

ORÇAMENTO PARTICIPATIVO DAS ESCOLAS 2021

PROPOSTA

Projeto: Reforço da sala de relaxamento

28 05 2021



Lista de apoiantes



Nome	N.º de aluno	Ano/turma	Assinatura
Matilde Rainha Costa	16	9ºB	Matilde
Simão Lobo Machado	20	9ºB	Simão Machado
Tiago Santos Vaz	22	9ºB	Tiago V.
Dionísio Teixeira Martins	4	9ºB	Dionísio M.
Diogo Alexandre Abreu Costa	6	9ºB	Diogo Costa
Julia Furlan Romão	20	8ºD	Julia Romão
Gabriela Gomes Gouveia	9	9ºB	Gabriela
Cecília Altino Gouveia Gomes	3	9ºB	Cecília Altino
Ana Catarina de Costa Oliveira	1	9ºB	Ana Oliveira
Paulina Raquel Henriques Claro	2	9ºB	BC
Stéfani Filipa Aguiar Ferreira	15	9ºB	Stéfani
Diogo F. R. de Sousa	25	9ºB	Diogo
Francisco Vicente dos Santos Pinto	1	9ºB	Francisco
Ceciliano Loureiro Pereira Veiga	10	9ºB	Ceciliano
Daniela Sofia Araújo Rodrigues	7	9ºA	Daniela
Armas Capa de Barros	1	9ºA	Armas
Beatriz Araújo Silva	4	9ºA	Bia
Alice Loureiro Gomes	3	9ºA	Alice

Nota: A proposta deve ser apoiada por, pelo menos, 5% dos estudantes do 3.º ciclo do ensino básico que frequentem a escola (total de alunos do 3.º ciclo=283) sendo claramente identificados pelo seu nome completo, número de estudante e assinatura.

ORÇAMENTO PARTICIPATIVO DAS ESCOLAS 2021

PROPOSTA



NOME DO/S TÍTULAR/ES DO PROJETO | ANO/TURMA

Inês Barbosa Gonçalves, n.º 11 - 9.ºB

Joana Filipa Alves Oliveira, n.º 12 - 9.ºB

Margarida Ferreira da Cunha, n.º 13 - 9.ºB

Maria Coutinho da Silva, n.º 14 - 9.ºB

NOME DO PROJETO

Reforço da sala de relaxamento

OBJETIVOS DO PROJETO

- Equipar a sala de relaxamento da escola com materiais adequados aos alunos
- Promover o bem-estar emocional dos alunos da escola
- Dinamizar um espaço onde os alunos possam relaxar
- Diminuir os níveis de ansiedade nos alunos
- Estimular a capacidade de atenção/concentração
- Praticar mindfulness

DESTINATÁRIOS DO PROJETO

Todos os alunos da escola, desde o 5.º ano ao 9.º ano (458 alunos). Os docentes e não docentes também poderão usufruir do espaço, sempre que necessário, sendo os destinatários principais os alunos do 2.º e 3.º ciclos do ensino básico.

