

A group of diverse, smiling students are posed on a set of stairs, all giving thumbs up. They are dressed in casual clothing like jeans, t-shirts, and button-down shirts. The background shows a building with a staircase and a railing.

PROJETO ESCOLAR
2025/2026

ESCOLA FELIZ



Projeto Escolar - Escola Feliz.

Ano letivo 2025-2026

Proponente.

Prof. João Jorge

Despertar de Consciência

“A Escola Feliz promove o desenvolvimento integral, garantindo que aprender seja também sentir-se bem, ser ouvido, participar e crescer como pessoa.”

Escola Feliz.

De forma simples, uma Escola Feliz é um espaço onde aprender e ensinar se tornam experiências com sentido, prazer e bem-estar, em vez de apenas uma obrigação.

1. Definição

Segundo a UNESCO (Happy Schools Framework), uma escola feliz é aquela que valoriza tanto o bem-estar como a aprendizagem, promovendo um equilíbrio entre resultados acadêmicos, saúde emocional, relações positivas e participação ativa dos alunos e professores.

2. Características de uma Escola Feliz

- ☐ Clima positivo – ambiente seguro, acolhedor e livre de medo ou violência.
- ☐ Alunos motivados – sentem que o que aprendem faz sentido para a sua vida e futuro.
- ☐ Professores realizados – vivem a profissão com prazer, criatividade e reconhecimento.
- ☐ Participação ativa – todos têm voz: alunos, professores e comunidade.
- ☐ Valorização da pessoa – cada aluno é visto como único, com talentos e sonhos.
- ☐ Bem-estar integral – físico, emocional, social e cultural.
- ☐ Aprendizagem significativa – conteúdos ligados a problemas reais, à vida e ao futuro.

3. O que promove uma Escola Feliz?

- ☐ Relações de confiança e respeito entre professores e alunos.
- ☐ Práticas pedagógicas que estimulam a curiosidade, criatividade e cooperação.
- ☐ Espaços de reflexão sobre valores, propósito e sentido de vida (IKIGAI).
- ☐ Integração de atividades de literacia emocional e social.
- ☐ Equilíbrio entre exigência académica e bem-estar.

4. Em resumo

Uma Escola Feliz não é apenas aquela onde os alunos têm boas notas, mas onde aprendem com alegria, descobrem quem são, sonham o futuro e constroem relações humanas saudáveis. É também a escola onde os professores se sentem valorizados, motivados e em harmonia com a sua missão educativa.

5. Estratégias de Intervenção

5.1. Inquéritos e Diagnóstico Inicial

- ☐ Aplicação de questionários anónimos a alunos e professores sobre felicidade, bem-estar e clima escolar.
- ☐ Identificação de pontos fortes e fragilidades da escola (perceção do ambiente, relações, motivação).

5.2. Debate Coletivo

Envolver:

- ☐ Alunos.
- ☐ Associação de Estudantes.
- ☐ Professores.
- ☐ Psicólogos e Outros Técnicos.
- ☐ Técnicos auxiliares.

Questões?

- ☐ Quais os sintomas de mal-estar da escola?
- ☐ O que é para mim uma escola feliz?
- ☐ O que precisamos de mudar para chegar lá?
- ☐ Como seria uma escola onde todos se sentem bem e aprendem com gosto?
- ☐ Felicidade e propósito de vida (IKIGAI), qual a relação?
- ☐ Como construir um Clima Positivo e Feliz?
- ☐ Quem sou eu?!... Qual o meu Propósito de Vida?!... Qual o meu contributo para a Sociedade?!...
- ☐ O conceito IKIGAI (生き甲斐), de origem japonesa, significa “razão de viver” ou “propósito de vida”. Aplicado à escola, o IKIGAI ajuda os alunos a descobrirem o sentido da sua vida, conciliando:
 - a) O que gostam de fazer,
 - b) O que fazem bem,
 - c) O que o mundo precisa,
 - d) O que pode vir a ser a sua missão profissional.

Utilização de metodologias participativas: murais colaborativos, “World Café” ou círculos de diálogo.

5.3. Cultura do reconhecimento e Positividade.

Exemplos:

- ☐ Implementar rituais de reconhecimento: mural da gratidão, frases positivas nas salas, celebração de conquistas (académicas e pessoais).
- ☐ Professores e alunos partilham semanalmente algo de que se orgulham ou que os fez felizes.
- ☐ Favores em Cadeia!...
- ☐ Cultura da Consciência Social Plena!...
- ☐ Transformação de Consciência.

6. Resultados Esperados

- ☐ Maior envolvimento e motivação dos alunos para aprender e participar.
- ☐ Redução de situações de indisciplina e absentismo.
- ☐ Melhoria do bem-estar docente e não docente.
- ☐ Criação de uma identidade escolar assente na felicidade, no propósito e na consciência social.
- ☐ Reforço da ligação entre a escola e os desafios do futuro.

7. Resumindo.

Assim, o plano de intervenção pode ser estruturado em três fases:

- ☐ Escuta (inquéritos + debates),
- ☐ Descoberta (oficinas + debates + tertúlias),
- ☐ Ação (projetos de escola feliz e práticas de bem-estar).
Envolver a escola numa reflexão e procura de caminhos para a Felicidade:
 - a) Professores.
 - b) Alunos.
 - c) Associação de Estudantes.
 - d) Técnicos Auxiliares.

8. Avaliação

A monitorização será eventualmente feita através de:

- ☐ Questionários de satisfação e bem-estar (Google Forms).
- ☐ Observação de participação e envolvimento em atividades.
- ☐ Indicadores de sucesso educativo e clima escolar.

Segundo o documento da UNESCO intitulado "Why the World Needs Happy Schools" (2024), a iniciativa Happy Schools propõe um modelo holístico para transformar as escolas em ambientes que promovam a felicidade e o bem-estar de toda a comunidade escolar.

Associação Happy Schools Portugal (AHSP)

- ☐ A RIPEF (Rede Informal Portuguesa para Escolas Felizes) foi criada em 2020 como parte do “Programa Happy Schools” promovido pela DGAE (Direção-Geral da Administração Escolar) em parceria com o Instituto Universitário Atlântica.
- ☐ Em 2023, essa rede informal evoluiu e foi formalizada como a Associação Happy Schools Portugal (AHSP)
- ☐ A AHSP organiza conferências nacionais sobre Escolas Felizes, contando com o apoio institucional da UNESCO e instituições parceiras.
- ☐ No site da associação, descrevem-se como uma organização que oferece “apoio, dedicação e compromisso à comunidade escolar”, promovendo práticas educativas focadas no bem-estar e felicidade.

Queremos nós ser uma Escola feliz?

Queremos nós participar e aderir a esta comunidade?

João Jorge