., comportamentos repetitivos focados no corpo, comportamentos compulsivos para reduzir a ansiedade e a sensação de falta de controlo, ataques de pânico, perturbação de stress pós-traumático, bem como ansiedade social e outras fobias. Na escola, a ansiedade pode ser observada quando os alunos apresentam uma preocupação excessiva em relação a situações do quotidiano, queixas de sintomas físicos ou vómitos, recusa em ir para a escola e/ou a responder a questões quando a professor pede, dificuldade em interagir com os pares ou até mesmo problemas de comportamento.

## **Apoio Social**

O apoio social refere-se aos vários tipos de assistência e de ajuda que uma pessoa recebe de outros. O apoio pode ser: emocional, receber de cuidados de outros, empatia, confiança, encorajamento, escuta ativa, reflexão e segurança; instrumental, na forma de apoio tangível como oferecer transporte ou dinheiro; ou informativo, pela partilha de informações quando necessário). De uma forma geral, o apoio social significa ter amigos ou outras pessoas a quem se pode pedir ajuda quando se está a passar por um período de maior adversidade. As pessoas ao terem um nível ajustado de apoio social nas suas relações sociais, são mais saudáveis física e psicologicamente, comparativamente a quem tem menos apoio. Os diferentes níveis de apoio social têm sido associados aos níveis de autoestima. Especificamente, a autoestima tende a ser maior em crianças e adolescentes que têm níveis mais elevados de apoio social por parte da família e dos pares. O apoio social pode colmatar os efeitos negativos de um evento de maior stress e motivar a pessoa a lidar com os problemas de forma ativa e bem-sucedida. Níveis baixos de apoio social e de autoestima estão associados a níveis elevados de sintomas depressivos.

## **Aprendizagem Socioemocional**

A aprendizagem socioemocional é o processo através do qual aprendemos a compreender e a gerir as nossas emoções, a estabelecer e alcançar objetivos, a sentir e mostrar empatia pelos outros, a estabelecer e manter relações positivas, e a tomar decisões responsáveis.

## **Assertividade**

A assertividade é a capacidade da pessoa comunicar e defender os seus interesses e direitos, expressando-os de forma adequada e honesta, como por exemplo ser capaz de dizer não, de pedir ajuda, de expressar os seus sentimentos, de conversar de forma tranquila e não hostil respeitando os direitos e as crenças dos outros. Na escola, a falta de assertividade pode ser observada em dois opostos comportamentais: de um lado estão os alunos que hesitam em partilhar os seus pensamentos e opiniões, e permitem que os colegas os provoquem; e do outro encontram-se os alunos que apresentam agressividade, atacando ou ignorando as opiniões dos outros em prol das suas.

## **Autoagressão e autolesão**

A autoagressão e autolesão são comportamentos intencionais a partir dos quais a pessoa se magoa a si própria. Estes comportamentos conduzem a uma sensação de alívio relativamente a emoções negativas ou à sensação de vazio. Os comportamentos autolesivos mais comuns são arranhar, cortar ou queimar a pele, autoestrangulação, comportamentos de risco, como uso excessivo de álcool ou consumo de drogas. Um professor pode detetar alguns comportamentos, nomeadamente quando um aluno muda repentinamente de estilo de roupa (e.g., utilizando sempre camisolas de manga comprida para esconder partes do corpo com lesões ou utiliza pensos), recusa em participar em atividades de cariz mais físico (especialmente as que envolvem a mudança de roupa e a utilização de roupa para a prática de desportiva), aumento do isolamento, alteração notória de comportamentos possivelmente associados a eventuais consumo de álcool e drogas, mudança de hábitos alimentares, redução dos níveis de atividade e mudança de humor. Estes comportamentos podem involuntariamente levar à morte.

## **Autoconfiança**

A autoconfiança é a crença nas suas próprias capacidades, qualidades nas avaliações que faz. Na escola um aluno demonstra autoconfiança quando acredita e confia em si mesmo para completar tarefas e desafios do dia-a-dia. Alunos com falta de autoconfiança não acreditam tanto nas suas capacidades, e estão menos motivados para agir e atingir os seus objetivos. Podem fazer muitas perguntas, hesitar frequentemente, e apelar à validação dos professores antes de iniciar ou continuar a realização de tarefas mais desafiantes.

## **Autoconsciência**

A autoconsciência é a capacidade para se reconhecer como indivíduo separado do envolvimento e dos outros. Inclui a capacidade de reconhecer com precisão as suas emoções, pensamentos, valores, forças e fraquezas e como estas influenciam os seus comportamentos. Na escola, alunos com uma fraca autoconsciência podem ter dificuldade em reconhecer e mudar comportamentos desajustados e em ter empatia e tomar a perspetiva de outros. Em alunos adolescentes podem ser observadas dificuldades de planeamento em relação ao futuro - a curto e a longo prazo.

## **Autodeterminação**

A autodeterminação inclui um conjunto de comportamentos e de competências que capacitam uma pessoa a ser o agente causal do seu futuro, i.e., ter comportamentos intencionais. A autodeterminação tem na sua base três necessidades básicas que ajudam as pessoas a tomar decisões. A primeira é a competência, a segunda a autonomia e a terceira a ligação a um grupo ou a uma organização. Na escola, um aluno autodeterminado será tendencialmente mais capaz de atingir um melhor rendimento e desempenho académico porque está mais envolvido com a escola. Comportamentos autodeterminados são observados na escola, quando os alunos revelam autonomia na realização das tarefas, conseguem tomar decisões, fazer escolhas e utilizam estratégias eficazes na resolução de problemas e para atingir os seus objetivos.

## **Autoeficácia**

A autoeficácia é a crença nas capacidades pessoais para atingir um determinado resultado. É a crença da pessoa sobre aquilo que consegue fazer, com base nas suas competências, nas experiências anteriores, na observação de modelos de referência e o estado de espírito. As pessoas com maior autoeficácia têm tendência para definir objetivos mais desafiantes. Na escola, a presença de autoeficácia pode ser observada nos alunos que valorizam o desempenho

académico, definem objetivos acadêmicos elevados, bem como nos alunos que investem mais tempo para realizar as tarefas e estudar.

## ■ Autoestima

A autoestima refere-se à capacidade de uma pessoa realizar uma avaliação positiva de si própria, na percepção das suas qualidades e características. Reflete a autoimagem da pessoa em vários domínios, a percepção das suas conquistas e capacidades, dos seus valores e dos seus sucessos, bem como a percepção dos outros acerca de si. Quanto mais positiva for a percepção cumulativa dessas qualidades e características, maior a autoestima. Ter uma boa autoestima é importante para a saúde mental, enquanto uma autoestima baixa e sentimentos de inutilidade são sintomas comuns de depressão. Alunos com uma autoestima baixa tendem a apresentar maior sensibilidade à crítica e a isolar-se. Podem também manifestar sintomas de ansiedade e depressão, pouca motivação e fraco desempenho por se sentirem inúteis. Na escola, uma baixa autoestima pode ser verificada, por exemplo, quando um aluno não apresenta vontade de aprender, não se consegue concentrar e é muito crítico em relação a si mesmo. Uma elevada autoestima pode ser observada através da presença de emoções positivas, de assertividade, de um estado de bem-estar positivo, de felicidade, de confiança, de boa aceitação da crítica e de um funcionamento global ajustado.

