

Agrupamento Templários desafia comunidade escolar e figuras públicas a revelarem os seus “Medos e Sonhos”

No âmbito da intervenção que tem vindo a ser realizada no que respeita à promoção da saúde psicológica e bem-estar da comunidade escolar, o Serviço de Psicologia e Orientação, em articulação com o Plano de Desenvolvimento Pessoal, Social e Comunitário - Medida 2, do Agrupamento de Escolas Templários, tem vindo a dinamizar, há cerca de dois anos, o projeto “Medos e Sonhos”, projeto que surgiu na sequência das atividades realizadas no “SPA das Emoções” aquando da 3.ª Semana Cultural, com o objetivo de dar visibilidade aos testemunhos dos medos e sonhos dos alunos. As psicólogas escolares Ana Margarida Laborinho e Florbela Gabriel e a técnica do Plano de Desenvolvimento Pessoal, Social e Comunitário, Sónia Pereira, estiveram nos estúdios do Jornal/Rádio Cidade de Tomar, onde falaram acerca deste projeto, que culminará com a edição de um livro.

Ana Isabel Felício
Elsa Lourenço

Cidade Tomar (CT) – Que projeto é este “Medos e Sonhos” e há quanto tempo está a ser concretizado?

Margarida Laborinho (ML) – Este projeto teve início há dois anos, no seguimento de outro projeto promovido durante as semanas culturais - o SPA das Emoções, onde se pretende promover o desenvolvimento sócio-emocional, o conhecimento das emoções e como lidar com as mesmas. Assim, no âmbito do SPA das Emoções, entre várias atividades, há duas que deram origem a este projeto: o armário da coragem, para qual os alunos foram convidados a colocar os seus medos, de forma anónima, e a caixa do correio, onde deixavam os seus sonhos. No final da semana cultural, quando abrimos o armário da coragem e a caixa do correio, posso dizer que ficámos subjugados ao impacto das mensagens.

CT - Quais eram os principais medos?

ML – Além dos medos “normais” dos mais pequenos, como medo do escuro, de animais, de monstros, os medos estavam muito relacionados com a pandemia, com o medo de morrer, de ser contaminado ou de contaminar os pais e avós, houve muitas referências à morte. Esta foi uma recolta de testemunhos, numa forma mais leve de dar voz aos alunos e na 4.ª semana cultural, que aconteceu este ano, voltámos a fazer o SPA das Emoções. Entretanto, partimos para outra fase que foi contactar figuras públicas locais e nacionais, como atores, cantores, para nos darem os seus testemunhos e, de momento, estamos na fase de edição do livro.

CT - Estes medos testemunhados pelos alunos poderão ser trabalhados na escola?

Florbela Gabriel (FG) – O nosso objetivo é orientar no âmbito universal, até porque individualmente não é possível porque os testemunhos são anónimos. O que se pretende é que, de forma universal, se promovam ações onde os alunos, e não só, falem dos seus medos. A edição do livro permite validar e normalizar esses medos, permitindo olhar de forma menos negativa e mais equilibrada para os medos. Nos testemunhos, além dos medos já referidos, surgiram também medos relativamente ao relacionamento com os outros, medo de não corresponderem ao que outros pensam, medo de perderem amigos, de não serem aceites... A nível do pessoal docente e não-docente, os medos fixaram-se na eventualidade de não estarem presentes na vida dos filhos e os sonhos também se prenderam com os filhos, desejando que os mesmos sejam felizes.

CT - E quanto aos sonhos dos mais novos? Houve algo especial, algo “fora da caixa”?

FG – Muitos dos sonhos tinham a ver com a carreira profissional, com o ter sucesso, serem felizes, terem amigos e corresponder às expectativas dos adultos. Em tempo de guerra, também os sonhos se centraram no fim da guerra, ao mesmo tempo que têm medo que a guerra chegue até nós. Quanto a sonhos “fora da caixa” talvez o desejo de serem ricos ou serem como o Cristiano Ronaldo.

CT - Este projeto é coordenado por vocês, ou há uma outra equipa?

