



**UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA**  
**FACULDADE DE TEOLOGIA**

**MESTRADO EM CIÊNCIAS RELIGIOSAS**  
**Especialização: Educação Moral e Religiosa Católica**

**CLÁUDIA CRISTINA ALMENDRA MARTINS**

**“Construir e Descobrir a Pessoa humana”**  
**Propostas educativas no contexto da disciplina de EMRC.**

**Uma proposta educativa e pedagógica a partir da reflexão sobre a Unidade Letiva do 6ºano “A Pessoa humana”**

**Relatório Final da Prática de Ensino Supervisionada**  
**Sob orientação de:**  
**Professor Doutor Jerónimo dos Santos Trigo**  
**Mestre Juan Francisco Garcia Ambrósio.**

**Lisboa 2022**



*“Educar é um gesto de amor, é dar vida.  
E o amor é exigente, requer que utilizemos os melhores recursos,  
que despertemos a paixão e que nos coloquemos a caminho com paciência,  
juntamente com os jovens”.*

Papa Francisco

Discurso do Papa Francisco  
aos participantes na plenária da Congregação  
para a Educação Católica.  
13 de fevereiro de 2014

### **Agradeço de coração:**

Ao Espírito Santo,  
às pessoas e amigos que de algum modo  
me ajudaram e deram apoio e ao  
Professor Doutor Jerónimo dos Santos Trigo e ao  
Mestre Juan Francisco Garcia Ambrósio

## Resumo

No presente relatório realizado no domínio da Prática de Ensino Supervisionada pretende-se explorar a temática no âmbito da “Pessoa Humana”, as suas dimensões inseridas na dignidade humana, tal como: o valor intrínseco que existe em cada um de nós e faz o ser humano transcender-se.

Numa sociedade secularizada, pós – moderna onde as realidades se alteraram em relação às décadas anteriores, em que as instituições socioculturais e económicas vivem uma crise de valores e as mentalidades se modificaram, é imperativo que os nossos estudantes adolescentes se sintam acompanhados no seu crescimento para serem cidadãos participativos e ativos no seu processo de desenvolvimento pessoal, contribuindo assim para se tornarem adultos responsáveis, relacionais e com auto estima equilibrada.

Foram estes factos da sociedade pós-moderna em conjunto com a reflexão da minha Prática de Ensino Supervisionada do Programa do 6ºano aliada à unidade letiva 1: “Pessoa Humana” que planeei pedagogicamente com a intenção de auxiliar os alunos a conhecerem o seu valor, o que são, o que podem ser numa sociedade em constante mudança num “mundo global”. Num mundo com exigências muitas vezes supérfluas, redundantes que valorizam contravalores e colocam para segundo plano a Espiritualidade e Deus. Neste sentido, decidi criar oito “oficinas de interioridade” sob a forma de clubes na escola e/ou oficinas a nível local e como recurso didático, tendo como base os conteúdos da unidade referida. Desta forma pretende-se ajudar os alunos no seu processo de autodescoberta e do mundo que os rodeia.

Uma vez que somos seres relacionais e sociais, “animais culturais” temos em nós a marca da Dimensão Espiritual, e mesmo que muitos não a desenvolvam tal é essencial para sermos pessoas mais Plenas e Felizes.

**Palavras-Chave:** Educação Moral e Religiosa Católica, Secularização, dimensões da pessoa, autoestima, dignidade humana, crise de valores, educação, tecnologia, interioridade, Espiritual.

## Abstract

In the present report carried out within the field of Supervised Teaching Practice, it is intended to explore the scope of the “Human Person” theme, its dimensions its insertion within human dignity such as: The intrinsic value that exists in each one of us and enables the human being to transcend.

In a secularized post-modern society where realities have been altered in relation to previous decades, where sociocultural and economic institutions are experiencing a crisis in their core values and mentalities have altered, it is imperative that our adolescent students feel accompanied in their growth to become active and participative citizens, thus contributing for them to become responsible and relationship capable adults with a balanced self-esteem.

These facts of post-modern society in tandem with my personal analogy of practicing Supervised Teaching for the 6th year Program combined with teaching unit 1: “Human Person” lead me to plan a pedagogical plan with the intention of helping students to know their value, what they are, what they can become in a constantly changing society in a “global world “with often superfluous, redundant demands that praises counter-values and places Spirituality and God to the background. With this in mind I decided to create eight interiority workshops in the form of school clubs and/or workshops at the local level using didactic resources based on the contents of the aforementioned unit. This is intended to help students go through their process of self-discovery and the world that surrounds them.

Given that we are social and relational beings, “Cultural Animals”, we bear the mark of Spiritual Dimension within us and even though many do not develop it, such is essential for us to become fuller and happier persons.

**Key-Words:** Moral and Catholic Religious Education, Secularisation, Self-Dimension, Self-Esteem, Human Dignity, Value Crisis, Education, Technology, Interiority, Spirituality.

# **SIGLAS**

PES – PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA

EMRC – EDUCAÇÃO MORAL E RELIGIOSA CATÓLICA

TPC -TRABALHO DE CASA

CEEC- COMISSÃO EPISCOPAL DA EDUCAÇÃO CRISTÃ

# Índice

Introdução.....	8
Capítulo 1 - A prática de Ensino supervisionada.....	11
1. Enquadramento (caraterização da escola e da turma).....	11
1.1. Caraterização da Escola – “Externato da Luz”.....	11
1.2. Caraterização da Turma 6ºB.....	14
2. Inserção na escola.....	16
3. A prática letiva: planificações e relatórios de aulas.....	21
4. Questões emergentes.....	58
Capítulo 2 – A pessoa humana. Pistas para uma reflexão interdisciplinar.....	64
1. A perspetiva biológica e psicológica.....	64
2. A perspetiva social.....	68
3. A perspetiva teológica.....	72
4. O valor único e insubstituível da pessoa humana.....	76
Capítulo 3 - A EMRC ao serviço da construção da pessoa humana.....	81
1. Um olhar macro - O Programa de EMRC Edição de 2014.....	81
2. Um olhar micro - A UL1 do 6º Ano: “Ser Pessoa”.....	86
3. Proposta pedagógica – Construção de oficinas ou Clubes no âmbito escolar e local a partir da disciplina de EMRC.....	89
3.1. Enquadramento e objetivos das oficinas.....	90
3.2. Oficinas ou Clubes de Interioridade.....	96
Conclusão.....	105
Bibliografia.....	107

## Introdução

No contexto das grandes transformações sociais das últimas décadas, assiste-se a determinados fenómenos como a secularização, a expansão da tecnológica na vida doméstica e pública, a globalização nas sociedades pós-modernas e plurais. Reflete-se sobre as estruturas de transmissão, a fragmentação de valores, o desenraizamento das relações, a socialização, as plataformas digitais, a infância e a educação das nossas crianças e adolescentes, dentro da realidade da pessoa humana, das dimensões, que a constituem e do valor intrínseco a cada ser humano, a dignidade humana.

Neste sentido, a disciplina de Educação Moral e Religiosa Católica (EMRC) preserva o sentido da existência, da dignidade da pessoa, dos valores humanos universais, da dimensão religiosa, do simbólico, do sagrado, da memória e do processo de personalização da pessoa. É um desafio para os alunos, como proposta para se descobrirem como pessoas, à sua própria existência e valor, tal como, ao mundo que os rodeia, repleto de beleza e esperança para se tornarem cidadãos conscientes, ativos e participativos na construção de um mundo melhor e de vidas com mais sentido.

A pessoa humana é o tema da unidade letiva 1do 6º ano do 2º ciclo de escolaridade, um conceito que evoluiu ao longo dos tempos que está repleto de conteúdos e formulações jurídica, política, filosófica e teológica.

Sendo este trabalho final resultado de algumas questões pessoais, que refleti durante a lecionação da unidade letiva da “pessoa humana” na Prática de Ensino Supervisionada (PES), tal como, da investigação bibliográfica, procura-se construir um caminho pedagógico e didático, numa proposta de educação para a interioridade, para a escuta da “voz” interior, da consciência, considerado o elemento profundo do ser humano, ou seja, na sua dimensão espiritual ou religiosa. Deste modo, para ajudar de certa maneira, alunos e adolescentes na compreensão de quem são, da importância e valor que têm como “pessoas humanas” (o que é o ser humano enquanto pessoa), num mundo em constante mudança, com um sentido reducionista do ser humano, que pode provocar uma certa alienação de sentidos de ser e viver.

Este relatório final é constituído por três momentos bem diferenciados, que podem ser tratados de forma global, mas também, se necessário podem ser trabalhados individualmente.

No primeiro capítulo, começo por descrever o que foi a minha atividade como professora estagiária na lecionação da UL1 “A Pessoa Humana”, ao longo do ano da PES, no Externato da

Luz. Depois, as questões que esta unidade letiva me levantou, a importância da mesma para os alunos e o ponto de partida para tratar certas perguntas que vão ao encontro da sociedade contemporânea onde habitamos. Em que contextos vivem e crescem os nossos alunos e crianças de hoje? Como brincam ou desenvolvem as suas capacidades? Que dificuldades podem ter durante a sua infância e adolescência? Que desafios e contrariedades um mundo em constante mudança, global e totalmente tecnológico pode-lhes trazer? Que consequências a falta de disponibilidade mental/emocional dos seus progenitores, depois das suas exigências laborais pode provocar?

No segundo capítulo apresento quem é a “pessoa humana” nas suas várias dimensões: Biológica e Psicológica, Social e Teológica. Este segundo momento está dividido em quatro pontos: começo por fazer uma abordagem à nossa condição como seres corpóreos, inteligentes e o que as ciências dizem desta nossa realidade concreta e também segundo uma perspectiva cristã. Depois desenvolvo questões relacionadas com as condições que o ser humano necessita para se desenvolver, crescer harmoniosamente, como pessoa que se constrói com os outros, através da cultura, da educação, dos valores transmitidos e dos afetos. Posteriormente, refleti sobre a dimensão Espiritual, essencial para o sentido profundo da existência humana, a procura da humanidade por Deus, (desde os tempos mais remotos que o homem faz esta procura) o homem como imagem do seu Criador, como um sonho de Deus, o encontro de nós mesmos na nossa interioridade na escuta e no amor onde Deus se manifesta. E finalmente, a dignidade da “pessoa humana” como o culminar de todas as dimensões, que a constituem e onde ela se transcende com este valor intrínseco, tal como, o contributo essencial do Cristianismo nesta questão de extrema importância.

O terceiro capítulo deste trabalho, direciona-se em primeiro lugar, para tratar de questões relacionadas com o programa da disciplina de EMRC, edição de 2014 e a sua atualização, e depois a própria unidade letiva 1º do 6º ano “A Pessoa humana”. A sua pertinência em itinerários, que ajudam o aluno a refletir sobre si, o mundo que o rodeia, a preocupação com a educação interdisciplinar e integral dos alunos. De modo que os faça conhecer o seu potencial e valor, para serem construtores de amor, solidariedade e de realidade sociais, tal como, conhecerem o alcance da mensagem cristã.

E o fim deste capítulo, dá-se com uma proposta de oito “oficinas de interioridade” sobre a forma de clubes na escola ou ateliers em juntas de freguesia. Todo o enquadramento destas oficinas vai ao encontro do que se tratou nos capítulos anteriores e ainda desenvolve alguns conceitos relacionados com a interioridade, espiritualidade, afetividade e a respiração. Com vista a auxiliar os alunos ou adolescentes a trabalhar a sua autoestima, interação com os outros

e o meio, oferecendo a todos de um modo mais livre, lúdico e prático, conteúdos inspirados nesta unidade letiva, a meu ver importantíssima para a educação dos alunos e adolescentes. Assim, todos poderão usufruir de modo indireto, do que a disciplina de EMRC tem para oferecer, mesmo que muitos alunos não a costumem frequentar.

A disciplina de EMRC é, na minha opinião, uma oportunidade riquíssima para a educação plena de todos alunos.

# Capítulo 1 - A prática de Ensino supervisionada

## 1. Enquadramento (caraterização da escola e da turma)

A Prática de Ensino Supervisionada (PES) foi realizada no Externato da Luz em Lisboa, como instituição religiosa particular pertence à Ordem dos Franciscanos e defende valores cristãos, que ensina aos seus alunos. O Externato recebeu quatro alunas do Mestrado de Ciências Religiosas para realizarem o seu estágio (tendo sido o segundo ano em que o Externato se propôs a receber estagiários).

O núcleo da PES estagiou em duas turmas de 6ºano (6ºB e 6ºC), cada grupo de duas estagiárias ficou responsável pelas aulas de Educação Moral e Religiosa Católica numa determinada turma.

Na turma do 6ºB iniciei as aulas em outubro como estagiária, com a unidade letiva 1, “Pessoa Humana”. Lecionei ainda uma aula da unidade 2, “Jesus um homem para os outros” e duas na unidade 3: “Partilha do Pão”. No entanto, a unidade letiva 1, “Pessoa Humana” foi a selecionada para trabalhar no âmbito do Relatório Final, para refletir sobre a Pessoa humana, nas suas dimensões como proposta pedagógica. A PES foi concretizada ao longo de todo o ano.

Os alunos do 6ºB caraterizam-se por ser alunos de classe média e alta, em geral com uma boa cultura geral. Uma boa parte dos alunos têm uma matriz católica e com comportamentos responsáveis, educados. No entanto, outros alunos tinham comportamentos mais agitados e outras vezes até desajustados, mostraram também em algumas situações e afirmações que não têm uma prática católica e nem cristã.

### 1.1.Caraterização da Escola – “Externato da Luz”

A escola onde se realizou a PES foi no Externato da Luz, em Lisboa, situa-se no Largo da Luz, colégio militar. O Externato é contíguo ao Seminário dos Franciscanos e perto de uma escola pública, Básica da Luz. Foi fundado em 1958, sendo um estabelecimento de ensino particular, com boas condições, com muitos espaços livres para recreio, com ótimos e variados equipamentos. Esta escola segue uma vertente educacional franciscana, transmitindo aos seus alunos uma formação com valores evangelizadores nos diversos contextos culturais e sociais envolventes, como está refletido no seu Projeto Educativo.

No Externato existiam cerca de 740 alunos desde o Pré-Escolar até ao 3ºciclo, 84 docentes e 52 assistentes operacionais. O corpo docente é estável mantendo-se ao longo dos anos, o que reflete o seu profissionalismo, rigor e manifesta-se nos excelentes resultados das provas externas. Os pais e encarregados de educação são participativos, cooperantes e atentos, revelando-se na boa relação e colaboração que têm com a escola, dando a esta um carácter muito familiar. A educação humanista e a qualidade académica, à luz do Evangelho e do ideário franciscano são valorizadas e constituem uma prioridade na escolha da escola pela maioria das famílias.<sup>1</sup>

O externato disponibiliza variadíssimas atividades, tais como: catequese, desporto escolar, dança, teatro, música, entre outras descritas nos Projetos Educativo e Curricular.<sup>2</sup> O Externato da Luz procura ainda incentivar os seus alunos à solidariedade associada à educação para a cidadania, promovendo projetos e parcerias de campanhas de solidariedade, de sustentabilidade, tais como: campanha de Natal; projeto pilhão; Parcerias com o Banco Alimentar contra a fome; parceria com a Comunidade Vida e Paz; projeto Eco-escolas...<sup>3</sup>

O Externato da Luz é uma alternativa para uma escolha de ensino diferenciado, com bases e valores cristãos, que auxiliam os alunos a crescer no amor ao próximo e desenvolvem nos alunos uma consciência cristã da vida e de si mesmos. Assim, é uma opção diferente às escolas públicas e, uma vez que, há liberdade do Estado para os pais escolherem a opção de ensino que mais lhes agrada, o Externato da Luz é uma possibilidade distinta.

