

# Projeto “O melhor de mim”

**Autora: Filipa Silva Dias (professora)**

Agrupamento de Escolas Aqualva Mira Sintra

O projeto “O melhor de mim” consiste na **dinamização de práticas de mindfulness** e atividades lúdicas fundamentadas na **psicologia positiva**. Os alunos do **1º ciclo do ensino básico** participam uma vez por semana em sessões com a duração de 45 minutos, dentro da sua componente letiva.

No presente ano letivo o projeto abrange **430 alunos** das seguintes escolas: Escola Básica de Lopas; Escola Básica Mira Sintra; Escola Básica Mira Sintra 2; Escola Básica de Meleças e Escola Básica António Torrado.

## **Objetivos gerais do projeto**

- Promover competências socioemocionais, entre elas a autorregulação e as relações interpessoais.
- Proporcionar momentos de bem-estar nos alunos, através de experiências de autoconhecimento;
- Promover maiores índices de concentração e foco;

## **Enquadramento**

A literatura científica tem evidenciado que as pessoas que praticam mindfulness são mais felizes e vivem mais satisfeitas do que a média, tendo um enorme impacto ao nível da saúde. Esta prática revela melhorar a capacidade de concentração, redução do stress e da ansiedade, sendo uma das condições essenciais para melhores resultados académicos. A prática de atividades de psicologia positiva, nomeadamente a consciência das virtudes e valores, ajuda-nos a viver uma vida mais autêntica, significativa e gratificante. Os bens relacionais, em que a identidade das pessoas é valorizada, e um propósito de vida com sentido, fazem parte de uma dimensão eudaimónica do bem-estar e da felicidade, igualmente impactante no processo escolar dos alunos. Um currículo escolar que integre o bem-estar previne a depressão, aumenta a satisfação com a vida, incentiva à responsabilização social, promove a criatividade e fomenta a aprendizagem

## **Funcionamento do projeto**

### **Principais atividades**

#### **1. Atividade prática para a aquietação e concentração**

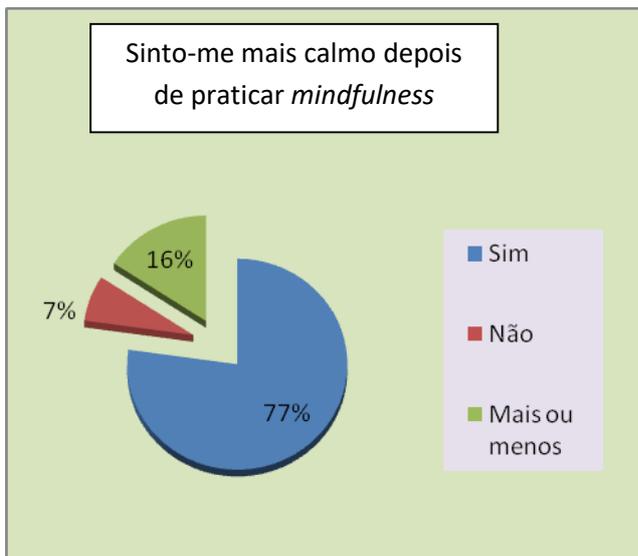
Alguns exemplos: a respiração controlada, caminhada consciente, meditação mindfulness.





## Resultados do projeto em edições anteriores

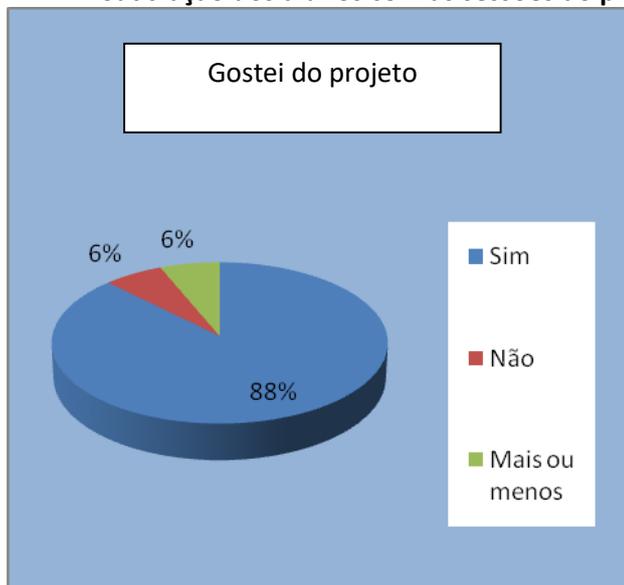
- **Perceção dos alunos sobre o aumento sua capacidade de concentração e da sensação de calma**