## ■ Autorregulação

A autorregulação é a capacidade de gerir as próprias emoções, nomeadamente de regular os sentimentos, os pensamentos e os comportamentos de forma adequada em qualquer situação. Significa também ser capaz de lidar com as tarefas quotidianas e ter as competências e a confiança necessárias para se responsabilizar pelas suas emoções e ações. Na escola, uma boa autorregulação pode prevenir reações exageradas por parte dos alunos e permite que controlem os seus impulsos em várias situações e contextos, resistam à frustração, regulem o stress, sejam mais persistentes, definam objetivos pessoais e académicos, e se mantenham motivados sem entrarem numa escalada de conflitos destrutivos. Alunos com boas capacidades de autorregulação estão mais atentos nas aulas, tendem a seguir os planos para completar os trabalhos, estudam para os testes, focam-se nas tarefas e distraem-se menos, e não interrompem o normal funcionamento das aulas. As dificuldades de regulação das emoções podem ser observadas em alunos com necessidades específicas de saúde, por exemplo Perturbação de Hiperatividade e Déficit de Atenção (PHDA) e/ou Perturbação do Espectro do Autismo.

## ■ Bem-estar

O bem-estar corresponde a um estado de felicidade e de satisfação com a vida, e à presença de afetos positivos (e.g., alegria, entusiasmo, calma) e ausência, ou baixos níveis, de afetos negativos (e.g., nervosismo, medo, vergonha). O bem-estar é uma componente central na saúde mental e física.

## ■ Bondade

A bondade é uma emoção que tem na sua base a motivação e promove o comportamento pró-social sem a expectativa de algum benefício em retorno. A bondade tem por base um estado emocional positivo e está relacionada com outras emoções pró-sociais como a compaixão, empatia, gratidão e amor. A bondade e as restantes emoções referidas anteriormente permitem a criação e a manutenção de ligações fortes entre as pessoas. A bondade engloba a orientação em prol do benefício dos outros e promove a disposição para desenvolver novos relacionamentos. As pessoas que recebem uma atenção bondosa por parte dos outros, têm maior probabilidade de valorizar e expressar gratidão pelos comportamentos de ajuda. Ser bondoso é considerado um traço intrapessoal e uma força interpessoal. Os alunos que demonstram bondade respeitam os outros, anseiam por oferecer ajuda, e podem ser rapidamente reconhecidos, pois

atuam como os pilares positivos dentro dos grupos. Uma vez que oferecem a sua ajuda sem um interesse prévio, os outros alunos gostam de estar perto deles. Um aluno bondoso gera positividade dentro do seu grupo, fazendo com que os outros sejam mais gratos e tenham também mais atos de bondade.

### **Burnout (Esgotamento)**

O *burnout* é caracterizado por uma exaustão física, emocional e mental, acompanhada de uma redução da motivação, do rendimento e de atitudes negativas para com o próprio e para com os outros. O *burnout* pode manifestar-se na escola quando os alunos apresentam uma diminuição do seu desempenho académico e das classificações nas avaliações, não se envolvem nas atividades que por norma realizavam, adormecem regularmente durante as aulas e/ou intervalos, e aumentam as queixas físicas. Estas manifestações surgem com maior frequência na segunda metade do ano letivo.

### **Bullying**

O *bullying* inclui comportamentos agressivos e intimidadores que são praticados repetitivamente, com intenção de magoar e de ofender aqueles que têm menos poder (i.e., social, físico, hierárquico) e têm maior dificuldade em se defender. O *bullying* envolve uma situação explícita de abuso sistemático de poder. Os comportamentos característicos incluem a agressão física, insultos, deturpação, exclusão, discriminação, injúrias, assédio, maltratar, ignorar e provocar. Na escola, a agressão física e a verbal, seguida de exclusão, são os comportamentos mais recorrentes. O *bullying* tem como objetivo intimidar e assustar os outros, e tem um impacto negativo na autoestima da vítima. Na escola é possível observar situações em que os alunos são perseguidos ou intimidados individualmente ou num grupo. As vítimas de *bullying* têm manifestado baixa autoestima, níveis elevados de sintomas depressivos, problemas emocionais e problemas com os pares. Os agressores (*bullies*) têm apresentado problemas de comportamento, hiperatividade e baixos níveis de comportamentos pró-sociais.

### **Compaixão**

Compaixão é uma emoção social e relacional baseada no sentimento de ligação aos outros, e inclui também o sentimento de preocupação pelo sofrimento dos outros. Pode ser identificada por atitudes de bondade e de cuidado para com os outros, com o intuito de ajudar na minimização das suas dificuldades. Está também relacionada com o altruísmo, empatia e comportamento pró-social. A compaixão envolve a ternura e o cuidado, bem como a ação e o esforço em agir perante o sofrimento dos outros. Os alunos que manifestam compaixão são aqueles que defendem os direitos dos outros, que preferem passar o seu tempo e partilhar os seus interesses com aqueles que apresentam mais necessidades e são mais vulneráveis.

### **Competências de Cooperação**

Competências de cooperação incluem um conjunto de habilidades necessárias para trabalhar com os outros de forma colaborativa, em objetivos comuns e partilhados. A cooperação envolve outras competências, nomeadamente de comunicação (compreender os elementos essenciais da comunicação, i.e., emitir e receber mensagens), de tomada de decisão (o processo de escolha, ao identificar o problema, recolher a informação e avaliar as soluções alternativas com base nas sugestões e necessidades dos outros) e de gestão de conflitos (compreender como prevenir e evitar potenciais conflitos). Na escola a capacidade de cooperar é observada quando os alunos são capazes de fazer trabalhos em grupo de forma produtiva e participada, se envolvem em atividades de grupo nos intervalos, estão atentos aos outros e às situações envolventes, identificando problemas e agindo no sentido da sua resolução.

## **Comportamentos Antissociais**

Os comportamentos antissociais incluem ações que se desviam significativamente das normas sociais e violam os direitos dos outros. Este tipo de comportamentos incluem o consumo de álcool e drogas e envolvimento em comportamentos de risco elevado para o próprio e/ou os outros. Os comportamentos antissociais podem manifestar-se na escola por via aberta, via coberta ou via de conflito com a autoridade. A via aberta inclui comportamentos de provocação e perturbação dos outros, lutas físicas, violência grave). A via coberta envolve comportamentos como furto, mentira, destruição de propriedade e delitos moderados a graves. A via de conflito com a autoridade manifesta-se através de comportamento obstinado, de desafio, de desobediência, comportamento de fuga ou evitamento da autoridade. Os alunos que apresentam comportamentos antissociais podem ter problemas relacionais com os seus professores, outros adultos ou colegas. Estes comportamentos podem ser um sinal de depressão.

## **Comportamentos Sexuais de Risco**

Um comportamento sexual de risco é um comportamento que aumenta o risco de doenças sexualmente transmitidas (DST's) e de gravidez indesejada. Inclui o início da atividade sexual precoce (antes dos 15 anos), múltiplos parceiros sexuais, relações sexuais sob o efeito de drogas ou de álcool, relações sexuais desprotegidas e prostituição. A predisposição da pessoa para a impulsividade e a relação com pares que envolvem comportamentos de risco são fatores preditores de comportamentos sexuais de risco. Ter pais que se mantêm informados sobre os seus filhos, que supervisionam as suas atividades sociais e o desempenho académico, e mantêm uma relação com a escola, reduz a probabilidade de adoção destes comportamentos de risco. A pobreza, um envolvimento e uma família pouco estruturados e desorganizados e.g., o abuso sexual, entre outros fatores, aumenta a probabilidade de adoção de comportamentos sexuais de risco.