Sónia Pereira (SP) – É uma equipa *top* que tem estado a promover estes momentos, quer com os alunos,



(esq.*/dir.*) Ana Margarida Laborinho, Sónia Pereira e Florbela Gabriel

quer com toda a comunidade escolar, são momentos de felicidade esta partilha de medos e sonhos por todos, pais, encarregados de educação, professores, alunos... Os testemunhos podem ser feitos através de uma música, de uma coreografia, um poema, uma dramatização, um texto, um vídeo, sendo que, no caso de vídeo, os testemunhos vão constar no livro através do código QR. Posso dizer que os testemunhos já recolhidos de diversas figuras estão repletos de emoções, testemunhos que vão figurar no livro não de forma anónima. Quanto ao livro em si, os alunos do 12.º ano de Artes Visuais, no âmbito da disciplina de Multimédia, estão a fazer a produção do mesmo com o apoio dos professores José Carlos e Marta Pernes. O livro será publicado no arranque do próximo ano letivo. Demomento, ainda estamos a contactar figuras públicas nacionais e tomarenses para participarem, as quais têm aceitado muito bem este projeto. Posso adiantar que já contamos com a participação de Denis Filipe, Filipa Fernandes, Luís Sousa Bibi, Luís Honório, Diogo Piçarra, Moisés, Ana Bacalhau, o chef Hugo Nascimento e

muitos outros que serão surpresa. Posso ainda revelar que um dos sonhos do Denis Filipe é fazer uma *tour* por vários países.

CT - Este é um projeto que mesmo após a edição do livro não vai terminar?

ML – É importante continuar a desenvolver este tema, trabalhá-lo e desenvolver outras dinâmicas mais próximas das crianças e jovens, talvez com conversas cara a cara, conversas que são importantes no sentido de mostrar que somos todos iguais nos medos e sonhos, todos os temos.

FG – Percebemos, nas sessões em sala de aula, que, por vezes, é difícil quebrar o gelo, mas depois quando se começa, constatámos que os jovens têm necessidade de falar e de mostrar o que sentem. Têm necessidade de serem ouvidos e não serem julgados. A pandemia também veio dificultar coisas e nunca se falou tanto em saúde mental como agora. As próprias figuras públicas quando questionadas acerca dos seus medos e sonhos, fazem um exercício de auto-reflexão e depois partilham os seus medos e sonhos. Este projeto pode mesmo funcionar como um suporte em

termos profissionais.

CT – Com este projeto consegue-se, certamente, chegar a muitas pessoas, apesar das dificuldades que um/a psicóloga/a vai encontrando?

FG – Os psicólogos que trabalham nas escolas conseguem, com este projeto, chegar a mais pessoas de uma forma universal, em termos de prevenção. Tem sido um ano com muitas solicitações a nível emocional, com muitos medos e muita instabilidade. Por isso, é importante promover atividades em que os alunos percebam que é normal todos termos medos, de forma a lidarem com eles de um modo mais leve e conseguirem ser felizes.

ML – A nível da psicologia no Agrupamento Templários, há cinco anos a Florbela veio reforçar a equipa para podermos fazer mais e melhor. Com a sua chegada foi possível respirar um pouco e dar conta do recado, mas se fossemos seis ou sete, nunca seríamos demais, pois há imenso trabalho e nos nossos dias não há rotina, cada dia é diferente do outro. Mesmo o que está

(continua pág. 6)

planeado, por vezes tem de ser alterado face às crises emocionais que nos chegam, com a agravante da pandemia e da guerra. As estratégias universais para lidar com estas situações vão ao encontro do que a Direção Geral da Educação e a Ordem dos Psicólogos defendem, ou seja, intervenções universais do tipo preventivo. A nossa equipa é uma equipa forte e determinada.

FG – Quero ainda acrescentar que quando iniciámos o SPA, que quer dizer, “Sentir, Pensar e Agir”, não pensávamos que ia ter tanto impacto, mas, de facto, teve bastante impacto com as atividades promovidas a serem encaradas de forma séria e responsável pelos alunos. Foi algo que mexeu conosco e este ano repetiu-se. Os alunos expressaram e verbalizaram algumas das suas angústias porque tiveram acolhimento às suas emoções. Posso até dizer que alguns desenhos dos mais pequenos nos fizeram soltar uma lágrima, por exemplo quando expressavam o medo de deixar algum amigo para trás.

CT – Como é que funcionava esse SPA das Emoções?

SP – O SPA era constituído por uma triagem, onde eram distribuídas pulseiras (vermelha, amarela e verde), depois havia o consultório, com uma consulta lúdica, com a vacina da alegria, na consulta havia um reforço, por exemplo, uma banana com uma mensagem dirigida a eles, havia também batatas fritas em papel também com mensagens, havia a bomba da raiva em que tinham de explicar qual era a estratégia que utilizavam em momentos de raiva. Os alunos encaravam tudo isto de forma séria e faziam fila para ir ao consultório. Era um momento de partilha das suas inquietações. Depois havia a zona de tratamento, uma zona mais resguardada, onde começavam a falar e a partilhar o que desejavam.