Na legislação, "o Estado reconhece liberdade de aprender e de ensinar, incluído o direito dos pais à escolha e à orientação do processo Educativo dos filhos"<sup>4</sup>. E como refere Arends "permitir que os pais escolham as escolas dos seus filhos desafia o conceito tradicional de ensino público estandardizado."<sup>5</sup> Neste sentido, os pais que tenham interesse em oferecer aos seus filhos uma educação orientada em valores cristãos, ou mesmo no âmbito da solidariedade, de uma cidadania mais consciente têm a possibilidade e a liberdade de o fazer, recorrendo aos estabelecimentos de ensino privados com diferentes especificidades dos seus projetos educativos. A autonomia pedagógica das escolas concretiza-se na forma como se organizam,

---

<sup>1</sup> Cf.«Projeto Pastoral do Externato da Luz», acedido a 4 de dezembro de 2018, [http://externatodaluz.com/site/ficheiros/direcao/projecto\\_pastoral.pdf](http://externatodaluz.com/site/ficheiros/direcao/projecto_pastoral.pdf).

<sup>2</sup> Cf.«Projeto Educativo do Externato da Luz» , [http://externatodaluz.com/site/ficheiros/direcao/projecto\\_educativo.pdf](http://externatodaluz.com/site/ficheiros/direcao/projecto_educativo.pdf).

<sup>3</sup> Cf.«Projeto Curricular de Escola do Externato da Luz», acedido a 4 de dezembro de 2018, [http://externatodaluz.com/site/ficheiros/direcao/projecto\\_curricular.pdf](http://externatodaluz.com/site/ficheiros/direcao/projecto_curricular.pdf).

<sup>4</sup> Decreto-lei 553/80, Artigo 2º.

<sup>5</sup> Richard Arends, *Aprender a Ensinar* (Madrid: Editora McGraw-Hill, 2008), 142.

reflete-se no Projeto Curricular, no Projeto Pastoral e no Projeto Educativo. E no caso do Externato da Luz também são inspirados pelos princípios e espiritualidade franciscana.

A autonomia pedagógica e organizativa constitui-se como direito conferido às escolas de poderem tomar as suas próprias decisões no domínio da oferta formativa, da gestão de currículos, dos programas, atividade educativa, da avaliação, orientação e acompanhamento dos alunos, constituição de turmas, gestão de espaço, dos tempos escolares e do seu pessoal.<sup>6</sup>

O Frei José Silvestre Silva era e é ainda o diretor deste Externato, era uma figura marcante na comunidade escolar e uma presença constante na mesma, amiga e próxima de todos. A sua direção escolar era e é partilhada pelo Subdiretor Pedagógico e Coordenador do 2º Ciclo, o Professor Hélder Silva, professor cooperante da PES. A dedicação e o sentido de pertença de ambos são reconhecidos por toda comunidade educativa.

O Externato da Luz celebrou no ano anterior 60 anos de existência, no dia 10 de outubro de 1958, iniciou a sua atividade no rés do chão do Seminário da Luz.

O Externato caracteriza-se pela sua ação evangelizadora, que defende quatro critérios descritos nos Projetos Educativo e Curricular: o bem, a sabedoria, a afetividade, a comunhão e como forma de vivenciar os seus objetivos pastorais, promove estratégias, como a preparação para a receção dos sacramentos, criação de momentos de oração, reflexão, celebrações, formação de alunos, pais e restante comunidade educativa.<sup>7</sup> É de referir ainda que no ano letivo 2018/2019 da PES promoveu um Ciclo de Conferências dedicado ao tema escolar “Deus tem mais do que um nome”, com representantes de diversas religiões, num ambiente propício ao diálogo inter-religioso.<sup>8</sup>

---

<sup>6</sup> Portaria nº 59/2014.

<sup>7</sup> Cf. «Projeto Pastoral do Externato da Luz»,  
[http://externatodaluz.com/site/ficheiros/direcao/projecto\\_pastoral.pdf](http://externatodaluz.com/site/ficheiros/direcao/projecto_pastoral.pdf).

<sup>8</sup> Cf. «Projeto Curricular de Escola do Externato da Luz»,  
[http://externatodaluz.com/site/ficheiros/direcao/projecto\\_curricular.pdf](http://externatodaluz.com/site/ficheiros/direcao/projecto_curricular.pdf).

## 1.2. Caracterização da Turma 6ºB

A Prática de Ensino Supervisionada desenvolveu-se na turma B do 6º ano de escolaridade, constituída por 27 alunos, 14 rapazes e 13 raparigas, com idades compreendidas entre os 10 e os 11 anos. Existia ainda um aluno que não transitou no ano anterior.

Tratando-se de uma escola católica a disciplina de EMRC é de frequência obrigatória. A maioria dos alunos frequenta o Externato desde o início do primeiro ciclo, havendo inclusivamente alguns que o frequentam desde o Jardim de Infância. Apenas um dos alunos é novo no externato, demonstrando estar bem integrado na turma.

De acordo com o Plano Curricular de Turma, no geral, esta apresenta um bom desempenho a nível da aprendizagem, no entanto alguns alunos têm dificuldades a nível da interpretação e descodificação de enunciados, bem como dificuldades de concentração nas diversas atividades propostas. Alguns alunos apresentam também um ritmo lento de leitura.

Pelo Decreto-Lei 54/2018, todos os alunos estão atualmente incluídos em Medidas Universais. “São respostas educativas que a escola tem para todos os alunos com o objetivo de promover a participação e a melhoria das aprendizagens”.<sup>9</sup>

No Externato da Luz apesar de todos os alunos estarem abrangidos pelas Medidas de Suporte à aprendizagem e à inclusão, existiam, nesta turma, dois alunos com medidas seletivas, uma vez que tinham dificuldades na escrita e na leitura. As disciplinas onde os alunos revelam maiores dificuldades são: Matemática, Português, História, Geografia de Portugal e Educação Visual e Tecnológica, para as quais o externato assegura o apoio pedagógico personalizado correspondente.

A maioria dos alunos provém da cidade de Lisboa, de um meio socioeconómico médio-alto, deslocam-se para a escola de automóvel. Uma elevada percentagem de Encarregados de Educação é licenciada, apresentando uma situação laboral estável. Na sua maioria, demonstram interesse e acompanham a vida escolar dos seus filhos, sendo exigentes com a qualidade do ensino. Verifica-se um elevado intercâmbio e colaboração entre o Externato e as famílias dos alunos.

A turma genericamente é participativa, no entanto, a sua heterogeneidade manifesta-se na timidez, ou na diminuta proatividade e falta de iniciativa de alguns alunos. O que exige do professor uma atenção individualizada, estratégias adequadas, de modo a proporcionar uma melhor aprendizagem por parte de todos os alunos.

---

<sup>9</sup> José Pedroso, «Para uma Educação Inclusiva: Manual de Apoio à Prática», acedido a 1 de janeiro 2019, [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/EEspecial/manual\\_de\\_apoio\\_a\\_pratica.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/EEspecial/manual_de_apoio_a_pratica.pdf), 29.

Salienta-se a existência de três alunos que, segundo o Projeto Curricular de Turma, demonstram uma certa desorganização dos materiais e falta de métodos de estudo. Evidencia-se ainda a presença de outros três discentes como os mais perturbadores das atividades letivas.

Na turma ainda há um aluno que tem dificuldades motoras e que utiliza o computador para executar as suas tarefas de registo de aula. Geralmente, os professores facultam a este aluno todo o material em suporte digital, como sínteses de aula e trabalhos diversos. Apesar das suas limitações, o aluno está bem integrado, apresentando um comportamento correto, participativo e com bom aproveitamento. No que concerne à sua integração, o mesmo está bem inserido, sendo de referir e sublinhar o respeito dos colegas perante a sua situação, uma vez que, o ajudam e o tratam com igualdade. É muito positivo e de enaltecer o acolhimento sem qualquer tipo de discriminação por parte dos colegas da turma.

Os alunos demonstram, na sua maioria, bons conhecimentos a nível de cultura geral e alguns deles a nível religioso, o que contribui para o enriquecimento das aulas, permitindo aprofundar de forma reflexiva e crítica os conteúdos da disciplina. No entanto, muitos alunos não têm uma vivência católica, nem cristã, existindo mesmo uma percentagem mínima que não é crente.

As características da turma são um desafio para qualquer estagiária e uma mais-valia, porque exige a diversificação dos instrumentos pedagógicos e didáticos, bem como as estratégias de modo a motivar os alunos para serem eles próprios protagonistas da sua aprendizagem. Em geral, são alunos interessados, responsáveis, entusiasmados, principalmente quando as dinâmicas e atividades são práticas e criativas. Existem algumas exceções a nível do não cumprimento das tarefas, mas ao serem estimulados com propostas apelativas e até arrojadas gostam e cumprem, modificando as suas atitudes, para uma versão mais serena, organizada e participativa.

A turma apesar de parecer integral, com o passar do tempo verifica-se que é formada por diversos “grupinhos” com gostos, formas de ser e estar distintos. Esta diversidade é diluída, quando estão em conjunto e no mesmo espaço. São alunos com muita necessidade de aulas dinâmicas e práticas, gostam muito de participar e dar a sua opinião. Como a turma é grande, por vezes, é difícil perceber quem está ou não atento, pois, muitos alunos reagem e, com a sua discricção, não perturbam a aula.

## 2. Inserção na escola

A unidade letiva de referência que lecionei do 6º ano “A Pessoa Humana” tem conteúdos muito ricos e irrepetíveis ao longo dos doze anos da lecionação da disciplina de Educação Moral e Religiosa Católica. Esta unidade será objeto de estudo para o meu Relatório Final da Prática de Ensino Supervisionado, que se desenvolverá de acordo com as dimensões que nos constituem como pessoas humanas.

Esta unidade reflete e ensina o que é o ser humano no seu Todo, em todas as suas facetas, o que o forma e como se desenvolve como pessoa humana. Uma unidade letiva que auxilia no crescimento dos alunos, na forma como se veem, como olham os outros, até talvez na procura da sua felicidade pessoal e na construção de ações mais conscientes com os outros como cidadãos.

Os Bispos da Comissão Episcopal da Educação Cristã, em 2 de maio de 2005, escreveram uma nota sobre a disciplina de EMRC, durante o período de matrículas, direcionado aos pais e encarregados de educação para relembrar da importância da disciplina, como uma escolha que acrescenta valor na educação global dos alunos nas escolas.

No discurso dos Bispos, a disciplina tem como um dos seus objetivos principais o desenvolvimento harmonioso da pessoa humana em todas as suas dimensões, as capacidades intelectuais, sociais, morais e espirituais. Educar para os valores humanos, para as relações com os outros em comunidade, tal como auxiliar o aluno a encontrar o seu projeto de vida e elucidar sobre o sentido da própria existência são algumas das particularidades que caracterizam a disciplina. Assim, EMRC dá a conhecer certas ferramentas e respostas a várias preocupações atuais da sociedade atual e a nível da educação em geral.

Numa sociedade que apela ao consumismo, ao desenvolvimento tecnológico, ao mesmo tempo intensifica um pouco ao vazio interior e por vezes até ao individualismo. É necessário que surjam novas realidades fundadas em valores, como a esperança. Vidas com mais sentido, com mais profundidade, onde a cultura, a ética e a solidariedade sejam mais uma constante. Pois, é nisto que se espelha o Cristianismo e a sua base humanista, cultural, a nível moral e espiritual do património europeu.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> Cf. Comissão episcopal, «Nota pastoral sobre a EMRC, contributo para um novo humanismo», acedido a 21 de abril de 2020, <http://www.educris.com/v2/102-comissao-episcopal/906-nota-pastoral-sobre-a-emrc-emrc-contributo-para-um-novo-humanismo---2005>.

Nesta unidade letiva, os alunos descobrem várias dimensões e conteúdos como: o morfológico, o social, o intelectual, o emocional e a comunicação humana para o desenvolvimento das relações pessoais, da dimensão espiritual, das culturas, do respeito pela pessoa humana, pela sua dignidade, proteção, autenticidade e os seus direitos.

O aluno confronta-se não só com a sua identidade humana, mas também com o valor da pessoa como única e irrepetível, com o potencial ilimitado do ser humano, bem como, a dimensão espiritual em cada um, que faz parte da sua interioridade, da construção de uma relação com Deus, na descoberta do seu mistério e da missão de ser humano para ser feliz.

O professor deve caminhar junto dos seus alunos, aprofundar e amadurecer a procura do sentido de si mesmos, o que está dentro de cada um deles. Auxiliar o discente no contacto com a sua riqueza interior, com a sua personalidade, com a moralidade, com a benevolência e com a solidariedade.

Nesta unidade de 6º ano selecionei conteúdos e objetivos seguindo o programa e a organização do manual de um modo mais ou menos linear e encadeado, pois, a meu ver é uma forma mais coerente e organizada para lecionar estas temáticas.

### **1. Reconhecer a pessoa como ser único que vive em relação com os outros.**

- Quem é a pessoa?
- Uma unidade irrepetível;
- Um ser em relação com os outros.

### **2. Identificar as diferentes dimensões da pessoa.**

- A dimensão biológica: corpo, fisiologia.
- Outras dimensões: capacidade intelectual e emocional
- A dimensão social: a relação com os outros

### **3. Identificar as diferentes dimensões da pessoa valorizando a relação com o transcendente.**

- Dimensão Espiritual: capacidade de se interrogar sobre a existência; capacidade de se abrir à transcendência; capacidade de amar e de perdoar; filiação divina e primado da criação. Deus estabelece com todos uma relação pessoal
- É preciso amar: a realização plena da pessoa.

### **4. Promover a autenticidade como fidelidade ao próprio projeto.**

- A autenticidade: fidelidade ao próprio projeto.

## **5. Identificar os direitos fundamentais da pessoa e da criança, a partir da noção de dignidade humana.**

- O ser humano é dotado de direitos e deveres, reconhecidos pela sociedade:
- A Declaração Universal dos Direitos do Homem.
- A Convenção sobre os Direitos da Criança.

## **6. Conhecer organizações católicas que trabalham pela promoção da dignidade humana.**

- Organizações locais que lutam pela construção de um mundo onde todos tenham condições de existência dignas.
- O contributo da Igreja Católica nos cuidados: assistências, de saúde e da educação.