## **Compromisso**

Compromisso significa estar ligado emocionalmente e/ou intelectualmente a um plano de ação, uma dedicação ou obrigação para com uma causa ou alguém, uma promessa que irá ser cumprida. Inclui um forte sentido de intenção e foco, e por norma ocorre concomitantemente com uma declaração de propósito ou um plano de ação. Quando alguém se compromete a atingir um objetivo, é importante não descuidar o processo necessário para a sua concretização. É importante definir exatamente o “quando e como” vamos atingir esse objetivo. Na escola alunos com capacidade de assumir compromissos conseguem cumprir as regras da escola, são recetivos à negociação de novas regras, assumem responsabilidades, e definem objetivos quer individuais quer de grupo.

Se pretendemos que os alunos sigam as regras, então estas devem ser específicas (quando e como) e todos devem concordar com as mesmas, mediante a compreensão do seu significado e da razão pelo qual são definidas. Pode também pedir aos alunos que assinem uma declaração de compromisso de cumprimento das regras, onde constam as regras definidas e a indicação de que estes se comprometem a cumprir.

## **Comunicação Não-Verbal**

A comunicação não-verbal é uma forma de comunicação que não envolve a utilização de palavras escritas ou faladas, mas sim gestos, expressão facial, contacto visual (ou ausência dele), linguagem e postura corporal, e tom de voz, entre outros. A comunicação não-verbal adiciona significado à componente verbal e ajuda a comunicar de forma mais eficaz. Este tipo de comunicação suporta a informação transmitida pelas palavras, como o acenar com a cabeça para indicar que estamos a acompanhar a conversa, sorrir quando transmitimos uma mensagem positiva, falar baixo quando transmitimos uma mensagem triste. Na escola os alunos com menor autoconsciência e autorregulação têm mais dificuldades em ler a comunicação não-verbal dos outros, assim como em ter consciência da sua própria comunicação não-verbal e do seu impacto nos outros.

## ■ Conflito

O conflito é uma componente inevitável da vida e diz respeito às ideias e ações opostas entre diferentes pessoas que resultam num desacordo ativo. O conflito pode surgir em várias situações e ocorre quando surgem diferenças durante o processo de alcance de objetivos, de gestão de tarefas, de satisfação das necessidades ou na defesa de interesses pessoais. As fontes de conflito incluem diferenças de valores ou percepções, problemas de comunicação, definição imprecisa de papéis e um nível desadequado de autoridade. Pode ser negativo quando são manifestados comportamentos inapropriados que afetam a produtividade e a motivação. Pode também ser positivo para o desenvolvimento social, quando permite que sejam abordados problemas e quando ajuda as pessoas a ficarem mais conscientes, disponíveis para aprender coisas novas e a reconhecer e aceitar as diferenças. Na escola, o conflito pode ser observado e vivenciado entre alunos ou entre alunos e professores, quando há, por exemplo, um desacordo, uma confrontação ou um comportamento desadequado que pode ter surgido pela abordagem a um conteúdo sensível. pelo facto de os alunos estarem num período mais conturbado, como avaliações e notas, por questões de poder/privilégio, ou experiências de opressão ou iniquidade.

## ■ Consciência Social

A consciência social é a capacidade de ver a perspetiva do outro e de ter empatia pelo outro. A consciência social envolve também a compreensão das normas sociais e éticas, o reconhecimento dos recursos e apoios familiares, escolares e comunitários. É a capacidade de estar consciente do contexto, do que está à sua volta e de interpretar, com precisão, as emoções daqueles com quem se interage. As competências associadas à consciência social incluem o conhecimento e compreensão das expectativas sociais em determinados locais e situações e de resposta adequada em conformidade. Um sentido de consciência social bem desenvolvido significa que a pessoa reconhece que as suas ações têm impacto nos outros e é capaz de modificar as suas reações e interações com os outros, por forma a atingir os melhores resultados num determinado momento. Ser socialmente consciente significa saber como reagir em diferentes situações sociais e agir, ao demonstrar que consegue compreender o ponto de vista dos outros, as suas diferenças (culturais, físicas, etnia, crenças, género, orientação social, etc.) e as suas singularidades. Os alunos socialmente conscientes estão mais disponíveis para se envolver e comunicar com os outros colegas, conseguem facilmente interagir positivamente com os outros, expressar os seus pontos de vista, ouvir as perspetivas dos outros, negociar, resolver conflitos e encontrar soluções eficazes quando os conflitos surgem.

## ■ Cyberbullying

O *cyberbullying* é a prática de comportamentos de *bullying* a partir de dispositivos eletrónicos e pela internet. Esta nova forma de violência envolve os agressores (*bullies*) e as vítimas, mas neste caso transpõe o tempo e o espaço, dado que os comportamentos característicos do *cyberbullying* não se manifestam no espaço físico dos envolvidos, e podem perpetuar-se por longos períodos de tempo no espaço virtual. No *cyberbullying*, os agressores (*bullies*) podem criar perfis falsos para si e também das vítimas. Este formato facilita o anonimato do autor por ser praticado online. O *cyberbullying* gera os mesmos efeitos do *bullying* no contexto escolar, i.e., a exposição dos envolvidos, as injúrias e a redução da autoestima das vítimas.

## ■ Dependência da Internet e de videojogos

Este comportamento é caracterizado por uma dificuldade no controlo do tempo despendido a jogar ou a utilizar a internet. Por norma, as pessoas com este tipo de dependência passam grande parte do seu tempo a jogar ou a navegar na internet, sem qualquer percepção do passar do tempo. Este comportamento pode ter um impacto negativo em diferentes aspetos da vida dos alunos, como a vida social e académica, no rendimento académico, na perda de interesse noutras atividades e perturbações do sono). Na escola pode ser identificada quando os alunos apresentam grande

preocupação e ansiedade quando confrontados com a impossibilidade de jogar ou de aceder à Internet, ou quando estão sonolentos e desatentos numa base regular.

## **Depressão**

A depressão é caracterizada pela presença de níveis elevados de tristeza, um sentimento de vazio, humor irritável, acompanhado de alterações físicas e cognitivas que interferem significativamente no normal funcionamento da pessoa. Por si só, um estado de tristeza não implica necessariamente a existência de depressão (diversos sintomas associados à depressão podem aparecer ao longo do desenvolvimento normal, sendo geralmente transitórios e sem evolução patológica). No entanto, quando os sinais e sintomas são persistentes e implicam alterações significativas no dia a dia do aluno podem configurar uma perturbação mental cujo diagnóstico é feito por especialistas de saúde mental, como um psicólogo ou psiquiatra. No contexto escolar, pode ser observada em comportamentos dos alunos, como: falta de interesse; isolamento social; choro frequente; comentários pessimistas; pensamentos suicidas; absentismo escolar; dificuldades na concentração; lentificação dos movimentos; conflitos com os pares ou com os adultos; reações desajustadas; consumo de substâncias; adormecer nas aulas; baixo rendimento académico; queixas físicas frequentes.

