

## Serviço de Psicologia e Orientação (SPO)

### Sentir a Escola

Muitos estudos têm revelado que o sentimento de pertença à escola tem grandes repercussões não só ao nível do desempenho escolar, como do bem-estar físico e psicológico dos alunos.

Uma boa cultura de escola, uma identificação com a escola diminui os comportamentos disruptivos na sala de aula, abstenção, abandono escolar, comportamentos de risco, não só ao nível da sexualidade, como de abuso de substâncias (tabaco, álcool e droga), bullying, baixa auto-estima, depressão e ideação ou tentativas de suicídio.

"Sentir a Escola" é gostar de vir à escola, gostar de estar na escola, ter orgulho e defender a escola. Para desenvolver este sentimento, mais do que as actividades na sala de aula e os resultados escolares, são importantes os espaços na escola - que o aluno se sinta bem dentro da escola, nos pátios, nos corredores, no bar, no refeitório, no CREM ... - e em actividades extracurriculares dentro e fora da escola - clubes de teatro, grupos de música, desporto escolar, ou representações da escola no exterior, viagens e visitas de estudo. As referidas actividades promovem este sentimento de pertença e bem-estar no contexto escolar, na relação entre alunos,



entre os alunos e os professores e permite a descoberta de novos interesses, eventualmente importantes no processo de decisão vocacional.

A percepção de um bom ambiente escolar e de segurança, o sentimento de pertença à escola e de ligação com os colegas, professores e funcionários são factores de protecção importantes, sendo que vários estudos revelaram que a ligação à escola é o factor mais protector do que qualquer outro, incluindo a ligação à família.

Porque a Escola é feita de alunos, mas também de professores, funcionários, e pais, vimos solicitar a todos que se envolvam com a escola e nos ajudem a desenvolver este projecto. Para tal gostávamos que por carta (depositando na caixa de correio amarela no átrio) ou por e-mail ([sentiraescola@gmail.com](mailto:sentiraescola@gmail.com)), nos dissessem o que gostam e não gostam na escola e sugerissem acções ou actividades a implementar para que todos possamos "Sentir a Escola".

**Joana França**

Ó meu querido São Pedro,  
Dá-nos sol e dá-nos flores  
Não nos dês chuva nem frio  
Para usarmos muitas cores.  
**M<sup>a</sup> Francisca – 7<sup>o</sup>a**

São João está a caminho  
Para as festas começar  
Anda muito pobrezinho  
Mas vamo-lo enfeitar.  
**Rafaela Gonçalves – 7<sup>o</sup>a**

O São João está à porta  
P'ra ficar e divertir  
Santos vamos festejar  
Fatos das marchas vestir.  
**M<sup>a</sup> Beatriz Rodrigues 7<sup>o</sup>a**