Os alunos da turma do 6ºB do Externato da Luz, nas aulas durante a lecionação e apresentação dos conteúdos mostraram interesse pelos mesmos, uma vez que, as próprias estratégias, recursos, instrumentos, que utilizei para os ensinar e para os próprios alunos trabalharem, enriqueceram os mesmos, despertando a curiosidade dos discentes. Desde jogos de mímica sobre o que nos torna pessoas humanas, vídeos; trabalhos de grupo; textos; exploração de imagens; exercícios no quadro; registo e observação da impressão digital; alfabeto e vídeo de língua gestual; observação de cebolas para especificar às várias “camadas” na pessoa humana, a sua falsa autenticidade; a Madre Teresa de Calcutá como exemplo de autenticidade, o projeto de construção de uma “pessoa humana”, que propus aos discentes e resultou numa exposição... Todas as propostas e atividades foram bem recebidas pelos alunos, em geral quase todos os alunos demonstraram muito interesse e empenho.

Os alunos tiveram quase sempre uma postura muito aceitável em sala de aula, algumas vezes apresentaram um comportamento entusiástico e curioso devido à forma como se sentiam estimulados pelas atividades e ao modo carinhoso como foram tratados. Na minha perspetiva existiram muitos momentos de grande reflexão, partilha e aprendizagem. No entanto, numa turma heterogénea, em que há alunos com um bom nível de cultura geral, bons princípios e bom comportamento, existem também outros que apresentam atitudes mais agitadas, alguma desorganização e menos interesse pelas práticas letivas. A nível da avaliação em sala de aula foram avaliados os comportamentos e atitudes dos alunos, segundo os critérios de avaliação do próprio Externato da Luz. Os trabalhos de casa e outros em sala de aula foram avaliados segundo parâmetros distintos. Os alunos ainda tiveram uma ficha de avaliação de escolha múltipla.

Na mensagem da CEEC para a semana nacional da Educação Cristã 2009: “Educação cristã, um serviço e um compromisso”, reflete-se como a educação é essencial na vida humana, pois esta é responsável pelo crescimento de todos os seres humanos de modo harmonioso e ultrapassa a vulgaridade. A educação proporciona a cada pessoa o conhecimento de si mesma, a procura da sua realização própria, a construção de uma sociedade, o relacionamento com os outros... um contributo indispensável para o desenvolvimento da pessoa humana no seu todo.<sup>11</sup>

A Igreja sempre viu a educação como uma missão imperativa e evangelizadora, pois é através desta que se constrói a realização humana, o futuro da Humanidade. Por esta razão, a Igreja promoveu sempre a educação cristã como um compromisso, uma missão ao dispor do ser humano, para que este se renove e contribua para a modificação da sociedade onde habita, tendo como bases importantes: a família, a escola, movimentos, grupos, associações laicas e religiosas. O Papa Bento XVI, também afirmou que o mundo de hoje tem urgência de educação e os educadores devem permanecer fortes, empenhados e entusiasmados para vencerem os desafios destas novas gerações nascidas num mundo em constante mudança, secularizado, consumista, egocêntrico e desligado de valores.<sup>12</sup>

D. Manuel Madureira Dias, Bispo do Algarve, em 22 de maio de 1991, numa nota pastoral sobre as aulas de EMRC afirmou:

Sendo o ser humano um ser muito complexo, também a sua educação formativa se torna imensamente abrangente; e não será descabido afirmar-se tanto mais homem quanto mais a sua formação atingir aquilo que o distingue das outras criaturas, ou seja, a sua liberdade e capacidade de responsabilização. Ora isso, chama-se formação moral. Os valores éticos não são, em si mesmos, valores religiosos. Mas, não há dúvida que a religião, sobretudo a cristã, potencializa, em larga medida, aquilo que naturalmente todo o homem deveria viver e praticar.<sup>13</sup>

---

<sup>11</sup> Cf. Comissão Episcopal da Educação Cristã, mensagem para a semana nacional da educação cristã. «Educação Cristã: um Serviço e um Compromisso», acedido a 21 de maio de 2020, <http://www.educris.com/v2/29-destaques/357-mensagem-da-ceec-para-a-semana-nacional-da-educacao-crista-2009>.

<sup>12</sup> Papa Bento XVI, «Sobre a tarefa urgente da educação», acedido a 21 de maio de 2020, <https://opusdei.org/pt-pt/article/carta-do-papa-bento-xvi-sobre-a-tarefa-urgente-da-educacao/>.

<sup>13</sup> Comissão episcopal da Educação Cristã, «Nota pastoral sobre as aulas de EMRC nas escolas», acedido a 21 de maio de 2020, <https://www.educris.com/v3/102-comissao-episcopal/898-nota-pastoral-sobre-as-aulas-de-moral-nas-escolas---1991>.

A escolha da Unidade letiva “Pessoa humana” do 6º ano para o meu estudo e reflexão do Relatório Final tem em conta uma preocupação pessoal que está por detrás da minha experiência com os vários alunos das escolas por onde tenho lecionado. Essa experiência tem-me mostrado como, de um modo geral, os alunos e jovens de hoje não têm muita consciência do valor que possuem como pessoas humanas. Como adolescentes estão a tentar compreender, descobrir e aceitar-se. Por isso, muitas vezes não assumem a sua autenticidade com receio de que os outros, sobretudo os seus pares, que consideram mais seguros de si mesmos, os possam diminuir e até rejeitar. Há ainda outras questões próprias da vida de cada um como, do meio familiar, do contexto socioeconómico que podem afetar a falta de autoestima. Muitos deles passam muito tempo sozinhos, com pais ausentes, com pais que trabalham por turnos, outros com famílias desestruturadas, que os faz sentir desamparados. Muitas vezes apoiam-se nas redes sociais para não se sentirem tão isolados, outros ainda, utilizam as redes sociais como um modo de vida e um hobby, em vez de as usarem apenas como uma ferramenta.

Numa sociedade secularizada, que tem estímulos múltiplos ao minuto, de consumo, por vezes descartável, de excessos, é imperativo trabalhar com os alunos o estímulo das suas capacidades pessoais, conhecer que são únicos, insubstituíveis e que necessitam de trabalhar a sua autoestima.

Verifiquei também que os alunos do Externato da Luz, apesar de pertencerem a um contexto cultural e socioeconómico diferente de tantos alunos das escolas estatais têm também um pouco de desconhecimento do valor único e insubstituível da pessoa humana, da autenticidade e da sua importância, tal como da dimensão espiritual como estrutura interna da pessoa. Isto reforçou ainda mais a minha vontade de estudar e refletir nestas temáticas desta unidade que considero importantíssima. É neste âmbito que refleti, orientei o meu estudo direcionado para essa finalidade de desenvolver as temáticas da Unidade letiva 1 “A Pessoa humana”. Neste contexto seguem-se as planificações das aulas que foram lecionadas na PES.

### 3. A prática letiva: planificações e relatórios de aulas

#### Planificação das Aulas – Nível 4

Plano de Aula – Lição nº4 (1)

Data:2/10/2018

#### Unidade Letiva: 1- A Pessoa Humana.

**Sumário:** Introdução à Unidade letiva 1: “A pessoa Humana”.

O que é uma Pessoa?

Sou único como os outros.

Metas	Objetivos	Conteúdos	Estratégias	⌚ 45m	Recursos	Avaliação Formativa
<b>B. Construir uma chave de leitura religiosa da pessoa, da vida e da história.</b>	1. Reconhecer a pessoa como ser único que vive em relação com os outros	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Quem é a pessoa?</li> <li>- Uma unidade irrepitível</li> <li>- Um ser em relação com os outros.</li> </ul>	- Acolhimento e Sumário.	5m	Caderno do aluno	
			- <b>Chuva de imagens:</b> Humanos diferentes para reflexão com os alunos.	6m	Projeter e computador ANEXO A	- Observação das intervenções dos alunos
			- <b>Jogo curto de mímica:</b> sobre características do que temos como pessoas.	12m	Envelope com palavras e registo no quadro ANEXO B	- Empenho e cooperação.
			- <b>Leitura:</b> significado da palavra pessoa para reflexão.	5m	Manual do aluno, pág.14	- Participação.
			- <b>Experiência:</b> registo da impressão digital.	13m	Folha tipo cartolina para registo, tinta carimbo e toalhas. ANEXO C	- Interesse.
			- Síntese conclusiva.	4m		
<b>Proposta de Síntese:</b> Somos seres humanos e pessoas, únicas, insubstituíveis em relação.						

## **Relatório de avaliação de prática - aula 1**

A aula em questão foi a primeira da Prática do Ensino Supervisionado no Externato da Luz, no dia dois de outubro. A Unidade Letiva de referência foi a unidade 1: “Ser pessoa humana” do 6º ano de escolaridade.

Nesta aula de introdução e apresentação foram trabalhadas a meta: B. Construir uma chave de leitura religiosa da pessoa, da vida e da história, com o objetivo: 1. Reconhecer a pessoa como ser único que vive em relação com os outros.

Como forma de introdução do tema foi realizada uma chuva de imagens de várias pessoas humanas nas suas diversas culturas para reflexão conjunta. Em seguida, os alunos foram convidados a participar num jogo de mímica para descobrirem algumas características que nos tornam pessoas humanas e para registarem no quadro e no caderno as conclusões a que chegaram. Durante a aula, ainda foi lido o significado da palavra pessoa do manual e iniciou-se a atividade de registo da impressão digital, relacionada com o conteúdo de sermos pessoas insubstituíveis e únicas, no entanto, devido a um imprevisto com o material só se finalizou a dinâmica na aula seguinte. Com esta aula foram propostas atividades que trabalhassem o objetivo e a meta proposta no Programa da disciplina de Educação Moral Religiosa Católica de 2014 para mostrar o valor da pessoa, a sua singularidade, tal como a sua diversidade numa determinada cultura e em relação com os outros.

O que se pode retirar desta aula, segundo o que me foi transmitido e do que analisei é que devo desenvolver a relação de aluno versus professor, para os alunos se sentirem à vontade, serem eles mesmos agentes da sua aprendizagem, chegando às conclusões sozinhos. Nas minhas atitudes desta aula tentei aproximar-me dos alunos para criar proximidade e a empatia que um professor deve ir construindo com os seus alunos, principalmente um professor de Educação Moral e Religiosa Católica, que deve acolher, acarinhar e tratar os alunos ao mesmo nível, estimulando, orientando e indo de encontro aos alunos com dificuldades e que necessitem.

## Planificação das Aulas – Nível 4

Plano de Aula – Lição nº5 (2)


Data:9/10/2018

### Unidade Letiva: 1- A Pessoa Humana.

**Sumário:** Continuação e conclusão da aula anterior.

A Dimensão Biológica.

Outras dimensões: intelectual e emocional.

Metas	Objetivos	Conteúdos	Estratégias	 45m	Recursos	Avaliação Formativa
<b>B. Construir uma chave de leitura religiosa da pessoa, da vida e da história.</b>	1. Reconhecer a pessoa como ser único que vive em relação com os outros  2. Identificar as diferentes dimensões da pessoa.	- Uma unidade irrepetível  - A Dimensão Biológica: corpo, fisiologia.  - Outras dimensões: capacidade intelectual e emocional.	- Acolhimento e Sumário.	5m	Caderno do aluno	
			- <b>Experiência:</b> Registo da impressão digital.	7m	Folha tipo cartolina para registo, tinta carimbo e toalhas. ANEXO C	- interesse
			- <b>Proposta de desafio:</b> Ao longo da descoberta das dimensões da Pessoa Humana, construir em cartolina uma “pessoa humana” com as suas várias características e resultará numa exposição.	2m	ANEXO D	
			- <b>Chuva de ideias e registo:</b> Com a participação dos alunos como modelos biológicos e interação com registo no quadro (os alunos vão estar numa espécie de apresentação teatral orientados pela professora estagiária).	12m	Quadro e caderno	- participação e cooperação
			- <b>Trabalho de reflexão:</b> Trabalho em grupos sobre as nossas capacidades intelectual e emocional, com leitura de um texto do “Príncipezinho” - <b>Visualização de vídeo:</b> “Cordas” (vídeo de animação) e discussão conjunta.	17m	Projetor, computador Texto, atividade de grupo e quadro. ANEXO E ANEXO F	- oralidade e empenho
			- Conclusões finais e síntese.	2m	Caderno	
<b>Proposta de Síntese:</b> Somos pessoa humana com um corpo com inúmeras capacidades intelectuais e emocionais.						

## **Relatório de avaliação de prática - aula 2**

No dia nove de outubro lecionei a segunda aula à turma do 6ºB. Nesta aula, de acordo com o Programa da disciplina de Educação Moral Religiosa Católica de 2014, procurei trabalhar a abordagem à dimensão biológica com uma chuva de ideias. Nas dimensões intelectual e emocional, os alunos formaram grupos para analisarem um texto do príncipezinho e visualizar a curta-metragem de animação: “Cuerdas”, no fim chegaram a conclusões conjuntas para registo no caderno. À turma foi proposto também um desafio de um projeto como TPC sobre as dimensões humanas, que terminou em exposição. A construção de uma “pessoa humana” em papel, com diversos materiais, balões nas mãos, ou bandeirolas com as características necessárias para se ser pessoa.

Apesar de não ter sido fiel à planificação, pois modifiquei um pouco as dinâmicas, penso que o seguimento da aula correu dentro da normalidade prevista, os conteúdos transmitidos para esta aula foram cumpridos, mesmo não correspondendo totalmente com aos da planificação inicial. O professor de EMRC deve ser também aquele que se inspira e mostra paixão por tudo o que leciona, mesmo que não siga a planificação escrupulosamente, há uma base sólida para a inspiração que foi a estrutura criada anteriormente e os conteúdos estudados para conceber a planificação.

Ao ter optado por trabalhar com os alunos, a dimensão intelectual e emocional, que estão presentes no Programa da disciplina de Educação Moral Religiosa Católica de 2014, mas não surgem de maneira tão notória no manual, quis que o aluno compreendesse e refletisse sobre as capacidades que são inerentes a cada pessoa. E que o ser humano é um ser em relação e, na sua natureza, são essenciais os laços de afetividade ao desenvolvimento humano.

Nesta aula apercebi-me que devia ter desenvolvido melhor o trabalho de grupo dos alunos em relação à análise do texto do “Príncipezinho” e da curta-metragem “Cuerdas” sobre a dimensão emocional e intelectual. Os sentimentos poderiam ter sido explorados melhor, tal como, o seu registo mais aprofundado no quadro, também o nome do filme e o seu conteúdo.

As atividades poderiam ter sido realizadas separadamente e não numa só dinâmica. As ideias deviam estar mais coerentes, por outro lado, senti-me mais à vontade em sala de aula e com os alunos do que na aula anterior.


Sugeriram ainda que devo tratar os alunos pelo próprio nome e não usar outros de cariz mais amoroso e doce.

Nesta questão, penso que a forma de ser de cada professor deve ser respeitada e um professor de EMRC é um docente com um perfil diferente dos outros professores... acarinhar e criar um ambiente de sala de aula simpático e harmonioso é uma das diretrizes que qualquer professor de EMRC deve ter em conta. Além de que, o meu objetivo é também educar no sentido dos afetos.

## Unidade Letiva: 1- A Pessoa Humana.

**Sumário:** Conclusão da aula anterior.

A dimensão social: Família, grupos, comunicação, relações.