## **Dificuldades de Aprendizagem**

As dificuldades de aprendizagem específicas são uma condição com uma base neurológica, marcada por défices significativos na aquisição de algumas competências, em particular as académicas, associadas à leitura, à escrita e ao cálculo. As dificuldades de aprendizagem específicas podem ser o resultado de dificuldades de perceção, alterações no processamento cognitivo, ou disfunções cerebrais mínimas, porém excluem-se as resultantes de deficiências visuais ou auditivas, intelectuais, de problemas emocionais e de fatores ambientais, culturais ou económicos. O diagnóstico das dificuldades de aprendizagem específicas é realizado por um técnico especializado. Entre as várias dificuldades de aprendizagem específicas encontram-se: a dispraxia (dificuldades resultantes de problemas de coordenação dos movimentos do corpo, na coordenação óculo-manual, no equilíbrio, postura e na destreza manual); a disfasia/afasia (dificuldade/incapacidade no processamento da linguagem); a dislexia (dificuldades no processo da leitura - no reconhecimento, descodificação e no soletrar, com consequências negativas na compreensão da leitura); a disgrafia (problemas de execução gráfica das letras); a disortografia (dificuldades na precisão na escrita das palavras, na soletração, ou de ambas, com consequências negativas na expressão escrita); a discalculia (dificuldade na aprendizagem da matemática). Alunos com dificuldades de aprendizagem específicas podem desenvolver problemas sociais e emocionais devido às dificuldades na escola e na aceitação pelos pares.

## **Distanciamento Social**

O distanciamento social diz respeito ao afastamento dos outros ou de situações sociais. Pode ocorrer quando os alunos apresentam uma autoestima baixa, sentindo-se desconfortáveis com os pares. Tendem a recusar contactos sociais para se protegerem de possíveis fracassos (e.g., tarefas sociais ou académicas). Podem sentir-se ansiosos ou deprimidos como causa ou consequência do distanciamento social e podem apresentar recusa em ir para a escola.

## **Diversidade**

A diversidade inclui o reconhecimento e valorização das diferenças entre todos os que advêm de diferentes contextos sociais, culturas e etnias, e que apresentam diferentes características individuais. Não significa simplesmente estar consciente desta diversidade, incluindo ainda dar liberdade para que todos expressem o que realmente são, por forma a que se construa uma sociedade mais tolerante, justa, moldada e enriquecida pela diversidade cultural, e mais adaptada e capacitada para lidar com os desafios de uma sociedade multicultural. Numa escola cada vez mais

multicultural os professores precisam de estar atentos a estas questões e possíveis problemas que daí emergem ao informar e dar a conhecer aos alunos as histórias, culturas e contributos dos diferentes grupos sociais, promovendo princípios de inclusão, democracia, tolerância e respeito. A nível individual, significa compreender e aceitar que cada indivíduo é único na sua personalidade, características e atitudes para com as situações, nomeadamente nas tarefas da escola. Neste sentido, o professor deve respeitar a hesitação e timidez que um aluno pode demonstrar ao ter de se expor à turma para a realização de determinada tarefa, ou deve adaptar as suas estratégias educativas (como práticas diferenciadas ou um ensino personalizado) para ir ao encontro das diferentes necessidades de aprendizagem do aluno. Estratégias educativas inclusivas têm o intuito de garantir que todos os alunos se sentem apoiados para aprender de forma livre, explorando novas ideias, sentindo-se seguros para expressar as suas opiniões e respeitados como indivíduos e membros de um grupo.

## **Doença Crónica**

A doença crónica é uma doença de longa duração e de progressão lenta. Genericamente as doenças crónicas têm uma duração superior a três meses, não podem ser prevenidas pela vacinação ou curadas por medicação. Uma doença crónica pode estar associada a limitações físicas, emocionais e sociais e pode implicar restrições à participação nos vários contextos onde a pessoa se insere. Exemplos de doenças crónicas são a artrite, doenças cardiovasculares, doenças respiratórias, cancro, diabetes, epilepsia, obesidade, problemas de saúde oral, VIH-SIDA ou doenças autoimunes. Os alunos com doenças crónicas podem, por vezes, ver a sua frequência escolar interrompida. É importante que a escola esteja atenta e consciente das necessidades específicas dos alunos, quer estas sejam educativas, emocionais, sociais, familiares, culturais ou ambientais. Os alunos podem precisar de tratamentos e medicações específicas que requerem apoio da enfermaria da escola, ou de um adulto para supervisionar a condição de saúde. Em casos mais graves a assiduidade pode ser reduzida, pelos períodos de internamento no hospital de consultas, ou recuperação em casa. Por vezes, pode levar a dificuldades em terminar tarefas e trabalhos dentro do prazo estipulado, baixo rendimento académico, dificuldade em manter relações com os colegas, dificuldade em se deslocar e na escola e em participar nas atividades (e.g., educação física ou visitas de estudo), baixa motivação, autoconfiança, autoestima e imagem corporal.

## **Empatia**

Empatia é a capacidade de se colocar no lugar do outro, e compreender os seus pensamentos, sentimentos ou condições do outro, ao colocar-se no seu lugar, ver a sua perspetiva ou vicariamente experienciar a sua situação. A definição de empatia inclui dois grandes domínios: emocional e cognitivo. O domínio emocional envolve a capacidade de experienciar emoções a partir da observação ou conhecimento da situação de outras pessoas. O domínio cognitivo envolve a capacidade de reconhecer e perceber o ponto de vista do outro, para compreender a sua situação. A empatia está associada ao comportamento pró-social e altruísta. Um aluno pode reconhecer e experienciar as emoções e perspetivas do outro e sentir-se motivado para ajudar alguém que se encontre numa situação desconfortável, de perigo, de pobreza ou de sofrimento.

## **Estratégias de *Coping***

As estratégias de *coping* são esforços comportamentais e psicológicos específicos que uma pessoa utiliza para regular, lidar, reduzir ou minimizar os efeitos de situações stressantes ou ameaçadoras. As estratégias de *coping* podem ser classificadas como ativas ou passivas. As estratégias ativas têm o intuito de alterar a natureza do fator de stress (stressor) ou de alterar a forma como se pensa sobre o mesmo. Já as estratégias passivas levam as pessoas a atividades ou a estados mentais que os levam a evitar envolver-se nos eventos causadores de stress. Um aluno que utiliza estratégias de *coping* ativas pode agir e esforçar-se no sentido de eliminar ou reduzir o número de stressores, pensar



em formas de confrontar o stressor, aceitar o facto de este ser real, tentar tirar o melhor partido da situação, crescendo e aprendendo a partir da mesma, ou observando-a com um pensamento mais otimista. Um aluno que utiliza estratégias de *coping* passivas pode rejeitar a realidade ou evento causador de stress, negando a sua existência, desistir ou reduzir os esforços para atingir o objetivo no qual o stressor interfere, descarregar os sentimentos de angústia e fazer piadas sobre o stressor.

## **Fatores de Proteção**

Os fatores de proteção referem-se a variáveis que diminuem a probabilidade de surgimento de problemas, reduzem a sua gravidade, ou que atenuam as consequências negativas resultantes da exposição ao risco. Estes fatores estão associados a resultados positivos e incluem características individuais, familiares, comunitárias, culturais ou sociais. Exemplos de fatores de proteção: característicos pessoais (e.g., autorregulação, visão positiva de si); familiares (e.g., família estruturada, que comunica regularmente); comunitários (e.g., rede de apoio social na comunidade, como clubes ou associações, escolas de qualidade); culturais ou sociais (e.g., aceitação da sua cultura pela sociedade, políticas públicas amigas das crianças e dos adolescentes).