DESCRIÇÃO DO PROJETO

Desde que surgiu a situação de pandemia e consequentes confinamentos e desconfinamentos, alternando-se entre o ensino presencial e o ensino à distância, verificou-se um aumento de alunos a sofrer de ansiedade na escola, com frequentes ataques de pânico ou crises de ansiedade nas mais variadas situações e momentos. A psicóloga da escola (Dra Adriana Rodrigues), nesse sentido, está a criar uma sala de relaxamento para os alunos, uma vez que não existia um local apropriado para onde esses alunos se pudessem dirigir quando o Serviço de Psicologia e Orientação da escola estava em funcionamento com atendimentos. De facto, sempre que um aluno tem um momento de ansiedade e precisa de relaxar, o normal é ficar sentado nos corredores (à beira da secretária das funcionárias) ou ir até ao posto médico ou ao pbx. O mesmo acontece quando nos sentimos nervosos antes, durante ou depois de um teste, e quando por exemplo nos chateamos com algum amigo e ficamos mais tristes. Por outro lado, às vezes sentimos que precisamos de um espaço para nos concentrarmos antes de fazer um teste, sendo esta sala uma ótima opção, se reforçada para esse sentido. Do mesmo modo, ao equipar esta sala com materiais adequados, estamos também a promover a educação inclusiva, pois é um espaço onde todos os alunos podem usufruir de momentos de bem-estar e relaxamento. Estes são apenas alguns exemplos de momentos em que é necessário termos um espaço mais reservado e acolhedor, onde possamos relaxar e ajustarmos as nossas emoções para nos voltarmos a sentir bem, em segurança e em paz. Porque sabemos também que a ansiedade interfere muito negativamente com o desempenho e os resultados escolares, é esta a proposta da sala de relaxamento que está a ser criada pela psicóloga e para a qual nós queremos contribuir para a melhorar com equipamentos adequados. Esta sala necessita de estar equipada com materiais adequados para nós, que a ciência valide como importantes para o conforto emocional, o bem-estar psicológico e o relaxamento e a tranquilidade. Este projeto pretende, assim, reforçar este espaço com materiais escolhidos por nós, que nós sabemos que nos vão ajudar a relaxar mais eficaz e rapidamente. Todos nós, em algum momento da nossa vida escolar, já nos sentimos menos bem, mais ansiosos, e será fundamental ter um espaço mais reservado e com materiais adequados, onde possamos estar confortáveis e nos possamos sentir bem e em paz para encontrar a calma necessária. Uma vez que os recursos existentes para equipar a sala de relaxamento são escassos, torna-se fundamental dinamizar este espaço com materiais adequados ao nosso bem-estar emocional. A ideia deste projeto é trabalhar em conjunto com a psicóloga da escola, de modo a tornar esta sala um espaço onde todos os alunos se sintam efetivamente relaxados e tranquilos, sempre que precisarem destes momentos na escola.

LOCAL DE IMPLEMENTAÇÃO

Sala de relaxamento (antiga câmara escura)

EQUIPAMENTO/MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Cadeiras de relaxamento (duas)
- Máquina de relaxamento com luz e som
- Aparelho de massagem e relaxamento
- Bola de massagem e relaxamento
- Fonte de água de relaxamento

ORÇAMENTO ESTIMATIVO DE CADA EQUIPAMENTO/MATERIAIS

O orçamento total é de 496,29€, sendo os preços consultados no dia 27 de maio de 2021 na loja FNAC. Segue o orçamento discriminado:

Cesto 1/6 : Vendido e expedido por vidaXL       Desde Holanda



Chaise Longue de Massage com Almofada vidaXL Couro Artificial Branco (Novo) **225€99**
1 

 Disponível  Mais informações

[Remover](#) | [Guardar para mais tarde](#)

Cesto 2/6 : Vendido e expedido por © PROMO      Desde Espanha





Máquina de Relaxamento com Luz e Som para Dormir InnovaGoods Calmind (Novo) **19€56**
1 



 Disponível  Mais informações

[Remover](#) | [Guardar para mais tarde](#)

Cesto 3/6 : Vendido e expedido por ASDISCOUNT       Desde França



Medisana MC 840 Fundo, Pernas, Pescoço, Shoulders Preto aparelho de massagem (Novo) **67€05**
1 

 Disponível  Mais informações

[Remover](#) | [Guardar para mais tarde](#)

Cesto 4/6 : Vendido e expedido por EUROFERTAS      



Bola de Massagem com Efeito Frio You Like It | 2 em 1 | Bolk (Novo) **11€31**
1 

 Disponível  Mais informações

[Remover](#) | [Guardar para mais tarde](#)

Cesto 5/6 : Vendido e expedido por Good Living Decor      



Fonte Água Relaxamento Good Living Decor Garrafa | 20x13x33 cm - Cinza (Novo) **59€99**
1 

 Disponível  Mais informações

[Remover](#) | [Guardar para mais tarde](#)

Cesto 6/6 : Vendido e expedido por SoBuy       Desde China



Cadeira de Relaxamento SoBuy FST16-DG - Cinza (Novo) **89€95**
1 

 Disponível

[Remover](#) | [Guardar para mais tarde](#)