Metas	Objetivos	Conteúdos	Estratégias	 45m	Recursos	Avaliação Formativa
B. Construir uma chave de leitura religiosa da pessoa, da vida e da história.	2. Identificar as diferentes dimensões da pessoa.	- Dimensão social: a relação com os outros	- <b>Acolhimento e Sumário.</b>	5m	Caderno do aluno	
			<b>Atividade:</b> "Dimensão social"			
			- <b>Introdução:</b> A professora explica a matéria com o auxílio do power point ser pessoa.	12m	Projetor e computador ANEXO G	- Interesse e participação
			- <b>Visualização do power point ser pessoa,</b> sobre a dimensão social, que servirá também para relembrar conteúdos já lecionados.			
			- <b>Reflexão e debate</b> sobre os conteúdos do power point. E <b>registo no quadro e caderno</b> de palavras com construção pelos alunos de frases chave.	10m	Quadro e caderno do aluno	- Oralidade e empenho

			<p><b>Atividade:</b> “<i>Dimensão social e a Comunicação</i>”.</p> <p>- <b>Introdução:</b> Professora explica com o auxílio do power point ser pessoa e mini vídeos.</p> <p>- <b>Visualização de power point com vídeo e entrega de alfabeto:</b> Breve abordagem à comunicação, verbal e não verbal.  <b>Entrega</b> em papel aos alunos do <b>Alfabeto da Língua Gestual.</b>  <b>Visualização</b> de curtos <b>vídeos</b> sobre esta temática (um vídeo sobre a comunicação como forma de crescimento pessoal e relacional e outro vídeo sobre a língua gestual apresentado por crianças).</p>	<b>15m</b>	<p>Projetor, computador e fotocópias. ANEXOG</p> <p>ANEXO H</p> <p>ANEXO I ANEXO J</p>	- Atenção e interesse
			- <b>Síntese</b> conclusiva	<b>3m</b>	Quadro e caderno do aluno	
<b>Síntese:</b> Na sociedade, nos seus grupos variados, na vida familiar, nas diferentes relações pessoais, cresço e torno-me mais pessoa humana.						

### **Relatório de avaliação de prática - aula 3**

No dia dezasseis de outubro lecionei aula, de acordo com o Programa da disciplina de Educação Moral Religiosa Católica de 2014, procurou-se trabalhar a meta B. Construir uma chave de leitura religiosa da pessoa, da vida e da história e o objetivo 2. Identificar as diferentes dimensões da pessoa.

Após o registo do sumário e acolhimento aos alunos, continuou-se com a dimensão social através da visualização e análise de um power point “ser pessoa” e consequente debate de ideias e registo das mesmas. Em seguida, para lecionar a comunicação verbal, não verbal e relações humanas, os alunos visualizaram dois pequenos vídeos, um deles com referências à Língua Gestual, e finalizando-se a aula com a entrega do Alfabeto da língua gestual.

As estratégias e dinâmicas que usei para lecionar estes conteúdos tinham como objetivo mostrar aos alunos a riqueza de uma pessoa, as suas especificidades, as relações que constrói e estão na base do seu crescimento, tal como a nossa capacidade de comunicar, que vai além da construção da linguagem...

Na minha opinião, devo criar frases ou palavras mais fortes para os exercícios de conclusão que faço no quadro. E como a minha letra é difícil para registos no quadro, posso projetar digitalmente ou fazer só palavras-chaves no quadro.

Durante a aula a minha postura, tal como a interação com os alunos no início da aula foi muito eficiente, pois criei uma ligação e interesse pelos alunos. E é muito positivo a condução da matéria com revisões interligadas.

Aconselharam-me a apresentar aos alunos regras mais claras a nível dos trabalhos, da marcação de datas, direções mais precisas para a sua execução. Por outro lado, referem que a minha colocação de voz é muito boa, mas devo usá-la também para impor regras mais específicas de comportamento aos alunos para evitar “murmúrios”.

Foi-me também dito que os alunos aprendem através da repetição e devo encontrar uma frase aglutinadora para ir repetindo nas aulas, pois embora já o faça, devo fazê-lo de modo mais forte e com mais persistência.

Em relação ao Alfabeto da língua gestual que os alunos levaram para casa devia ter sido entregue só no fim da aula, pois evitava a agitação, dado que já não queriam ouvir e escrever a síntese final.


A nossa função de professores vai muito além do ensino, das regras necessárias e de tantas outras convenções, ou de alguma rigidez que se encontra em alguns professores das outras áreas disciplinares. Como disse o Papa Francisco no discurso aos participantes na plenária da Congregação para a Educação Católica, em 13 de fevereiro de 2014: “Educar é um gesto de amor, é dar a vida. E o amor é exigente, requer que utilizemos os melhores recursos, que despertemos a paixão e que nos coloquemos a caminho com paciência, juntamente com os jovens”.

**Unidade Letiva: 1- A Pessoa Humana.****Sumário:** Conclusão da aula anterior.

A Dimensão Espiritual: vida interior e capacidade de amar.

Deus estabelece com o homem uma relação pessoal.

Nascemos para ser felizes.

Metas	Objetivos	Conteúdos	Estratégias	 45m	Recursos	Avaliação Formativa
<b>B. Construir uma chave de leitura religiosa da pessoa, da vida e da história</b>	2. Identificar as diferentes dimensões da pessoa  valorizando a relação com o transcendente.	- Dimensão Espiritual: capacidade de se interrogar sobre a existência; capacidade de se abrir à transcendência; capacidade de amar e de perdoar; filiação divina e primado da criação. Deus estabelece com todos uma relação pessoal  - É preciso amar: a realização plena da pessoa.	- <b>Acolhimento e Sumário.</b>	3m	Caderno do aluno	
			<b>Atividade: "A Dimensão Espiritual"</b> - <b>Introdução:</b> O professor introduz as dinâmicas do power point e de uma história verídica.	13m	Projektor e computador ANEXOK	- Interesse e atenção
			- <b>Atividade:</b> Visualização do power point e leitura do conto sobre a dimensão espiritual.	7m	ANEXOL Quadro e caderno do aluno	- Observação das intervenções dos alunos
			- <b>Conclusão:</b> Reflexão conjunta com registo e no quadro e caderno sobre os conteúdos do power point e do conto.  <b>Atividade: "Nascemos para a Felicidade"</b> - <b>Introdução:</b> O Professor explica com o auxílio dos restantes slides do power point da dimensão espiritual.	10m	Projektor e computador ANEXO K	- Atenção e interesse

			<p><b>Atividade: "Amor"</b>  Leitura e análise (individual) do conto intitulado Amor.  - <b>Conclusão:</b> Em seguida têm de escrever num coração a mensagem que o texto transmite, dar um cunho pessoal ao coração e oferecer o mesmo a um colega.</p>	<b>10m</b>	Fotocópias ANEXO M ANEXO N	- Empenho, oralidade e dedicação
			- <b>Síntese</b> conclusiva	<b>2m</b>	Quadro e caderno do aluno	
<b>Síntese:</b> A Dimensão espiritual é uma marca misteriosa na pessoa humana, que a leva instintivamente a procurar o Transcendente e Deus.						

## **Relatório de avaliação de prática - aula 4**

No dia vinte e três de outubro lecionei a quarta aula de estágio no Externato da Luz.

Nesta aula, de acordo com o Programa da disciplina de Educação Moral Religiosa Católica de 2014, procurei trabalhar a meta B. Construir uma chave de leitura religiosa da pessoa, da vida e da história. E o objetivo: 2. Identificar as diferentes dimensões da pessoa valorizando a relação com o transcendente.

Partindo das metas, objetivos e conteúdos, defini estratégias que ajudassem os alunos a compreender as matérias. Depois de uma breve revisão da aula anterior iniciei a leção dos conteúdos da Dimensão Espiritual, através de um power point e de uma história verídica, que fez parte de uma experiência para comprovar a não existência de Deus no tempo da Revolução francesa. Esta atividade prosseguiu com uma reflexão conjunta e registo no quadro e caderno. Em seguida, eu e os alunos continuámos estes descobertos com o tema: “Nascemos para ser felizes”, através dos restantes slides do power point e com uma reflexão conjunta sobre estes conteúdos. Os alunos tinham muitas questões sobre estes temas e resolvi não concluir a planificação com a dinâmica final sobre o amor para os elucidar os alunos sobre as suas dúvidas que apresentavam.

Na minha opinião, não me senti satisfeita com a aula que lecionei, porque pareceu-me que os alunos não têm vivência para entender a Fé e a Dimensão Espiritual, o que tornou o ambiente da aula um pouco confuso, não a nível de barulho, mas de ideias. Durante a minha leção tive o cuidado de incentivar os alunos mais tímidos a participar, principalmente os das filas mais atrás, que têm comportamentos excelentes, mas intervém muito pouco nas aulas. A meu ver, o professor é um orientador que deve levar os alunos a confiarem e desenvolverem as suas capacidades, a superarem-se, a trabalharem para ultrapassarem as suas dificuldades e aprenderem por tentativas... Isto mesmo é defendido por muitos pedagogos educacionais e é uma das formas mais importantes de ensinar e aprender.

Aristóteles já na antiga Grécia refletiu sobre a aprendizagem: “É fazendo que se aprende a fazer, aquilo que se deve aprender a fazer”.<sup>14</sup>

Durante a aula apercebi-me que devo colocar na planificação, todas as estratégias de qualidade e instrumentos que uso nas aulas, uma vez que muitas vezes surgem-me intuitivamente de improviso e são muito boas, como aconteceu com a análise da imagem inicial

---

<sup>14</sup> Cátia Garcia, «Aprender a estudar», acedido a 30 de maio de 2020, <http://tutorado.unidades.tecnico.ulisboa.pt/files/sites/40/APRENDER-A-ESTUDAR.pdf>, 2.

do power point e a dinâmica oral do questionário sobre ser crente ou não crente. Uma vez que coloquei os alunos a refletir e a debater sem filtros sobre a Dimensão Espiritual e isso foi muito positivo.

E foi salientado pelas colegas que devo dar valor às aprendizagens significativas dos alunos para além da planificação, dado que o mais importante foi as questões dos alunos e eles próprios.

O que aprendi na minha experiência de docente e como aluna de mestrado é que o professor é aquele que também “provoca” os alunos, para que eles, individualmente ou em grupo, cheguem às respostas das questões.


O filósofo e matemático Blaise Pascal disse: “Ninguém é tão ignorante que não tenha nada a ensinar. E ninguém é tão sábio que não tenha algo a aprender”. Todos temos capacidades de compreender tantas coisas e “dar luz a verdade”.<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> Cf. Rodolfo Pizzinga, «Blaise Pascal, pensamentos», acessido a 30 de maio de 2020, <http://paxprofundis.org/livros/pascal/pascal.htm>.

## Unidade Letiva: 1- A Pessoa Humana.

**Sumário:** Continuação da aula anterior. E síntese das dimensões humanas.  
A autenticidade.

Metas	Objetivos	Conteúdos	Estratégias	 45m	Recursos	Avaliação Formativa
<b>B. Construir uma chave de leitura religiosa da pessoa, da vida e da história.</b>	2. Identificar as diferentes dimensões da pessoa valorizando a relação com o transcendente.	- É preciso amar: a realização plena da pessoa.	- <b>Acolhimento e Sumário.</b>	2m	Caderno do aluno	
			- <b>Projeto tpc:</b> A professora verifica o projeto da construção da "pessoa humana" e dá as últimas indicações aos alunos para a sua finalização.	3m		- Empenho e responsabilidade
			- <b>Trabalho individual prático: "Amor"</b> Professora introduz a atividade recapitulando a aula anterior, referindo a dimensão espiritual ("amar o próximo como a ti mesmo"). Leitura e análise (individual) do conto intitulado Amor. - <b>Conclusão:</b> Em seguida têm de escrever num coração a mensagem que o texto transmite, dar um cunho pessoal ao coração e oferecer o mesmo a um colega.	13m	Fotocópias ou manual (pág.24) ANEXO M  ANEXON	- Empenho, oralidade e dedicação
<b>G. Identificar os valores evangélicos</b>	3. Promover a autenticidade como fidelidade ao próprio projeto.	- A autenticidade: fidelidade ao próprio projeto	- <b>Síntese intermédia:</b> Sobre as dimensões humanas projetado no quadro para os alunos registarem no caderno.	5m	ANEXO O Quadro e caderno do aluno	- Atenção
			- <b>Leitura e análise de imagens:</b> Professora em diálogo com os alunos sobre a autenticidade com texto, imagem do manual e imagens da Madre Teresa de Calcutá digitais.	13m	Manual pág. 26 ANEXO P Projektor e computador	- Observação das intervenções dos alunos

			- <b>Observação e reflexão:</b> Os alunos observam cebolas e tentam descobrir oralmente que relação podem ter com os humanos e a autenticidade.	<b>7m</b>	Cebolas	- Observação das intervenções dos alunos
			- <b>Síntese</b> conclusiva	<b>2m</b>	Quadro e caderno do aluno	
<b>Síntese:</b> As Dimensões da pessoa humana são as que nos constituem, pelas quais crescemos e nos descobrimos para sermos pessoas únicas e autênticas						

## **Relatório de avaliação de prática - aula 5**

No dia trinta de outubro lecionei a quinta aula de estágio no Externato da Luz.

A aula iniciou-se com o registo do sumário, acolhimento aos alunos e as últimas orientações aos alunos para a finalização do trabalho projeto que estavam a realizar em casa, sobre a construção de uma “pessoa humana”. Depois de uma breve recapitulação da aula anterior, os alunos iniciaram uma atividade individual de conclusão dos conteúdos da aula anterior: “Nascemos para ser felizes” com leitura de um conto sobre o amor e a respetiva dinâmica, que incluiu colocação num coração da mensagem ou frase chave do conto, dar um cunho pessoal ao coração e escolher um colega para oferecer o mesmo. Em seguida, foi apresentada aos alunos uma síntese intermédia descritiva, projetada no quadro, para os alunos registarem no caderno sobre a Dimensão Espiritual e o tema complementar “nascermos para ser felizes”. A planificação desta aula não concluída, o tema da Autenticidade foi lecionado na aula de 6 de novembro.

Na minha opinião, os objetivos desta aula não foram plenamente alcançados, uma vez que perdi muito tempo na explicação e orientação do projeto da construção da “pessoa humana”, porque os alunos estavam com muitas dúvidas e achei que tinha de lhes dar mais orientações sobre o projeto. Devido a este imprevisto, não foi cumprida a planificação por completo, os conteúdos da Autenticidade não foram lecionados nesta aula. No entanto, a aula correu bem, os alunos participaram e empenharam-se nas atividades e propostas que a professora orientou.

Muitas vezes a planificação não é o mais importante, no sentido de podermos alterá-la na hora, uma vez que, os alunos são o foco mais importante e as suas necessidades. E cabe ao professor tomar estas decisões desde que sejam assertivas e não prediquem também a aula.

A planificação deveria ter sido melhor gerida a nível do tempo ou organizada de um outro modo sobre o ponto relacionado com o projeto de trabalho de casa da “pessoa humana”.