## **Fobia Escolar**

A fobia escolar é um medo irracional que o aluno sente em ir à escola e que se pode manifestar por pânico, stress e preocupação extremas perante situações associadas às atividades na escola. Pode persistir por várias semanas ou até por períodos mais longos de tempo, e ter um impacto negativo em vários aspetos da vida do aluno, nomeadamente impedi-los de criar e manter relações significativas. Alguns sinais incluem nervosismo, problemas em adormecer ou dormir mais que o habitual, vômitos, dores de cabeça ou de barriga, diarreia, palmas das mãos suadas ou ritmo respiratório acelerado.

## **Gestão de Conflitos**

A gestão de conflitos envolve vários conhecimentos e competências para compreender como prevenir, gerir e resolver necessidades e interesses divergentes, sem recorrer à violência. Os professores podem incentivar a gestão de conflitos ao promover uma comunicação eficaz, ao colocar os alunos em situações que desafiem a sua assertividade e a necessidade de negociação entre pares.

## **Hiperatividade**

A hiperatividade é reconhecida pela agitação motora e irrequietude excessivas. Na escola manifesta-se através de dificuldade em ficar parado e no lugar por um breve período de tempo, em manter a concentração, em esperar pela sua vez, e tendência para interromper os outros. Estes comportamentos têm um impacto negativo no processo de aprendizagem e na inclusão social. Existem diversas estratégias, para utilizar durante o processo de ensino-aprendizagem, ou na organização do espaço aula ou dos recreios, que têm mostrado resultados positivos com alunos com comportamento hiperativo (e.g., feedback frequente, reforço positivo, regras flexíveis, intervalos frequentes, limitar elementos distráteis).

## **Honestidade**

Honestidade significa ser verdadeiro nas afirmações e comportamentos e ser justo na forma como se trata os outros. A honestidade é muito importante para que as crianças e os adolescentes tenham relações positivas em casa, na escola e

na sociedade. A honestidade envolve comportamentos como o dizer a verdade, cumprir e fazer o prometido, não mentir, não roubar e não enganar.

## **Imagem Corporal**

A imagem corporal é a imagem mental que a pessoa tem do seu corpo, e que inclui as características físicas e os pensamentos e sentimentos associados a essas características. Estes sentimentos podem ser positivos, negativos ou mistos, e são influenciados por fatores individuais e ambientais. Pessoas que se debatem com uma baixa imagem corporal comparam-se regularmente com o corpo dos outros (pessoas que conhecem, desconhecidos ou celebridades), comparam partes específicas do corpo ou determinadas características, o que pode causar uma grande insatisfação. Alunos com problemas de imagem corporal podem deturpar os elogios e comentários dos outros ou desconfiar sobre as motivações desses elogios e comentários. Na escola, os alunos com uma baixa imagem corporal, podem evitar participar em atividades desportivas, trocar de roupa no balneário, ou participar em outras atividades em que tenham algum tipo de exposição.

## **Isolamento Social e Rejeição**

O isolamento social pode ser definido como a separação física de outras pessoas ou uma perceção de isolamento social, mesmo na presença de outros. O isolamento social envolve a ausência de interações sociais, contactos e relacionamentos com a família, amigos e vizinhos a nível individual, e com a sociedade numa perspetiva mais alargada. O isolamento social tem um impacto negativo na saúde mental e está associado a sintomas depressivos, sentimento subjetivo de solidão e níveis baixos de autoestima.

A rejeição ocorre quando uma pessoa ou um grupo é excluído de forma direta e visível pela manifestação de atitudes discriminatórias ou antagonistas. O isolamento social e a rejeição podem ser compreendidos como o oposto de inclusão social ou como falta de apoio social quando, por exemplo, uma pessoa tem poucas pessoas próximas ou mesmo nenhuma com quem contar. Os indicadores de isolamento social e de rejeição incluem elementos como ter uma rede social pequena, participação reduzida em atividades sociais, ter poucos contactos sociais ou a presença de sentimentos de solidão ou de ausência de apoio. Os alunos que são isolados ou rejeitados podem passar mais tempo sozinhos ou em atividades mais solitárias, interagindo com os pares apenas em períodos específicos, como para a realização de determinadas tarefas que lhe são atribuídas.

## **Luto**

O luto é um processo que envolve sentimentos e/ou expressão de dor causada pela morte de um ente querido ou por qualquer outro tipo de perda. O luto envolve sentimentos como negação, isolamento, raiva, tristeza, perda, vazio e depressão. Frequentemente verifica-se também uma perda de interesse, apatia, diminuição da atividade e da iniciativa. Apesar de cada pessoa vivenciar o luto de forma individual e cada luto constituir um processo único, é possível encontrar, de um modo geral quatro estádios: aceitar que a perda é real; passar pelo processo de dor no luto; adaptação à nova realidade, com a ausência da pessoa; colocar menos energia no processo de luto e direcioná-la para algo novo – por outras palavras, seguir em frente. Num processo de luto, a pessoa pode passar por um período de manifestação de padrões de comportamento de internalização (e.g., isolamento, ansiedade, perda de iniciativa ou de comunicação e perda de produtividade) ou de externalização (e.g., crises de choro, perturbações do sono, perda de apetite). Os alunos, quando se encontram num processo de luto podem manifestar padrões de comportamento associados a estádios de desenvolvimento anteriores (e.g., enurese), questionar sobre a pessoa que faleceu de forma aparentemente insensível, inventar jogos, fazer desenhos sobre a pessoa ou fingir que nada aconteceu.

## **Mindfulness**

A *mindfulness* consiste na capacidade de o indivíduo voluntariamente se manter no momento presente com plena consciência dos seus pensamentos, sentimentos, sensações corporais e ambiente envolvente, através de uma perspetiva gentil e cuidadora para consigo mesmo e com os outros. As intervenções com crianças e adolescentes revelam um conjunto de benefícios desta prática a nível cognitivo (e.g., melhorias na atenção e na concentração), social (e.g., melhorias no comportamento pró-social e diminuição do comportamento disruptivo) e psicológicos (e.g., melhorias na regulação emocional, na autoestima e no humor). Alguns estudos mostram também diminuição nos níveis de cansaço, stress, ansiedade e depressão.

## **Mentalidade de Crescimento**

A mentalidade de crescimento traduz-se na crença de que se pode sempre melhorar mediante dedicação, esforço, boas estratégias e contributo de outros. Acontece por exemplo quando os alunos percebem que as suas competências podem ser sempre melhoradas. Alunos com este tipo de mentalidade envolvem-se mais frequentemente em atividades que proporcionam aprendizagem e desenvolvimento. Estes alunos apreciam desafios e consideram-nos uma forma de crescer. Consideram também que a sua inteligência, talentos e competências podem desenvolver-se através de trabalho árduo e dedicação. Na escola, o desenvolvimento deste tipo de mentalidade pode ser estimulado quando se incentiva a persistência perante o fracasso numa tarefa, ao reforçar e destacar a importância de aprender com o erro, ao desenvolver o conhecimento por etapas, ao invés de se colocar o foco apenas nos resultados imediatos de um determinado desempenho.