FG – Havia alunos que mostravam a cor das pul-

seiras que lhes tinham sido atribuídas, alguns, com a pulseira vermelha, deixávamos desabafos do género “estou triste”, “estou sozinho”, “não tenho vontade de vir para a escola”, “ninguém me compreende”... Outros, com pulseira verde, diziam que falavam muito com os pais, davam-se bem com os amigos... É muito importante que os pais perguntem aos filhos como se sentem na escola, por exemplo, “o que gostaste mais hoje”, “o que te deixou mais feliz hoje na escola”.

ML – É importante que os pais arranjam tempo para estas conversas e que partilhem também o seu dia com os filhos para que eles se sintam à vontade para também o fazerem. Quanto à partilha, também os professores e o pessoal não docente tem essa necessidade.

CT – O projeto SPA é então para continuar?

SP – Sim, é um projeto com muito sucesso, os alunos gostam muito de participar e vai continuar na 5.ª Semana Cultural. Temos também dinamizado sessões com os alunos a nível das competências sócio-emocionais, com foco na vida na escola, onde são apontados os aspetos positivos e os negativos. E tem sido surpreendente o que partilham nestas sessões. Há uma grande vontade por parte dos alunos em partilharem as suas inquietações, chegando mesmo a comentarem que “ainda bem que alguém nos está a ouvir” e essa é também a missão da escola, permitir que os alunos sejam ouvidos e compreendidos. E, dessa forma, poderão continuar a acreditar e a sonhar que melhores dias virão e que o horizonte é possível de alcançar e que atrás de um horizonte vem sempre outro. O projeto SPA é para continuar e o projeto “Medos e Sonhos” também é para continuar no Agrupamento Templários com muita força, partilhas e sorriso no rosto, porque é um projeto “hiper mega top”.

Cada vez passam mais peregrinos de Santiago por Tomar

António Freitas

No fim de semana de 30 de abril e 1 de maio, o movimento da passagem de peregrinos rumo a Santiago pelo caminho de Tomar bateu certamente recordes, pois a sua passagem era constante, no lugar dos Calvinos/Chão das Eiras e Ceras, entre as 8h00 e até ao meio dia. Tomando o pequeno almoço no Café Balroa, na Soianda, ou parando no Café Cabeleira, nos Calvinos, aí vão eles rumo a Areias para ir pernoitar, ou na Quinta da Cortiça, ou já dentro de Alvaizere. Três com quem falei, catalães de Barcelona, referiram-me que pernoitaram num Alojamento Local dentro de Tomar, não conseguiram carimbar a sua credencial de peregrino e solicitavam o carimbo em Calvinos, ou seja, o carimbo do café Cabeleira. Para quando um carimbo oficial



Grupo de peregrinos junto aos bonecos de Maios, da autoria de Cidalina Cabeleira

de Tomar a ser distribuído pelos vários agentes locais de alojamento e restauração? Não sabemos. Registam que o caminho está muito bem marcado, mas que antes de entrar em Tomar é muito perigoso, pois deixam Asseiceira e passam a circular junto da movimentada EN110, só entrando pelas Cabeças e depois o caminho leva-os até à

capela de S. Lourenço, onde não há passeios, e passam na EN 110. Quando houver um acidente grave, a Câmara de Tomar deve ser responsabilizada, pois há alternativa das Cabeças, pela Encosta das Águas das Maías e os peregrinos podem chegar à Avenida António Fonseca Simões junto estação CP com muito maior segurança. Porém, não

basta pertencer à Federação Portuguesa dos Caminhos de Santiago, há que vir ao terreno e questionar o que está mal e vir ao terreno - ouvir e falar com os peregrinos.

No dia 1 de Maio, dado a Cidalina Cabeleira ter feito dois bonecos de Maios, as fotos junto aos mesmo, foram mais que muitas.

Ventoso - Casais/Alviobeira

Quando fazer a festa religiosa se torna ainda complicado vale um almoço convívio e uma procissão

É um dos mais pequenos “lugares” da União de Freguesias de Casais/Alviobeira com somente quatro habitações e uns seis moradores e uma capela dedicada a Santa Luzia. Há dois anos que não fazia a sua pequena festa e este ano, com muito boa vontade dos moradores de Portela de Nexebra e Benfica que a queriam fazer, com o seu bailarico, as teias burocráticas, a nível da Câmara de Tomar e Delegada de Saúde, foram muitas e não restou outra solução do que promover um almoço convívio que reuniu 75 pessoas e a celebração da missa e, claro, da mini procissão, onde as associações da freguesia se fizeram representar, tam-



Passados dois anos sem festa, o evento reuniu este ano 75 pessoas

bém a junta de freguesia e as comissões paroquiais de Ceras, Chão das Eiras e Alviobeira. Oxalá que

Alviobeira e Ceras sigam os mesmos moldes, pois quando “não se tem cão caça-se com um gato” e há

que reavivar as tradições das nossas aldeias.