O professor evidenciou que fez bem em falar do tema anual do Externato: “Deus tem muitos nomes”. Outro ponto positivo foi a atividade do coração que foi bem organizada e orientada. Durante a aula também coloquei aos alunos boas regras de sala de aula e os alunos obedeceram.

Um dos alunos que tem problemas motores e utiliza o computador como ferramenta para o auxiliar nas suas tarefas. A estagiária facilitou-lhe a síntese em formato papel para não se atrapalhar durante o registo dos conteúdos. Devido a esta situação foi decidido que se deveria


entregar a este aluno ficheiros digitais como estratégia de auxílio e desta maneira o aluno já não se cansa nem perde tempo a passar a matéria.

As regras utilizadas em sala de aula foram assertivas, devo ter em atenção os alunos mais agitados, para estes não se proporem como o centro de toda a atenção da aula. E também incentivar os alunos mais introvertidos a participar mais.

O professor é aquele que orienta, toma decisões necessárias e urgentes, cuida da sala de aula, da sua gestão e dos alunos nas suas necessidades.

**Unidade Letiva: 1- A Pessoa Humana.**

**Sumário:** Continuação da aula anterior.  
Direitos da Pessoa Humana.

Metas	Objetivos	Conteúdos	Estratégias	 45m	Recursos	Avaliação Formativa
<b>G. Identificar os valores evangélicos</b>	3. Promover a autenticidade como fidelidade ao próprio projeto.  4. Identificar os direitos fundamentais da pessoa, a partir da noção de dignidade humana.	- A autenticidade: fidelidade ao próprio projeto  - O ser humano é dotado de direitos e deveres, reconhecidos pela sociedade: A Declaração Universal dos Direitos do Homem.	- <b>Acolhimento e Sumário.</b>	2m	Caderno do aluno	- Grelha de avaliação das atitudes (durante a aula).
			- <b>Leitura e análise de imagens:</b> Professora em diálogo com os alunos sobre a autenticidade com texto, imagem do manual e imagens da Madre Teresa de Calcutá digitais.	13m	Manual pág. 26 ANEXO P Projetor e computador	- Observação das intervenções dos alunos
			- <b>Observação e reflexão:</b> Os alunos observam cebolas e tentam descobrir oralmente que relação podem ter com os humanos e a autenticidade.	5m	Cebolas	- Observação das intervenções dos alunos
			- <b>Exploração de palavras, significados e imagens:</b> A professora explora no quadro com auxílio dos alunos palavras e algumas imagens sobre escravatura, pobreza, guerra e discriminação.	12m	ANEXO Q Quadro, caderno, projetor e computador	- Empenho e oralidade.
			- <b>Leitura, aprendizagem e reflexão:</b> A professora fala sobre a ONU e Direitos humanos. - <b>Conclusão:</b> Os alunos têm de procura em casa um direito da Declaração Universal dos Direitos do Homem e apresentar na próxima aula.	7m	Manual pág. 32	- Atenção

			- <b>Projeto tpc:</b> A professora verifica o projeto da construção da "pessoa humana" e dá as últimas indicações aos alunos para a sua finalização.	<b>4m</b>		- Empenho e responsabilidade
			- <b>Síntese</b> conclusiva	<b>2m</b>	Quadro e caderno do aluno	
<b>Síntese: A pessoa Humana tem de ser respeitada em todas as suas dimensões e Direitos.</b>						

## **Relatório de avaliação de prática - aula 6**

No dia seis de novembro lecionei a sexta aula de estágio no Externato da Luz.

De acordo com o Programa da disciplina de Educação Moral Religiosa Católica de 2014, trabalhei as metas: G. Identificar os valores evangélicos e o objetivo 3. Promover a autenticidade como fidelidade ao próprio projeto e o 4. Identificar os direitos fundamentais da pessoa, a partir da noção de dignidade humana.

A aula iniciou-se com o registo do sumário e acolhimento aos alunos. Após uma breve recapitalização da aula anterior, abordaram-se os conteúdos da autenticidade com os alunos, através da exploração de imagens do manual e imagens digitais de Madre Teresa de Calcutá. Concluindo-se com uma chuva de ideias realizada pelos alunos e registada pela professora no quadro. Depois iniciou-se uma dinâmica para finalizar os conteúdos da autenticidade, os alunos tiveram que observar cebolas e interligar as mesmas com o significado de autenticidade e semelhanças com o conceito de pessoa. Os alunos tinham que concluir que as cebolas têm camadas como nós e que muitas vezes nos escondemos e não somos fiéis a nós mesmos, seguindo as modas ou a personalidade dos outros, não somos neste caso autênticos.

A aula prosseguiu depois com os alunos que exploraram os direitos humanos, através de palavras-chaves, seus significados e imagens digitais de escravatura, guerra, discriminação, pobreza... para apresentar também a ONU, a Declaração dos Direitos Humanos, a segunda Guerra Mundial, resultando numa síntese e clarificação de significados.

A aula terminou com a proposta de tpc de os alunos pesquisarem um direito humano e trazerem o resultado da sua pesquisa na próxima aula. E com a verificação do projeto tpc da construção da “pessoa humana”.

A aula decorreu de modo excelente, tanto a nível de organização, como da lecionação e das atividades realizadas. A interação com a turma, as estratégias utilizadas e escolhidas, as dinâmicas, o contato e a relação com os alunos, a própria participação dos mesmos de modo assertivo e entusiástico... fizeram com que a aula fosse muito boa, onde foram alcançados plenamente todos os objetivos propostos.


Os conteúdos lecionados nesta aula são de extrema importância, pois falam de questões muito importantes, ser autêntico, ter coragem de se mostrar como é, não seguir modas... Para os alunos adolescentes é importante abordar e ajuda a refletir, porque estão a formar a sua identidade e muitas vezes escondem quem são para não serem gozados ou não têm coragem de mostrar como são por insegurança ou timidez. Este conteúdo é uma forma de ajudar os alunos na sua personalidade e assumirem-se como são.

O outro conteúdo sobre os Direitos Humanos e os males que afetam a humanidade como: escravidão, guerra, discriminação, pobreza... é importante para ser lembrado constantemente aos seres humanos, como forma de alerta contra estas injustiças. Educar para a bondade, igualdade e justiça, mostrando aos alunos como se devem tornar boas pessoas e bons cidadãos, para que a Humanidade não volte a permitir algo como a II Guerra Mundial.

**Unidade Letiva: 1- A Pessoa Humana.****Sumário:** Conclusão da aula anterior.

Direitos da Criança

Revisões para a Ficha de avaliação.

Metas	Objetivos	Conteúdos	Estratégias	 45m	Recursos	Avaliação Formativa
<b>G. Identificar os valores evangélicos</b>	4. Identificar os direitos fundamentais da pessoa e da criança, a partir da noção de dignidade humana	- A Declaração Universal dos Direitos do Homem.	- <b>Acolhimento e Sumário.</b>	2m	Caderno do aluno	- Grelha de avaliação das atitudes (durante a aula).
			- <b>Leitura, reflexão e conclusão:</b> A professora relembra e desenvolve a ONU e os Direitos humanos.	6m	Manual pág. 32	- Observação das intervenções dos alunos
		- A Convenção sobre os Direitos da Criança.	- <b>Apresentação do tpc:</b> pesquisas dos alunos de um direito da Declaração Universal dos Direitos do Homem e com apresentação na aula à turma (dois alunos por fila, restantes entregam em folha de papel com respetivo nome).	7m		- Empenho e responsabilidade
			- <b>Apresentação, imagens e registo:</b> Professora apresenta a UNICEF, alguns direitos das crianças, tal como imagens sobre os atentados aos mesmos. Os alunos participam oralmente e registam no caderno as conclusões.	10m	Anexo R Projektor, computador, quadro e caderno	- Participação e oralidade.
			- <b>Revisões para a ficha de avaliação:</b> Professora projeta imagens para relembra os conteúdos lecionados e coloca síntese escrita para os alunos lembrarem e registarem a matéria.	14m	Anexo S Anexo T Projektor, computador, quadro e caderno	- Atenção

			- <b>Projeto tpc:</b> A professora verifica o projeto da construção da "pessoa humana" e dá as últimas indicações aos alunos para a sua finalização.	<b>4m</b>		- Empenho e responsabilidade
			- <b>Síntese</b> conclusiva	<b>2m</b>	Quadro e caderno do aluno	
<b>Síntese: A pessoa Humana tem de ser respeitada em todas as suas dimensões e Direitos.</b>						

## **Relatório de avaliação de prática - aula 7**

No dia treze de novembro lecionei a sétima aula de estágio no Externato da Luz.

A aula iniciou-se com o registo do sumário e acolhimento aos alunos. Em seguida fiz um breve resumo da aula anterior e desenvolvi com os alunos o tema da ONU utilizando o manual da disciplina. Depois, os alunos apresentaram as suas pesquisas sobre a Declaração Universal dos Direitos do Homem realizadas em casa. Organizei as apresentações dos seus trabalhos pela seleção dos alunos, aleatoriamente por filas e os restantes entregaram as respostas do tpc em papel.

A aula prosseguiu com os alunos para estes refletirem sobre a UNICEF, os objetivos da sua criação pela ONU, problemas, atentados contra as crianças no mundo e os Direitos das crianças. Esta reflexão foi realizada através da visualização de imagens digitais e de ideias que os alunos foram dizendo.

Durante a aula apresentei um caso verídico de um fotógrafo português que na Malásia se deparou com a fome de duas crianças que lutam pelas migalhas da sua sandes.

Após estas dinâmicas, expus com imagens e uma síntese digitais revisões com os alunos para a ficha de avaliação sobre os conteúdos lecionados da unidade 1 do 6º ano “A Pessoa Humana”, desde as várias dimensões, à autenticidade e até aos direitos da pessoa humana e das crianças. Os alunos esclareceram dúvidas e procederam ao registo da síntese e respetivas conclusões.

No fim da aula verifiquei o andamento do projeto tpc da “construção de uma pessoa humana” e dei as últimas orientações para a sua finalização e entrega na semana seguinte.

Na minha opinião, os objetivos desta aula não foram alcançados, apesar de eu ter organizado a aula tanto a nível mental, como a nível de materiais e estratégias.

Durante esta aula não me senti à vontade e estive nervosa, apesar de, tentar a todo o custo não o demonstrar (foi a primeira aula assistida por um professor da Universidade Católica). Mas, infelizmente isso refletiu-se numa postura fria, distante, nas minhas palavras, na forma como lecionei a aula e como interagi com os alunos. Mesmo que, a planificação tenha sido cumprida, os alunos estavam muito agitados, barulhentos e tiveram algumas atitudes menos positivas em relação às imagens de pobreza das crianças do mundo. Estas atitudes dos discentes enervaram-me, entristeceram-me ainda mais e chamei-os à atenção de modo ríspido.

Durante as revisões tomei a decisão de retirar as imagens digitais e substituí-as pela síntese escrita devido ao comportamento incorreto de alguns alunos.

Nesta aula aponto como positivo a participação de alguns alunos nas atividades da aula, pois são normalmente mais desconcentrados. O que mostra que gostaram das dinâmicas e do incentivo que lhes dei no início. Outro ponto positivo foi o uso do manual e do material que os alunos devem trazer para a aula, tal como ter insistido para que os alunos mais introvertidos participassem mais na aula. No entanto, refiro que não houve muito sucesso em relação ao “burburinho”, mas as atividades que ofereci aos alunos, como as imagens foram bem escolhidas para motivar a concentração. A história do fotógrafo foi também uma boa estratégia, mas poderia ter sido melhor explorada, porque os alunos gostaram e estiveram com atenção.

A um outro nível foi eficiente recapitular a aula anterior, mas devo perguntar aos alunos se têm dúvidas de outra forma e não como o fiz. Devo ter cuidado com as expressões ríspidas, que usei, tenho de controlar a voz, fazendo momentos de silêncio e outros em que elevar a voz. Menciono ainda que o ser humano sendo um todo não devo arrumar em divisórias às dimensões que o constituem.

Devo manter a calma perante certos comportamentos dos alunos para lecionar com eficiência, faltou assertividade na relação com os alunos, tanto nos gestos, voz e atitudes. Tudo isto foi um desafio para os alunos e usei uma linguagem ríspida, não tendo sido a melhor para acolher os alunos e estes reagiram mal. A um dado momento perdi o controlo, ao ameaçar alguns alunos com conversas no fim da aula devido aos seus comportamentos.

Para concluir a síntese que fiz dos conteúdos foi boa, tal como a chuva de imagens foi bem selecionada, apesar de ter sido pouco explorada.

A aula é centrada nos alunos e a nível da planificação tenho de melhorar e não escrever a professora faz ou apresenta...

Na minha opinião, a síntese de revisão de conteúdos de uma aula anterior é muito importante, como referiu Richard Arends na sua obra *Aprender a ensinar*: “As revisões rápidas levam os alunos a refletir sobre uma aula ou conhecimento anteriores são considerados uma forma eficaz de começar uma nova aula”. Este é o meu objetivo após o sumário e o acolhimento aos alunos.<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup> Cf. Arends, *Aprender a Ensinar*, 272.

Como professora que sou há alguns anos, apesar de já ter experiência, somos sempre iniciantes em alguma coisa, pois a aprendizagem de novos métodos, estratégias é sempre possível e essencial para o professor se melhorar e à sua prática letiva e pedagógica. Dentro desta realidade é importante a criatividade que leva à inovação e ao melhoramento. Ser professor é um desafio constante, pois cada escola é diferente de outra. E cada turma é distinta, com desafios novos ou semelhantes a outras, principalmente hoje em dia com estas gerações novas do ano 2000.

Gerir comportamentos e atitudes em sala de aula também é um desafio cada vez maior... E estou sempre atenta e esforço-me sobre esta problemática, mas às vezes é difícil, pois o contexto sociocultural dos alunos também influencia esta realidade.


Como referiu Richard Arends em *Aprender a ensinar*: “Essencialmente, o modelo expositivo requer regras que regulamentem a conversa entre alunos, procedimentos que assegurem a manutenção de um bom ritmo e métodos para lidar com comportamento inadequado”. Sinceramente, esforço-me por conseguir alcançar estes objetivos, mas nem sempre consigo...Mas, vai-se fazendo com esforço, método e experimentando novas estratégias.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> Arends, *Aprender a Ensinar*, 282.

**Unidade Letiva: 1- A Pessoa Humana.**

**Sumário:** Entrega dos projetos dos alunos sobre a pessoa humana.  
Ficha de avaliação.

Metas	Objetivos	Conteúdos	Estratégias	 45m	Recursos	Avaliação Formativa
			- <b>Acolhimento e Sumário.</b>	2m	Caderno do aluno	
			- <b>Projeto tpc “pessoa humana”:</b> Os alunos entregam os projetos da construção da “pessoa humana” para posteriormente servirem de elemento de exposição.	8m		- Empenho e responsabilidade
<b>B. Construir uma chave de leitura religiosa da pessoa, da vida e da história.</b>	1. Reconhecer a pessoa como ser único que vive em relação com os outros  2. Identificar as diferentes dimensões da pessoa valorizando a relação com o transcendente.	- Quem é a pessoa? - Uma unidade irrepitível - Um ser em relação com os outros.  - A Dimensão Biológica: corpo, fisiologia.  - Outras dimensões: capacidade intelectual e emocional. - Dimensão social: a relação com os outros.  - Dimensão Espiritual.	- <b>Ficha de Avaliação:</b> Distribuição das fichas, leitura e interpretação enunciado.	35m	ANEXO U Ficha em papel	- Atenção, concentração e atitudes.
<b>G. Identificar os valores evangélicos</b>	3. Promover a autenticidade como fidelidade ao próprio projeto.	- A autenticidade.				