## **Motivação**

A motivação é um processo que direciona para uma determinada ação com o intuito de cumprir objetivos. As pessoas motivadas manifestam os seus objetivos e desejos, e têm mais probabilidade de empreender ações para os alcançarem. Alunos pouco motivados têm menor probabilidade de escolher e persistir em comportamentos orientados para objetivos, de resistir à frustração, e de acreditar que conseguem ser bem-sucedidos.

Na sala de aula, os professores podem ajudar os alunos a lidar com os desafios da aprendizagem, bem como do contexto escolar mais alargado, ao providenciar os meios e materiais necessários e oportunidades para encontrar soluções para os problemas que os deixam mais frustrados e com vontade de desistir. Os professores podem também considerar as experiências dos alunos em sala de aula e selecionar atividades que têm significado para os mesmos, motivando-os sempre durante o processo. Para incentivar à participação dos alunos é importante utilizar um discurso ajustado, nomeadamente: *o que achas?* (questionar acerca da perspetiva do aluno sem esperar uma resposta específica); *como é que sabes?* (pedir ao aluno uma justificação relativa ao seu ponto de vista); *tens a certeza?* (promover a argumentação); *quem é que achas que tem razão?* (levar o aluno a comparar as diferentes perspetivas e argumentos). Os professores podem recorrer a questões de resposta aberta que não incluam apenas uma solução/resposta única, e devem evitar rotular as perspetivas dos alunos como certas ou erradas. Na verdade, estes comportamentos têm um impacto negativo, reduzindo e limitando a motivação e a participação. Além disso, os professores devem cultivar a motivação intrínseca dos alunos, para que estes se envolvam mais nos processos que surgem a partir dos seus desejos e interesses.

## **Normas Sociais**

As normas constituem um fenómeno cultural e predefinem e determinam os comportamentos dos membros da sociedade. Regulam e facilitam as interações sociais entre as pessoas. Constituem-se como guias para os comportamentos ajustados e minimizam a probabilidade de demonstrar comportamentos desajustados e ofensivos. As normas sociais/éticas são normas de conduta que não estão escritas, diferem de cultura para cultura, mas são aceites

pela maioria. Não só garantem o reforço da ordem e da proteção dos membros de um grupo social, como também permitem a previsibilidade das situações e dos comportamentos dos membros. Na escola, o reconhecimento das normas sociais/éticas facilita o funcionamento apropriado e a eficácia da implementação dos seus objetivos. O reconhecimento e o respeito das normas sociais/éticas na escola determina constitui um elemento determinante para o seu bom funcionamento.

### **Pensamento otimista**

O pensamento otimista consiste numa atitude positiva face à realização de desejos, objetivos, ou acontecimentos futuros. As pessoas otimistas antecipam resultados positivos no futuro e acreditam que as suas expectativas serão cumpridas. O otimismo permite que as pessoas acreditem que mesmo quando as situações se tornam negativas, eventualmente existirá um ponto de viragem e que é apenas uma fase temporária, que pode ser ultrapassada não havendo necessidade de desistir. Isto não significa que as pessoas otimistas acreditem que tudo é perfeito e ignorem os problemas ou a realidade. Significa que escolhem focar-se nas coisas positivas, trabalhar e prepararem-se para tornar as coisas e as situações melhores. Os alunos otimistas têm estados emocionais mais positivos, são mais persistentes e têm mais sucesso na resolução de problemas.

### **Persistência**

Persistência significa tentar ao máximo e não desistir perante os desafios e as dificuldades. Pessoas persistentes focam-se no objetivo e continuam a tentar atingi-lo, aplicando alguma criatividade no processo. A persistência envolve uma forte dedicação a um plano de ação, uma ideia ou um objetivo, apesar dos obstáculos, dificuldades e desencorajamentos que se possam sentir. A persistência está associada ao compromisso, à resiliência, à paciência e ao esforço. Quando se é persistente, há maior disposição para lidar com as dificuldades sem lamentações ou a culpabilização dos outros. Há alunos que têm dificuldade em persistir nas tarefas, principalmente aqueles que têm baixa motivação, baixa autoeficácia, e/ou apresentam dificuldades de aprendizagem.

Quando um aluno fracassa numa tarefa da escola e se sente desapontado, o professor pode encorajá-lo ao dizer “compreendo que te sintas em baixo, mas eu acredito em ti e nas tuas capacidades e tenho a certeza de que se persistires e tentares um pouco mais, para a próxima provavelmente terás resultados melhores”. Mesmo que a persistência possa estar associada em parte ao temperamento, pode certamente ser cultivada e estimulada nos alunos. Também os professores e os pais podem ensinar o que é a persistência aos alunos, com base nas suas experiências pessoais (e.g., “Eu tentei desta forma e não resultou. Agora vou tentar de outra forma. Não vou desistir facilmente”).

### **Perturbação da Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA)**

A Perturbação da Hiperatividade e Défice de Atenção é caracterizada pela presença persistente de sinais de desatenção e/ou impulsividade ou hiperatividade elevados. Estes sinais podem ter um impacto negativo no funcionamento social, académico e ocupacional do aluno. Por norma, os sintomas surgem antes dos 12 anos de idade e são observados nos vários contextos onde o aluno se insere (e.g., casa e escola). No contexto escolar, o défice de atenção revela-se, por exemplo, através da dificuldade em tomar atenção aos pormenores ou tendência para cometer erros, dificuldade em estar focado nas tarefas ou nas brincadeiras, dificuldade em seguir instruções e regras, dificuldades de organização, evitar tarefas que envolvem esforço mental, tendência para perder coisas (material escolar, brinquedos, etc.), distração frequente, esquecer-se das atividades da vida diária (e.g., lavar os dentes). A hiperatividade revela-se através da inquietação frequente, dificuldade em permanecer sentado, correr e trepar excessivamente, dificuldade em brincar tranquilamente, falar demais, responder ainda antes da pergunta terminar, dificuldade em esperar pela sua vez e interromper os outros.

## **Perturbações Alimentares**

As perturbações alimentares são caracterizadas por comportamentos alimentares que resultam no consumo ou absorção alterada de alimentos com um impacto significativo na saúde física e/ou no funcionamento psicossocial. As perturbações mais comuns são a anorexia nervosa, a bulimia nervosa e a compulsão alimentar. A anorexia e a bulimia são caracterizadas pela preocupação extrema em relação ao tamanho e forma do corpo, perda de peso, dieta e controlo sobre a comida, desconforto em comer com os outros, saltar refeições ou comer porções reduzidas, flutuações de peso, dores de estômago ou queixas não específicas do foro gastrointestinal, dificuldades de concentração, tonturas, temperatura corporal baixa, levando a que sintam mais frio que as outras pessoas, sinais de vômito e idas frequentes à casa de banho. Crianças e adolescentes com problemas de compulsão alimentar têm episódios de consumo de quantidades elevadas de comida por um período de tempo, passando por uma sensação de perda de controlo sobre a comida. A compulsão alimentar pode levar a graves complicações de saúde, nomeadamente, obesidade, diabetes, hipertensão e problemas cardiovasculares na idade adulta.