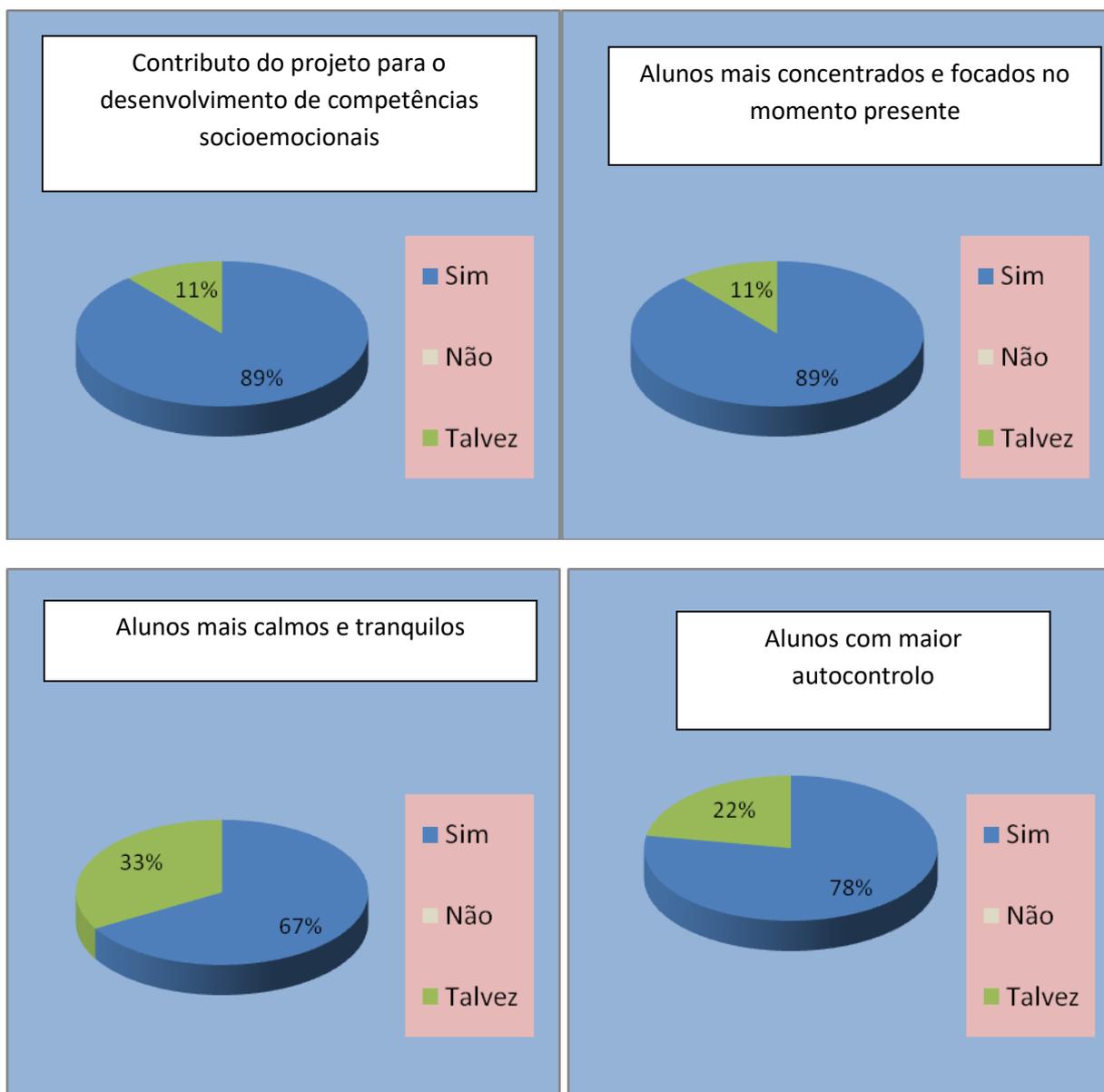
- **Perceção dos alunos sobre a sua capacidade de autocontrolo e de relacionamento positivo com os colegas fora das sessões.**



- **Satisfação dos alunos com as sessões do projeto**



- **Perceção dos professores titulares das turmas alvo do projeto**



**Para mais informações sobre o projeto:**

Filipa Dias (contacto: 935488959)