	4. Identificar os direitos fundamentais da pessoa e da criança, a partir da noção de dignidade humana.	<ul style="list-style-type: none"><li>- A Declaração Universal dos Direitos do Homem.</li><li>- A Convenção sobre os Direitos da Criança.</li></ul>				

## **Relatório de avaliação de prática – aula 8**

No dia vinte de novembro lecionei a oitava aula do estágio no Externato da Luz.

A aula iniciou-se com o registo do sumário e acolhimento aos alunos. Em seguida, os alunos entregaram os seus projetos “da pessoa humana” finalizados e alguns alunos pediram para a entrega ser na aula seguinte, com o objetivo de melhorarem o seu trabalho. Estes projetos foram integrados numa exposição final de período. Logo após a entrega dos trabalhos distribuí aos alunos a ficha de avaliação. O enunciado foi lido em voz alta, no final da aula a ficha foi recolhida e os alunos saíram.


Na minha opinião, os alunos estiveram muito bem durante a ficha, quando tinham alguma dúvida sobre significado de alguma palavra de vocabulário pediam ajuda à professora, muitos terminaram a ficha antes dos trinta minutos previstos. Só três alunos dos mais agitados é que tentaram conversar quase no fim da ficha, mas param quando a professora os chamou delicadamente a atenção. Um dos alunos com dificuldades motoras realizou a ficha por computador e teve ao seu lado uma outra professora que o orientou.

Quase todos os alunos entregaram o projeto da “pessoa humana”, estando muitos trabalhos com muita qualidade e bem cuidados. Só dois ou três alunos não realizaram a tarefa proposta na sua totalidade.

Na avaliação da aula lecionada, a postura dos alunos foi referida de um modo muito positivo e também se falou da situação de alguma conversa dos três alunos no fim da ficha, que faziam comentários sobre a mesma. Os objetivos foram cumpridos, o tempo foi bem gerido e também a planificação.

## Unidade Letiva: 1- A Pessoa Humana.

**Sumário:** Organizações de apoio à pessoa humana.  
 Símbolos e tradições de Natal.  
 Atividade de Advento e de Natal.

Metas	Objetivos	Conteúdos	Estratégias	 45m	Recursos	Avaliação Formativa
<b>I. Conhecer o percurso da Igreja no tempo e o seu contributo para a construção da sociedade</b>	5. Conhecer organizações católicas que trabalham pela promoção da dignidade humana	<p>- Organizações locais que lutam pela construção de um modo onde todos tenham condições de existência dignas.</p> <p>- O contributo da Igreja Católica nos cuidados: assistências, de saúde e da educação.</p>	- <b>Acolhimento e Sumário.</b>	2m	Caderno do aluno	- Grelha de avaliação das atitudes (durante a aula).
			<p><b>Visualização de um vídeo.</b></p> <p>- <b>Introdução:</b> Os alunos assistem a um pequeno vídeo (2:11) que servirá para relembrar os direitos da pessoa humana, da criança e o desrespeito pelos mesmos. E para introduzir as organizações de apoio à pessoa humana.</p> <p>- <b>Conclusão:</b> Os discentes fazem conclusões orais sobre o mesmo.</p>	7m	. Anexo V Projetor e computador	- Atenção e oralidade
			<p>- <b>Introdução:</b> A professora faz uma breve abordagem às organizações católicas entre outras, que auxiliam pessoas e crianças a ter melhores condições de vida e de oportunidades.</p> <p><b>Atividade:</b> Os alunos visualizam dois vídeos sobre a Caritas (4.00) e um outro sobre a</p>	15m	Anexos W e X Projetor, computador, quadro e caderno	- Participação oralidade e empenho

			Santa Casa da Misericórdia (3:30).			
			<p><b>Conclusão:</b> Os alunos têm de registar no quadro e caderno para cada uma das instituições palavras que mostram onde estas atuam e em que setores.</p> <p>- <b>Síntese:</b> Os alunos elaboram uma conjunta.  <b>Proposta de síntese da professora como último recurso:</b> "A misericórdia e a caridade para com o outro são pérolas para a existência humana e a felicidade do necessitado ou do que sofre".</p>	3m		- Empenho
			<p>- <b>Atividade de Advento e Natal.</b></p> <p><b>Introdução:</b> A professora apresenta os símbolos e tradições do Natal com o PDF "Natividade".</p> <p><b>Conclusão:</b> Informações e orientações aos alunos sobre a atividade da criação de árvores de Natal para realizarem com as famílias.</p>	18m	Anexo Y e Z Projetor e computador.	- Atenção e participação.

## **Relatório de avaliação de prática – aula 9**

No dia vinte e sete de novembro lecionei a nona aula do estágio no Externato da Luz.

Nesta aula, de acordo com o Programa da disciplina de Educação Moral Religiosa Católica de 2014, procurou-se trabalhar a meta I. Conhecer o percurso da Igreja no tempo e o seu contributo para a construção da sociedade. E com o objetivo 5. Conhecer organizações católicas que trabalham pela promoção da dignidade humana. Ao nível dos conteúdos, foram trabalhados os seguintes: “organizações locais que lutam pela construção de um modo onde todos tenham condições de existência dignas” e “o contributo da Igreja Católica nos cuidados: assistências, de saúde e da educação”.

A aula iniciou-se com o registo do sumário e acolhimento aos alunos. Em seguida, os alunos visualizaram um curto vídeo de animação oficial da UNICEF, com o objetivo de recordar os direitos humanos, das crianças e o desrespeito pelos mesmos. E como forma de partida para introduzir as organizações de apoio à pessoa humana. Os alunos tiraram conclusões oralmente sobre o vídeo, serviu também para relembrar conteúdos anteriormente lecionados. Depois, a professora abordou as organizações católicas e outras de apoio à pessoa humana, através de dois vídeos, um sobre a Caritas e outro sobre a Santa Casa da Misericórdia. No fim, os alunos tiveram que preencher um esquema no quadro e registar no caderno para cada instituição com palavras que mostrassem em que situações atuam, de que forma e como, com base no que visualizaram nos vídeos.

Os alunos elaboraram uma síntese conjunta, que foi registada no quadro por uma aluna portavoza.

A professora no fim da aula juntamente com o par pedagógico, professora Cristina Varela, falou sobre o Advento com os alunos e sobre a atividade de Natal, projeto do núcleo pedagógico, construção de uma árvore de Natal dos valores para ser realizada em família. E serviu para criar uma exposição. Os alunos levaram para casa a informação e as instruções para execução da atividade de Natal.

Na minha opinião, a aula correu muito bem e os objetivos propostos foram plenamente alcançados. Durante a aula esforcei-me por ser eu mesma, com a minha forma natural de lidar com todos os alunos, que tive até hoje, com empatia, gentileza e de modo afetuoso, como me é natural, com os meus “inhos” e propondo aos alunos a sua participação para ajudarem a construir a aula com a professora.

Os alunos gostaram da aula, foram participativos, perspicazes, criativos e a nível de atitudes e comportamento estiveram muito bem.

Na avaliação da aula lecionada foi referido que os alunos iniciaram a mesma de forma silenciosa. No entanto, durante a aula, eu não deveria ter fugido a certas questões colocadas pelos alunos, como alguns comentários e perguntas dos alunos sobre uma cena do vídeo oficial da UNICEF onde se viu de modo disfarçado um professor a bater a um aluno num país asiático.

Nesta aula dei mais liberdade aos alunos para estes participarem de modo mais espontâneo. Isto refletiu-se na participação dos alunos e no modo como executaram as atividades e exercícios propostos.

A minha postura foi avaliada de modo positivo, ao ter lecionado de modo eficiente, por ter sido eu própria, por ter envolvido os alunos e por estes terem estado mais atentos, motivados.... É importante valorizar as opiniões dos alunos e eles completarem as ideias uns dos outros. Se porventura, alguns alunos trouxerem para a aula assuntos polémicos, às vezes podemos perder algum tempo com os mesmos, é necessário discernir quando vale a pena.

Os alunos sentiram-se valorizados de irem ao quadro completar os exercícios e sentiram que a aula estava centrada neles.


Nesta aula o meu objetivo principal foi tornar os alunos responsáveis pela sua própria aprendizagem. E como disse Richard Arends em *Aprender a ensinar*: “O principal objetivo do ensino é ajudar os alunos a tornarem-se independentes e autoregulados”.<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> Arends, *Aprender a Ensinar*, 17.

**Unidade Letiva: 1- A Pessoa Humana.**

**Sumário:** Entrega e correção da ficha de avaliação.  
 Autoavaliação.  
 Entrega dos trabalhos da atividade de Natal.

Metas	Objetivos	Conteúdos	Estratégias	 45m	Recursos	Avaliação Formativa
			- <b>Acolhimento e Sumário.</b>	2m	Caderno do aluno	
			<b>Entrega e correção da ficha de avaliação.</b> - <b>Introdução:</b> Após a entrega das fichas os alunos farão a correção da mesma, seguindo as orientações da professora e da projeção da ficha digital corrigida.	20m	Anexo AA Projetor e computador	- Atenção
			<b>Autoavaliação.</b> - <b>Introdução:</b> Os alunos farão a sua auto-avaliação por escrito, através de uma ficha fornecida pela professora.	12m	Anexo BB	- Dedicção
Reconhecer a proposta do agir ético cristão em situações vitais do cotidiano.	Mobilizar o valor da vida na orientação do comportamento em situações do cotidiano.	O nascimento de Jesus marcou a história: a arte celebra o nascimento, vida, morte e ressurreição de Jesus.	<b>Entrega dos trabalhos da atividade de Natal.</b> - Os alunos entregam os trabalhos que fizeram com as famílias e proceder-se-á a avaliação dos mesmos.	11m	Anexo CC	-Grelha de avaliação de trabalhos

## **Relatório de avaliação de prática – aula 10**

No dia quatro de dezembro foi lecionada a décima aula do estágio no Externato da Luz.

A aula iniciou-se com o registo do sumário e acolhimento aos alunos. Em seguida, os alunos receberam as suas fichas de avaliação e iniciou-se a correção da mesma pelos próprios alunos, com o auxílio da correção digital que foi projetada e com a orientação da professora. Os alunos em seguida realizaram a sua autoavaliação por escrito em ficha própria fornecida pela docente estagiária.

No fim da aula, os discentes entregaram os trabalhos de Natal que construíram com as famílias e o par pedagógico procedeu à avaliação dos mesmos em grelha própria após a aula.

Na minha opinião, os alunos tiveram uma postura mais agitada em sala de aula, por terem recebido o resultado das suas fichas de avaliação. Tentei acalmá-los e aplicar regras específicas para contornar as suas atitudes, a pouco a pouco deu resultado. O aluno com dificuldades motoras recebeu uma ficha em formato papel corrigida pela professora, como estratégia e para simplificar.

A minha postura em sala de aula foi avaliada de um modo positivo: serena, empática, interessada pelos alunos, com boas regras. Mas, no desenrolar da aula, poderia ter havido ainda mais regras para parar “o burburinho” que foi surgindo. Poderia também ter lido melhor as questões da ficha para os alunos terem melhor concentração na correção da mesma.


Os discentes tornaram-se brincalhões e corrigi de imediato essas atitudes e posturas. A entrega de uma ficha de avaliação provoca estes comportamentos mais agitados e é uma situação normal.

## Unidade Letiva: 1- A Pessoa Humana.

**Sumário:** Heteroavaliação.

Natal aprofundamento do tema.

Exposição dos trabalhos da atividade de Natal.

Metas	Objetivos	Conteúdos	Estratégias	 45m	Recursos	Avaliação Formativa
			- <b>Acolhimento e Sumário.</b>	2m	Caderno do aluno	
			<b>Heteroavaliação.</b> - <b>Introdução:</b> A professora fará uma breve heteroavaliação dos alunos.	10m		- Atenção
Reconhecer a proposta do agir ético cristão em situações vitais do cotidiano.	Mobilizar o valor da vida na orientação do comportamento em situações do cotidiano.	O nascimento de Jesus marcou a história: a arte celebra o nascimento, vida, morte e ressurreição de Jesus.	- <b>Atividade: “ Beleza do Natal”.</b> - <b>Introdução:</b> Os alunos visualizam um mini vídeo sobre o Natal e a sua “magia” (2:25). - <b>Conclusão:</b> Os alunos retiram algumas conclusões sobre o vídeo. - <b>Síntese:</b> Os alunos constroem uma síntese com base nas conclusões que retiraram do vídeo.  - <b>Exposição dos trabalhos dos alunos da atividade de Natal e do Projeto da “Pessoa Humana”.</b> - Os alunos ajudam as professoras a montar as exposições na sala de aula.	11m  22m	Anexo DD	- Oralidade e empenho  - Interajuda e respeito

## **Relatório de avaliação de prática – aula 11**

No dia onze de dezembro foi lecionada a décima primeira aula do estágio no Externato da Luz.

A aula iniciou-se com o registo do sumário e acolhimento aos alunos. Em seguida, a professora iniciou a heteroavaliação com um discurso positivo e reforço das qualidades dos alunos. Algumas sugestões foram dadas aos alunos para melhorarem, mas sem mencionar as notas finais de cada aluno.

A aula prosseguiu com a visualização de um vídeo sobre a beleza do Natal. Os alunos após o vídeo retiraram em conjunto algumas ideias-chaves e com elas construíram uma síntese sobre o significado do Natal, que registaram no caderno. De seguida, os alunos foram convidados a auxiliarem a professora Cláudia e a professora Cristina Varela na montagem das exposições das árvores de Natal e do projeto da “pessoa humana”.

Na minha opinião, a aula correu muito bem, os alunos foram participativos e gostaram da aula. Por ser a última aula antes das férias de Natal, os alunos estavam muito entusiasmados, mas consegui acalmá-los. E no fim da aula, antes de saírem para o intervalo, a professora Cláudia ofereceu a todos os discentes uma bolinha de chocolate natalícia.

A heteroavaliação realizada por mim foi muito benéfica, uma vez que, teve como base o reforço positivo dos alunos. Uma vez que, na heteroavaliação não foi utilizado níveis nem notas qualitativas, mas, também uma a descrição do percurso dos trabalhos e do trabalho dos alunos.

O vídeo de Natal que foi apresentado aos alunos foi muito bom, os alunos participaram muito bem, pois o instrumento foi bem escolhido e existiram momentos de silêncio, onde os alunos tiveram participações muito profundas sobre o verdadeiro sentido do Natal.