## **Pressão dos Pares**

A pressão dos pares pode ser definida como uma forte influência do grupo, para a conformidade com as suas normas e expectativas. O grupo de pares é um importante contexto desenvolvimental que possibilita o reconhecimento, a aceitação e o apoio, bem como o desenvolvimento de competências sociais. A pressão dos pares pode ter um valor positivo na socialização, porém também pode ter consequências negativas na saúde mental e física. As relações positivas com os pares têm sido associadas a um ajustamento psicossocial positivo, a um ajustamento escolar adequado, e maior motivação. Adolescentes expostos a relações negativas com os pares, ou envolvidos com pares de risco, têm maior tendência para adotar comportamentos de risco e outros comportamentos que perturbam as atividades escolares. As relações negativas com os pares incluem, por exemplo, o envolvimento dos alunos em atividades não desejadas, levados pela vontade de pertença, de cumprimento das expectativas do grupo ou pelo receio de consequências negativas por parte do grupo de referência. Alunos com uma autoestima baixa, e com níveis elevados de ansiedade têm maior tendência a ser complacentes. Uma criança ou um adolescente que se encontra sob pressão dos pares pode revelar mudanças súbitas nas suas crenças, atitudes e comportamentos, e pode também apresentar sinais de irritabilidade, ansiedade, depressão e distratibilidade, envolver-se em comportamentos de risco e/ou distanciar-se da família e de alguns antigos amigos.

## **Prevenção**

A prevenção diz respeito a processos de intervenção com o objetivo de reduzir o risco de surgimento de problemas em indivíduos, grupos ou populações. Existem vários tipos de intervenções preventivas: universal, intervenções preventivas adequadas a todos os grupos populacionais; seletivas, intervenções preventivas específicas para grupos de maior risco; e indicadas, intervenções preventivas que visam indivíduos identificados com maior risco para desenvolver problemas de saúde.

## **Problemas Externalizantes**

Os problemas externalizantes consistem em comportamentos diretamente observáveis, manifestos, dirigidos ao envolvimento (físico ou social) gerando desconforto e conflito no ambiente circundante. Na escola os problemas externalizantes podem ser observados, por exemplo, quando os alunos ficam zangados com os outros com facilidade, manifestam comportamentos de desrespeito para com a autoridade e as normas sociais, desatenção, impulsividade, hiperatividade e agressivos.

## ■ Problemas Internalizantes

Os problemas internalizantes são problemas emocionais e comportamentais que se expressam em relação à própria pessoa. A natureza “escondida” dos problemas internalizantes tornam-nos mais difíceis de serem observados e detetados. Os problemas internalizantes podem manifestar-se na escola quando o aluno se isola, está sozinho, é passivo, está triste, é excessivamente sensível e irritável, apresenta queixas físicas, não fala com os outros e tem um baixo rendimento académico.

## ■ Problemas Somáticos

Problemas somáticos são sintomas físicos não associados a doenças físicas, que resultam de problemas psicológicos ou circunstanciais. As queixas somáticas mais comuns em crianças e adolescentes em idade escolar são dores de cabeça, dores de barriga ou uma sensação geral de fraqueza/cansaço. Alunos que se sentem muito inseguros, ansiosos, sensíveis, evitativos, conscienciosos e que experienciam níveis elevados de stress, estão mais expostos a problemas somáticos. Na escola, estes problemas podem levar a dificuldades funcionais e emocionais significativas, inclusive o absentismo escolar.

## ■ Promoção

A promoção diz respeito às ações que fomentam, entre outras, a aquisição de conhecimentos, o desenvolvimento de competências, a melhoria do funcionamento humano e a melhoria da qualidade de vida e do bem-estar dos indivíduos, grupos ou populações.

## ■ Raiva

A raiva é uma emoção caracterizada por tensão e hostilidade que surge de frustrações, sentimentos de injustiça, ou lesões reais ou imaginárias. A raiva não é uma emoção negativa. A forma como as pessoas se comportam quando estão com raiva é o que realmente importa. Embora a raiva seja um importante despoletador de agressividade, pode ser distinguida da agressão, dado que a raiva é orientada para a superação do alvo, mas não necessariamente para magoar ou destruir. A forma como os alunos expressam a sua raiva assume proporções muito variadas. Alguns alunos têm um controlo muito reduzido e tendem a ter acessos de raiva e a manifestar comportamentos agressivos (agressão verbal, agressão física ou vandalismo). Noutros casos, reprimem ou contêm os sentimentos de raiva, e ficam aparentemente silenciosos e passivos perante situações provocadoras. A longo prazo, toda esta contenção pode resultar em depressão, ansiedade e/ou queixas somáticas. Por fim, há alunos que são capazes de gerir as suas emoções de forma eficaz e conseguem defender-se e expressar os seus sentimentos de raiva de uma forma assertiva (i.e., que respeita os outros e o próprio).

## ■ Recuperação

A recuperação é o processo a partir do qual uma pessoa reconquista ou melhora o seu estado de saúde e de bem-estar ao aprender e aplicar novas ações por forma a ultrapassar os problemas e a reduzir ou evitar o risco.

## ■ Relações Positivas

Relações interpessoais próximas podem ser uma fonte de amor, felicidade e de satisfação com a vida em geral. Está comprovado que relações e conexões próximas promovem a felicidade e a realização pessoal. Sem relações positivas, as pessoas sofrem não só emocionalmente, mas também fisicamente. As relações positivas com os familiares trazem

alegria e amor à vida e dão um sentimento de pertença e de segurança nos momentos mais difíceis. Relações positivas previnem o isolamento e permitem um desenvolvimento saudável. Ter relações próximas com os pais, os irmãos, familiares e amigos são um fator protetor quando na presença de adversidades. Alunos capazes de estabelecer relações próximas têm tendência para comunicar melhor e ter atitudes positivas para com os outros.

## **Resiliência**

A resiliência é um conceito dinâmico e multifatorial, e refere-se ao processo a partir do qual uma pessoa ultrapassa, adapta-se e adquire competências perante adversidades. A resiliência pode ser desenvolvida, pela presença de fatores de proteção que podem ser aspetos individuais (e.g., empatia, competências interpessoais e de resolução de problemas, autorregulação) e contextuais (e.g., qualidade do envolvimento – familiar, social e comunitário), e que levam à mitigação dos efeitos da exposição ao risco.

## **Resolução de Problemas**

A resolução de problemas é um processo a partir do qual uma pessoa perante um problema define um plano e leva a cabo ações no sentido de o ultrapassar. Os passos para a resolução de problemas incluem: identificação do problema; definição do objetivo e recolha de informação; procura de alternativas/opções e avaliação dos facilitadores e das barreiras que possam surgir; e tomada de decisão. A resolução de problemas envolve a capacidade de pensamento criativo e crítico. Na escola, os alunos com boas competências de resolução de problemas tendem a pensar antes de agir, a avaliar o impacto das suas ações, a resolver os problemas de forma ponderada e não impulsiva. Estes alunos têm um melhor ajustamento por terem maior capacidade para responder de forma positiva aos desafios, através de uma abordagem centrada nas soluções.

## **Respeito**

Respeito, é ter em consideração os outros, aceitar e valorizar as suas opiniões, sentimentos e comportamentos. Os alunos respeitadores, não interrompem os outros, respeitam as regras e controlam a sua raiva. Na escola pode ser promovido, por exemplo, ao pedir aos alunos que respeitem quem está a falar ou a partilhar algo sem interromper.