A avaliação da aula lecionada foi muito positiva, o vídeo foi explorado e utilizado para criar uma síntese, tal como, a atividade do significado do Natal foi surpreendente e a aula também foi bem gerida e o tempo da mesma. Foi ainda referido que os alunos reagem de maneira demasiado entusiástica à forma como me relaciono com eles. Nesta questão penso que, a forma de ser de cada professor deve ser respeitada, um professor de Educação Moral e Religiosa Católica é um docente com um perfil diferente dos outros professores. Acarinhá-lo e criar um ambiente de sala de aula simpático e harmonioso é uma das diretrizes que qualquer professor desta disciplina deve ter em conta. Além de que, o meu objetivo é também educar para os afetos.

As aulas lecionadas no contexto da PES e a interação que tive com a turma, fez-me refletir sobre várias questões, que vão ao encontro do tema da unidade letiva: “Pessoa humana” e da sociedade secularizada em que vivemos, tal como, o contexto sociocultural onde os nossos alunos e adolescentes de hoje vivem e crescem. Essas questões e realidades serão tratadas e desenvolvidas no ponto seguinte.

#### 4. Questões emergentes

O mundo atual é diferente daquele que existia nas décadas de 80 e 90 do século XX. A partir do ano 2000, as novas gerações cresceram já numa realidade distinta da de décadas anteriores, seja ao nível da tecnologia, dos valores e das mentalidades. A evolução nas ciências com novas descobertas, com o desenvolvimento da economia, novas políticas, tal como a globalização, alteraram mentalidades e transformaram formas de estar, ser e consciências, como faz referência o texto seguinte:

As transformações ocorridas neste último século em grande parte das sociedades contemporâneas, produto das mudanças sociais e económicas, influenciaram na maneira de vida das diferentes populações e, evidentemente, nas atividades lúdicas. O consumo, o isolamento e a falta de espaços, entre outras coisas, têm mostrado que o ato de brincar tem-se transformado e em alguns lugares está a desaparecer.<sup>19</sup>

Atualmente os gostos, os brinquedos, são outros e nem sequer se brinca da mesma forma ou brinca-se muito pouco. Para além do carácter lúdico dos jogos e dos brinquedos utilizados, muitas das brincadeiras das crianças servem como forma de descobrir o mundo ao seu redor. Isto porque um dos aspetos importantes do brincar reside no facto de desenvolver a capacidade de raciocínio, da imaginação e da criatividade, na medida em que as brincadeiras trazem consigo novas linguagens que ajudam a pensar, ou se quisermos, precisar melhor a ver a realidade de maneira mais criativa. É também através da brincadeira, que as crianças têm oportunidade de simular situações e conflitos da sua própria vida familiar e/ou social, o que lhes permite a expressão saudável das suas emoções. Os jogos, nos quais deverá estar implícito, o perder e o ganhar, permitem que estas possam começar a trabalhar a sua resiliência e a lidar

---

<sup>19</sup> Isabel de Oliveira e Maria Vinha, «A desconstrução do direito da criança brincar no século XXI», acedido a 30 de junho de 2020, [https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2017/26567\\_13386.pdf,7](https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2017/26567_13386.pdf,7).

melhor com a frustração. Aprender a lidar com esse sentimento é essencial para o seu equilíbrio emocional e para o desenvolvimento da sua personalidade. Brincar acaba assim por ser uma ótima forma das crianças enfrentarem também os seus medos, as suas angústias e de tentarem resolver os seus dilemas. Ora, infelizmente, o consumo, um certo individualismo, o excesso de tecnologia, como os jogos digitais, entre outras coisas, têm mostrado que o brincar tem-se transformado.<sup>20</sup>

Cada vez mais crianças muito pequenas comportam-se como se fossem adolescentes ou jovens. Segundo Sarlo (2000), o desejo de ser jovem, ou de parecer jovem, diz respeito ao facto de que a infância já não proporcionaria uma base adequada para a felicidade, e a juventude traria a sexualidade ao mesmo tempo que não é preciso assumir as responsabilidades de uma vida adulta. A infância quase desapareceu, encurralada por uma adolescência muito precoce. A primeira juventude prolonga-se até depois dos 30 anos. Um terço da vida desenvolve-se sobre o rótulo de juventude, tão convencional quanto quaisquer outros rótulos (Sarlo, 2000, 30).<sup>21</sup>

O mundo pós-moderno e globalizado em que vivemos neste século é caracterizado pela fragmentação e conseqüente mudança das antigas referências que marcaram a política e a economia da sociedade moderna, que, não obstante evidenciava já sinais de uma inevitável decadência. A aceleração do tempo, o consumismo desenfreado, característico da cultura do excesso, leva a que certos valores como a gratuidade, a fraternidade e até a própria espiritualidade sejam coisa que hoje se relega para segundo lugar.<sup>22</sup> De facto, por exemplo, são inúmeros os casais que hoje possuem ritmos profissionais desgastantes, que quando somados às suas responsabilidades familiares e às rotinas do dia a dia, já não encontram força anímica nem vontade para interagirem com os seus filhos, quanto mais para proporcionarem momentos de partilha, lazer ou simplesmente para brincarem com eles. Perante essa situação, recorrem ao que parece ser o mais simples e prático colocar os filhos em frente de um ecrã, seja este de televisão, computador, tablet ou de telemóvel. E por outro lado, recorrem também a outras soluções alternativas, como as atividades extracurriculares, uma vez que, os pais não têm onde

---

<sup>20</sup> Cf. Oliveira, «A desconstrução do direito da criança brincar no século XXI», 2 e 7.

<sup>21</sup> Mariângela Momo e Marisa Costa, «Crianças escolares do século XXI: para se pensar uma infância pós-moderna», acessado a 30 de junho de 2020, [https://www.scielo.br/pdf/cp/v40n141/v40n141a15\\_987](https://www.scielo.br/pdf/cp/v40n141/v40n141a15_987).

<sup>22</sup> Cf. Isabel Leal, *A realidade já não é o que era*, (Lisboa: Abril/ControlJornal/Editora, 2001), 30.

deixar os filhos devido às suas exigentes atividades profissionais, e isto não favorece também o tempo que as crianças precisam para brincarem livremente.

Algumas das consequências do que aqui é exposto podem ser facilmente verificadas nos recreios das nossas escolas, onde são cada vez mais as crianças que já pouco brincam ou interagem verdadeiramente umas com as outras, limitando-se muitas a ficar encostadas, sentadas no chão com o rosto no telemóvel. E quando entram na sala de aula, muitas delas denotam falta de atenção e de concentração, o que dificulta a aprendizagem, piora o seu comportamento e conseqüente o rendimento escolar.

As alterações de comportamentos atualmente com uma forte tendência para o sedentarismo e a passividade perante filmes, séries de televisão, redes sociais ou o mero fascínio pelo entretenimento com jogos eletrónicos, levaram à reorganização dos espaços, dos tempos e das vivências da infância e a um novo relacionamento com o mundo, provocando um modo diferente de apreender e conviver com a realidade. Vive-se agora num “mundo virtual”, onde acima de tudo o que conta é a imagem, o que cativa principalmente as crianças, que se perdem no seio de uma sociedade cada vez mais individualista e materialista. Os novos brinquedos, entre os quais se destacam os jogos eletrónicos fazem com que “brinquem sozinhos”, uma vez que, a realidade neles concebida se encontra tão acabada, tão “perfeita” que já não é possível a sua alteração pela imaginação das crianças. Para além, de um simples limitar da imaginação, ou dos períodos de atenção da criança, a mudança sistemática de canal de televisão e os jogos eletrónicos prejudicam seriamente a saúde de quem faz uso recorrente de tais práticas. As mentes das crianças estão a ficar cada vez mais dependentes da tecnologia, pois, a realidade possui um ritmo mais lento, o que a torna pouco atrativa para os mais novos. Com um tablet ou comando de televisão, cada criança satisfaz cada vez mais rápido a sua sede momentânea por emoções e acaba por se isolar de outras e dos jogos reais.<sup>23</sup> Do ponto de vista clínico, os especialistas, como a terapeuta norte-americana Cris Rowan ou Augusto Cury alertam mesmo para a possibilidade de poderem ser estes hábitos os principais responsáveis por causar graves problemas no desenvolvimento das crianças a nível cognitivo, cerebral, na linguagem verbal e não verbal; privação de sono; agressividade; demência digital e outras tantas doenças mentais,

---

<sup>23</sup> Mário Santos, «Quem são as crianças do século XXI. Estamos preparadas para o flagelo social das próximas gerações?», acedido a 3de agosto de 2020, <https://jornaleconomico.sapo.pt/noticias/quem-sao-as-criancas-do-seculo-xxi-estamos-preparados-para-o-flagelo-social-das-proximas-geracoes-550726>.

obesidade infantil; emissão de radiação; vício em tecnologia e o conhecido Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA), que deixa as crianças demasiado ansiosas e agitadas.<sup>24</sup>

Ainda sobre esta problemática, o professor Carlos Neto da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa e da Escola Superior de Educação de Coimbra defende que brincar é o meio pelo qual a criança se desenvolve em todas as dimensões humanas. Pela brincadeira, as crianças vão experimentando realidades diversificadas, vivendo experiências novas, adquirindo maturidade cognitiva, motora e emocional. As crianças e adolescentes, que não exploraram, não experienciaram, ou pouco o fizeram, tornam-se medrosas, tímidas, um pouco passivas e com pouca iniciativa.

Os pais têm pavor do risco e dos filhos se magoarem e não as deixam experimentar, o que compromete em geral o seu desenvolvimento. Devido a esta realidade, muitas delas no 1º ciclo têm dificuldade em executar muitos exercícios e grande parte não sabe fazer uma cambalhota.

A análise que temos vindo a fazer ao longo de 48 anos de investigação permite-nos chegar a uma conclusão alarmante: por os adultos não lhes permitirem brincar e brincar em liberdade, as nossas crianças estão a tornar-se totós, verdadeiros analfabetos a nível motor. Impedidas de se movimentarem livremente na Natureza e em espaços abertos, em contato com o ar livre e os elementos naturais, sem lugar para a imaginação e a criatividade, as crianças de hoje estão cada vez mais tolhidas e presas por uma iliteracia motora gritante. Os resultados das provas de aferição da expressão motora feitas a alunos do 2º e 1º ciclo revelaram, entre outras coisas, que uma parte significativa dessas crianças não é capaz sequer de dar uma cambalhota simples.<sup>25</sup>

Educar não é conceber simplesmente um produto, mas um serviço vital para a sociedade, que deve ser de excelência, no qual docentes, famílias e restantes organizações se devem unir para que cada aluno progrida no desenvolvimento de todas as suas dimensões. Uma das formas de crescimento das crianças é ao nível da afetividade em que professores e Família são responsáveis por desenvolver aptidões desta natureza. No caso dos professores estes devem-se responsabilizar pela autoestima dos alunos em relação à Escola, às suas aptidões escolares e cognitivas. A Família vive uma crise de valores e tende a delegar para a Escola a

---

<sup>24</sup> Santos, «Quem são as crianças do século XXI. Estamos preparadas para o flagelo social das próximas gerações?».

<sup>25</sup> Carlos Neto, *Libertem as crianças. A urgência de brincar e ser ativo* (Lisboa: Editora Contraponto, 2020), 17.

sua missão de educadora. No entanto, a Família e a escola deveriam complementar-se, caminhar lado a lado na educação para os valores das crianças, como instituições que são.<sup>26</sup>

A família e o meio familiar mostram algumas falhas no amadurecimento dos filhos, no seu papel de educadores, uma vez que a sua capacidade educativa, amorosa e a sua responsabilidade é cada vez mais diminuída devido às características próprias da Secularização da própria sociedade. Perante as circunstâncias que vivemos e anteriormente mencionadas, é importante que o professor oriente o aluno na aprendizagem, de modo que, este cresça nas suas capacidades e autoestima, tornando-se autónomo. Isto para descobrirem-se a si mesmos, aos outros e ao mundo em que vivem. Como também para despertar consciências de modo a contribuírem para um mundo melhor, procurarem a felicidade, fazerem os outros felizes e serem um exemplo no mundo.

O professor é assim visto não apenas como transmissor de conhecimentos, mas enquanto um mediador no processo do desenvolvimento da afetividade como ferramenta para a facilitação de aprendizagens. O docente deve usar a sua criatividade e a tecnologia de forma adequada para que a mesma seja um veículo que funcione e favoreça o alcance dos seus objetivos. Necessita também de dar espaço à criatividade manuseando diversos materiais, como trabalhos manuais, de modo a estimular os alunos, o seu interesse pela escola, pelas matérias e pela curiosidade da descoberta do saber.<sup>27</sup> Neste sentido, o autor Jean Piaget na sua obra “O nascimento da inteligência na criança” já referia que a educação e o lúdico deveriam unir-se para que possa existir uma concretização efetiva da aprendizagem escolar.

A disciplina de EMRC pelos valores e princípios que defende, pela mensagem que transmite, dada a sua especificidade, vocação e formação dos seus professores, ensina a integrar o ser humano em um “nós comunitário” e num “eu” de identidade pessoal integrado no mundo. Ajuda a recuperar a narração pessoal e humana incorporada nas realidades da existência e do mundo. Contribui na compreensão das simbologias e leituras do sagrado como integrantes, essenciais da natureza humana, auxilia na compreensão de culturas, da história humana e das

---

<sup>26</sup> Cf. Filipa, Ferreira de Lima, «O desafio de educar para valores no século XXI», acessido a 30 de junho de 2020, (Instituto Superior de Educação e Ciências, Lisboa, 2016), <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/20258/1/Tese.pdf>, 43.

<sup>27</sup> Rui Correia, *A pessoa humana e o sentido da vida*. Reflexão sobre a unidade letiva 1, do 6º ano do programa da disciplina de EMRC, relatório final de prática do ensino supervisionado. (Faculdade de Teologia, Lisboa 2018), 8.

realidades religiosas. Educa para a construção de um mundo melhor, em que os seus cidadãos sejam mais ativos, participativos, sejam responsáveis pelos outros e pelas estruturas sociais.

Neste âmbito, creio ser muito importante a unidade letiva 1: “Pessoa humana” do 6º ano de escolaridade, para auxiliar os alunos a descobrirem quem são, neste mundo novo, onde nasceram e crescem, onde as relações humanas são muitas vezes construídas à distância, através da vida virtual, onde já não brincam tanto nas ruas, mas ficam mais fechados à frente de um computador, telemóvel ou de uma televisão.

A disciplina de EMRC e a unidade letiva em questão podem orientar os alunos, ajudá-los a valorizar as suas capacidades, as suas características individuais, trabalharem a autoestima, apreciarem a sua pessoa humana que é única e insubstituível. Descobrimo que é na relação com os outros que crescem, se desenvolvem, que conhecem o amor, o poder do diálogo, da comunicação, que se descobrem e podem encontrar Deus.

A reflexão inserida neste Relatório Final que tem a unidade de referência em questão pretende aprofundar as temáticas sobre o que é a Pessoa humana, o seu valor, as dimensões que a constituem como tal. Nesse sentido, no capítulo seguinte irão ser tratadas várias dimensões da pessoa humana, para mostrar como são importantes no desenvolvimento da criança, na formação do adolescente. E como um adulto pode contribuir para o desenvolvimento da sociedade, de si mesmo e dos outros. Será também evidenciado, o quanto esta unidade é essencial no programa de EMRC e no capítulo 3 como se pode aprofundar esta temática de uma forma criativa, sobre a forma de oficinas para abranger o maior número de alunos.