## **Risco e fatores de risco**

O risco é a probabilidade de algo negativo suceder. Os fatores de risco são variáveis que tendem a aumentar a probabilidade ou a suscetibilidade para desenvolver problemas/patologias (e.g., problemas de comportamento como a delinquência) e a afetar o rendimento escolar e o bem-estar na escola. Os fatores de risco podem estar associados a fatores familiares (e.g., divórcio, desemprego, pobreza ou problemas de saúde mental dos progenitores), fatores sociais/comunitários (e.g., residência num local problemático, associação a pares delinquentes) e fatores individuais (e.g., baixa autoestima e autoeficácia, problemas emocionais).

## **Saúde Mental**

A saúde mental é definida pela Organização Mundial da Saúde como um estado de bem-estar, que permite ao indivíduo ser capaz de reconhecer o seu potencial e de utilizar as suas competências e capacidades para lidar com as adversidades e stress do quotidiano, trabalhar de forma produtiva e frutífera, e estar integrado e contribuir para a comunidade.

## **Sexting**

O *sexting* (ou mensagens de cariz sexual) corresponde ao envio e receção de mensagens, palavras, imagens/fotografias ou vídeos com conteúdos sexuais, a partir de dispositivos eletrónicos como telemóveis ou computadores. Embora estas ações não sejam por si só um sinal de um problema psicológico, o risco pode aumentar caso as fotografias ou mensagens sejam partilhadas além do destinatário principal. Neste sentido, podem surgir graves consequências sociais e emocionais, nomeadamente ser vítima de *bullying* ou de *cyberbullying* e de assédio. A vítima pode experienciar humilhação, depressão e mesmo cometer tentativas de suicídio, como consequência de sentimentos negativos extremos. Sinais de *sexting* são: secretismo e alguma ansiedade em relação aos seus telemóveis; reação exagerada quando alguém pega no seu telemóvel; eliminar histórias das redes sociais; choro; isolamento; alteração do desempenho académico e das notas; e alteração do comportamento que pode resultar da ridicularização pública como consequência da exposição ao *sexting*.

## **Stress**

O stress é um estado fisiológico e uma resposta psicológica a fatores internos ou externos ou a eventos que envolve reações a nível físico, como dores de cabeça, dores musculares, cansaço, dificuldade em dormir, pressão arterial alta, fome ou falta de apetite, indigestão, desmaios, dor no peito, e/ou reações a nível psicológico, como irritação, agressividade, cansaço, depressão, ansiedade face ao futuro, desinteresse. O stress tem um impacto negativo no bem-estar e no funcionamento da pessoa quando esta identifica a situação como stressante e percebe que os seus recursos para lidar com as exigências associadas são reduzidos. O stress pode manifestar-se no contexto escolar de várias formas, nomeadamente através de dificuldades de concentração ou na conclusão de tarefas escolares. Os alunos sob stress têm mais dificuldades de regulação emocional, expressam as suas emoções intensamente e em níveis desproporcionais e apresentar problemas internalizantes e externalizantes, como ansiedade extrema ou agressividade para com os pares ou os adultos.

## **Tolerância**

A tolerância é a capacidade de aceitar as diferenças de opinião e de conduta. Inclui uma atitude de compreensão para com pessoas de diferentes países, religiões e classes sociais, entre outras. Os alunos tolerantes não julgam os seus colegas com base no seu contexto familiar, religião ou classe social. Estes compreendem as diferenças de comportamentos e de opiniões dos outros, aceitando-as.

## **Tomada de Decisão**

Tomada de decisão é um processo de escolha, recorrendo a uma abordagem por etapas. Este processo inclui a capacidade de identificar a situação, recolher a informação, avaliar as várias alternativas para a resolução e selecionar a estratégias que melhor respondem às necessidades e desejos dos envolvidos na situação. Na escola, a tomada de decisão pode ser aplicada na resolução de problemas académicos, mas também em situações sociais, nomeadamente como desenvolver novas amizades ou resolver um conflito.

## **Transições**

As transições são mudanças que estão associadas às exigências desenvolvimentais e que requerem a intensificação e aceleração das aprendizagens e das adaptações sociais. As transições podem ser normativas, i.e., são expectáveis, pois estão associadas ao crescimento normativo, como transitar do pré-escolar para o ensino básico, mas também podem não ser expectáveis, como sejam alterações no seio familiar, nomeadamente o nascimento de um(a) irmã(o), um



divórcio ou um falecimento. As transições podem ser desafiantes para os alunos e, por essa razão, podem necessitar de apoio para se adaptarem com sucesso à nova situação. Uma transição malsucedida tem efeitos negativos que podem ser observados nos alunos pela manifestação de sintomas de ansiedade e de depressão e níveis baixos de autoestima.

## **Trauma**

O trauma é uma resposta emocional a um sofrimento psicológico severo fruto de uma exposição a uma situação ou evento negativo na vida. As pessoas que vivem uma situação traumática podem desenvolver perturbações emocionais como ansiedade, raiva ou tristeza extremas, fobias específicas relacionadas com o trauma, perturbação de stress pós-traumático (PSPT) ou outros problemas de ajustamento. Sentimentos de vulnerabilidade e de impotência e sintomas físicos, como dores de cabeça ou náuseas são muito comuns. Para ajudar um aluno exposto a uma situação traumática ou de elevado stress, o professor deve dar apoio ao aluno, por forma a que este se sinta seguro, manter as rotinas, direcioná-lo para atividades agradáveis, escolher um período de tempo para ouvir o aluno, reconhecer os seus sentimentos, ajudá-lo a descontraír e a compreender que as pessoas têm diferentes formas de lidar e de reagir a situações adversas.

## **Violência Escolar**

A violência escolar diz respeito aos comportamentos agressivos e antissociais que têm lugar na escola. É expressa através de comportamentos hostis, de intimidação, ameaça, ofensa à integridade, roubo, vandalismo, e agressão entre alunos, e entre os alunos e o pessoal docente e não docente. Estes comportamentos têm o intuito de ofender ou magoar os outros, ou destruir a propriedade. Alguns alunos podem tornar-se bastante agressivos para com os outros, ao sentirem-se rejeitados ou vitimizados pelos pares. Na escola deve ser dada atenção a possíveis situações de rejeição, isolamento e de raiva descontrolada que os alunos possam manifestar, à existência de alunos vítimas de violência, ou que apresentem sinais de estarem a ser perseguidos, ou a mudanças de interesse em relação à escola e diminuição do rendimento académico. É importante verificar se estes sinais se manifestam repetidamente ou por um longo período de tempo.

## **Vulnerabilidade**

A vulnerabilidade refere-se à suscetibilidade para o surgimento de resultados negativos. A vulnerabilidade pode estar associada a fatores individuais (e.g., dificuldade para regular as emoções, gostar de correr riscos) e/ou contextuais (e.g., desigualdade no acesso a serviços e bens públicos, reduzido apoio familiar, baixo estatuto socioeconómico). Os fatores de vulnerabilidade têm um efeito oposto aos fatores de proteção. As competências socioemocionais (e.g., um forte sentido de autoeficácia) podem ajudar a reduzir a vulnerabilidade ao stress e a eventos negativos prevenindo o surgimento de problemas psicológicos, como depressão ou a ansiedade.