## **Capítulo 2 – A pessoa humana. Pistas para uma reflexão interdisciplinar**

O ser humano tem várias dimensões, que são responsáveis pelo seu crescimento e humanização. A Cultura e a educação numa família é um processo de acolhimento primário, que marcará para sempre a própria condição humana e a personalidade. A religião, também faz parte destas bases essenciais que estão no processo de estruturação do ser humano. A construção do ser humano, além de se concretizar, através da família e da religião, também se realiza pela comunidade. São fatores responsáveis pela personalização, socialização, simbolização e abertura à transcendência do indivíduo. Assim surge um ser humano capaz de se construir como pessoa humana, com capacidade para se expressar a si mesmo, com os outros e no mundo.<sup>28</sup>

### **1. A perspetiva biológica e psicológica**

A pessoa tem sido objeto de estudo ao longo dos séculos pelos diversos ramos das ciências. Cada ser humano é uma construção, uma existência individual, o que faz de cada um de nós um ser único, irrepetível e insubstituível, um “eu”. Na realidade, não há no mundo nenhuma pessoa igual a nós, nem mesmo no caso de irmãos gémeos verdadeiros. Cada um deles apresenta características distintas e próprias, não há cópias, mas sim, pessoas singulares, incomparáveis e extraordinárias.

A visão de Santo Agostinho em relação ao corpo tem influências helenísticas, mas o Cristianismo confere-lhe uma visão diferente das conceções mais negativas que herdara do pensamento grego (no “Tratado sobre a cidade de Deus X,6” e no comentário aos Salmos IX,11). O corpo é secundário em relação à alma, esta enobrece-o ainda mais dando-lhe mais dignidade. Na medida em que, o corpo em relação à alma tem uma natureza inferior e menos perfeita em relação a esta, que deve governar o corpo e ao mesmo tempo necessita dele para se expressar, ambos formam um novo ser. Deus como criador de todo o Universo criou o corpo e a alma e ambos são bons, porque Deus é bondade, apesar de o corpo ser de substância inferior

---

<sup>28</sup> Cf. Juan Ambrósio, Dimensão Religiosa e Condição Humana. Em que medida a dimensão religiosa é uma dimensão essencial ao ser humano, texto de apoio à disciplina de Didática de EMRC, Documento não publicado (Lisboa: Faculdade de Teologia, 2017), 7-10.

à alma. No entanto, para Santo Agostinho as restantes pessoas, para além da criação do primeiro homem e da primeira mulher, são criação divina, mas também são parte dos seus pais. Esta visão Agostiniana influenciará também a teologia cristã.

O ser humano tem um corpo físico com características genéticas herdadas dos seus progenitores, desse resultado surgem os seres humanos, com estruturas emocionais, que determinam o seu caráter, segundo a ciência. Seja homem ou mulher têm uma identidade sexual, não só biológica, mas, também emocional e psíquica. Ambos sentem de modo diferente, são distintos nas suas emoções e na sua psique.

As mulheres são nutridas por uma forma de ser mais emocional, mais sensível e normalmente são mais maternais, têm também características de cuidadoras. A sua psique é mais robusta e apresentam grande capacidade para resistir a situações de stress e têm muita tenacidade. Os homens semelhantes biologicamente às mulheres têm algumas diferenças físicas, como a sua força muscular, tal como, emocionalmente têm uma sensibilidade mais imparcial e são mais práticos no que se relaciona às emoções. A nível da sua mente não resistem tanto a situações limite ou de grande stress.

A dimensão biológica está então na base do nosso sentir, do nosso comportamento, da nossa identidade, não somos verdadeiramente humanos sem emoções, afetos (hoje até se fala de inteligência emocional).

A hominização é uma evolução biológica, o espiritual, a interioridade, a personalização, o cultural, o social são elementos, que foram essenciais para o homem ter conseguido superar o seu processo de evolução biológico e transcender-se. O mundo animal não tem estas características, o ser humano ultrapassou o impensável que correspondia às suas características de hominização. Neste ponto é ciente que o homem é pessoa pela sua interioridade, densidade, cultura, relações de amor, afetividade. Por mais inteligente que seja o nosso corpo, o que nos humaniza é um conjunto de valores que fazem parte da psique.<sup>29</sup>

O nosso corpo é o resultado de um processo de evolução longo e peculiar. Assim, como todas as espécies evoluíram ao longo de milhares de anos, a nossa evolução também se processou em longas fases em interação com o meio ambiente, descobrindo com o tempo novos meios de melhorar as circunstâncias da sua existência ...O Homem ereto divide-se em ramos

---

<sup>29</sup> Cf. Calmeiro Matias, *O Homem nos planos de Deus – Antropologia Teológica* (Lisboa: Edição do Autor, 1987), 150.

humanos distintos nos sistemas genéticos em que a compatibilidade humana a nível sexual é indiscutível. O Ser Humano faz parte de um antepassado comum ancestral, que contem em si um património genético partilhado por toda a Humanidade, com características derivadas comuns. Estas surgiram ao longo da evolução e se mantêm em diversos grupos humanos diferenciados, o que permite a sua identificação, a chamada filética. Apesar de, todos os homens formarem uma só Humanidade, têm algumas características específicas derivadas da sua própria evolução, adaptação ao ambiente e local onde habitaram originalmente. Por outro lado, a cultura é um mecanismo mais rápido do que a via genética, pois faz evoluir a humanidade de formas diversificadas, rápidas, como por exemplo, os meios de comunicação. A cultura foi uma conquista de evolução e de mudança. O estado anterior biológico não é esquecido nem anulado, mas confere-lhe sentido, o que é superior, quer dizer, a cultura mantêm-se ligada ao estado anterior, à evolução biológica que a possibilitou.

Esta humanidade desenvolve-se num processo genético heterogéneo dentro de uma unidade de espécie. Muitas das raças com características diferentes das que hoje existem, mas dentro de um único sistema genético fechado (espécie). [...] O ponto de partida da aventura humana é um leque imenso de genótipos que varia não só de raça para raça, mas até dentro das mesmas raças. Esta variedade genética, no entanto, faz parte de uma única unidade evolutiva: a espécie humana.<sup>30</sup>

Todos os seres humanos não são só uma realidade biológica, mas também são uma orientação psíquica, como se falou anteriormente, são realidades ativas que interagem entre si. Uma pessoa é uma identidade individual e comunitária, é um “animal relacional”. A sua personalidade é a manifestação da própria pessoa, é o princípio transcendental de si mesma. A personalidade é a síntese das características psicológicas, biológicas, sociais, intelectuais, morais e espirituais de toda a pessoa humana. O processo de formação da personalidade concretiza-se através do crescimento humano e das transformações que a vida e a convivência com os outros operam na pessoa, a personalidade como forma de prova de existência. O comportamento por outro lado está intimamente ligado com a personalidade, como lado psicológico, com a experiência social. E desta última é que derivam os comportamentos atuantes relacionados com os acontecimentos da vida. Sendo assim, o corpo humano é um componente intrínseco a toda a existência humana, faz parte da sua identidade, corresponde ao que é visível, mortal e exprime a realidade que se viveu. Constrói-se com ele a história, o nosso mundo que interage com o das outras pessoas. Após a morte o corpo é uma memória das experiências vividas, sentidas, as

---

<sup>30</sup> Calmeiro Matias, *Deus quis o Homem em construção* (Setúbal: Tipografia Rápida, 1981), 81.

relações construídas. O homem como um ser corpóreo é um todo completo, é realidade de relação social e pessoal <sup>31</sup>

Todas as pessoas dispõem de uma capacidade essencial para além da inteligência intelectual, que orienta o relacionamento humano, quer dizer, para compreender os outros e saberem atuar em todas as situações, existe a inteligência emocional, que domina os impulsos emocionais e os hábitos do espírito. E quem a sabe utilizar, permanece com características emocionais bem desenvolvidas, para viver melhor e de modo mais feliz nos seus relacionamentos humanos. É a arte de se relacionar, que nos torna plenamente humanos <sup>32</sup>

O homem desenvolveu o mundo que habita com tecnologias, mas muitas vezes não sabe lidar com as suas próprias emoções e menos ainda com as dos outros.

Quando no crescimento do jovem, durante a maturidade, falha o domínio emocional, podem surgir desequilíbrios, que poderão levar à depressão e/ou a vícios.

Por outro lado, muitas pessoas não aprofundam verdadeiramente os relacionamentos que têm, vivem de relação em relação, de um modo superficial, seja em questões de amizade ou em relações amorosas. É essencial, que as pessoas desde muito novas sejam incentivadas a cultivar a inteligência emocional. Desse modo, conseguirão selecionar certas situações mais difíceis da vida, aprender a saber estar com os outros, a relacionarem-se verdadeiramente, escolhendo melhor as suas realidades morais e mentais, de um modo harmonioso e mais equilibrado, já que somos seres biológicos e “animais sociais”.

Daniel Goleman, como psicólogo dedicou-se a explorar e a refletir sobre a diferença entre a inteligência emocional e a intelectual. Toda a sua investigação e análise concluiu que no homem o fundamental é a inteligência emocional, pois as emoções podem dar a verdadeira medida da inteligência humana. A inteligência emocional modela a personalidade, o agir, o reagir, o modo como, a pessoa se integra na sociedade e com os outros.

Para Goleman uma sociedade e cultura humanas que só apostaram no intelecto, e colocaram o emocional dos indivíduos em segundo ou terceiro lugar, leva a humanidade a uma crise de valores e de flagelos. Este autor na sua obra *Inteligência emocional* menciona ainda Aristóteles (“Desafio de Aristóteles” e “Ética a Nicómaco”), saber orientar e conhecer as emoções para reforçar a importância deste tipo de inteligência, que é a capacidade com sabedoria de gerir as emoções, compreender o outro, não se esquecendo de agir com equilíbrio e eficácia em várias situações da vida.

---

<sup>31</sup> Cf. Armando Rigobello et al., *Lessico della persona umana* (Roma: Editora Studium, 1986), 185,190 e 191.

<sup>32</sup> Cf. Daniel Goleman, *Inteligência Emocional* (Lisboa: Temas e Debates Atividades Editoriais Lda.,1995), 21 e 22.

## 2. A perspectiva social

A Humanidade é singular e organiza-se numa inúmera diversidade genética, segundo padrões culturais, de modo que numa sociedade um determinado comportamento seja proibido ou numa outra seja permitido ou valorizado. Por estas razões, parte-se do concreto dos indivíduos e das suas possibilidades para o universal e imutável. Os seres humanos formam na realidade um tecido relacional, que consiste em pessoas reais e se concretiza segundo possibilidades autênticas. Todo o homem que não sabe partilhar, ouvir, acolher, relacionar-se, nem comunicar, não será um homem sábio, segundo o que defende o autor Calmeiro Matias.<sup>33</sup>

Uma pessoa é uma identidade individual e comunitária, é um “animal relacional”. A sua personalidade é a manifestação da própria pessoa, é o princípio transcendental de si mesma. A pessoa como forma de prova de existência de personalidade é a síntese das características psicológicas, biológicas, sociais, intelectuais, morais e espirituais.

O processo de formação da personalidade concretiza-se ao longo do crescimento humano, nas transformações da vida e na convivência com os outros. O comportamento, por outro lado, está intimamente ligado à personalidade, ao psíquico, e à experiência social dos quais derivam os comportamentos atuantes relacionados com os acontecimentos da vida. Todas as pessoas são assim “património” integrante da humanidade em construção, através de relações pessoais e afetuosas. É com as relações humanas, que o homem se desenvolve, cresce e se realiza pessoalmente. Somos humanos e pessoas com os outros, precisamos de viver integrados numa sociedade, numa comunidade, onde aprendemos pela observação, com experimentação, a adaptação, com a partilha e a interajuda. Os nossos antepassados desenvolveram-se deste modo, como nómadas e sedentárias, aprenderam, construíram e ensinaram em conjunto, o que fez desenvolver a Humanidade.

A cultura e a educação numa família fazem parte de um processo de acolhimento primário, que marca para sempre a própria condição humana e a personalidade das pessoas. A construção do ser humano é concretizada, através da família, da comunidade, do país e da religião. O processo de personalização, socialização, simbolização, abertura à transcendência do indivíduo dá-se assim, pela família, sociedade e cultura. Surge então um ser humano capaz de se construir como pessoa humana, com capacidade para se expressar a si mesmo e com os outros.

---

<sup>33</sup> Cf. Matias, *Deus quis o Homem em construção*, 10.

O homem cresce e desenvolve-se numa família, que representa a primeira escola de aprendizagem. Para a sociedade, a família é a base da educação, mas a pessoa humana é uma síntese também da Cultura em que foi criada. Na família acontece a aculturação, a responsabilidade de educar, ensinar valores, diferenciar entre o bem e o mal, e, é desta forma que a instituição família se aperfeiçoa moralmente na sociedade. Sobre este tema o Papa Francisco abordou o papel da família na sessão Plenária da Pontifícia Comissão das Ciências Sociais, no Vaticano a 29 de abril de 2022. Segundo Francisco, a Família é o primeiro lugar e o mais importante para a educação das crianças, “é um bem para a sociedade” e devido à Família esta cresce e evolui. A Família é a responsável pela humanização das pessoas, acolhe, protege e promove o respeito pelas características únicas de cada pessoa. É nela que todos nós crescemos, na compreensão do amor, na resistência às contrariedades da vida, é “o principal plantador da árvore da gratuidade”. Esta instituição tem então a responsabilidade pelo crescimento harmonioso dos cidadãos, para contribuírem para a construção da sociedade e da sua melhoria.

A família é considerada à luz do Cristianismo, como uma instituição humana e divina, ao serviço da pessoa, contribuindo para o bem do mundo, considerada individual e socialmente enquanto membro constituído da espécie humana (e do ser social). A Família tem a missão de ser humanizadora e de fazer com que o amor seja uma das aprendizagens principais, tal como a educação para os valores e o Bem.<sup>34</sup>

A realidade social e cultural é constituída por um conjunto de experiências herdadas de geração em geração, transmitidas, assimiladas pelas relações humanas e pelo processo educativo. E este património está dentro de cada pessoa, na sua mente, como um guia para a vida humana. O indivíduo aprende pela observação das ações e experiências dos outros homens, formas novas de viver e ser. Deste modo, a criança ou o adolescente não reproduzem só o que vem do conhecimento sociocultural, como uma mera cópia, mas podem criar ou aprofundar conhecimento.

A cultura representa um estágio novo no processo evolutivo do homem. É uma construção do homem com a qual realiza e elabora o mundo, possibilitado pela evolução biológica. É um fenómeno concreto humano, é riqueza de cada comunidade humana.

O desenvolvimento das múltiplas capacidades humanas, existem em vários tipos de graus de cultura, entre os povos com valores e formulações diferentes. Cada povo tem os seus tesouros culturais, visões diferentes da vida, forma de pensar e ser, que tornam cada cultura particular e

---

<sup>34</sup> Ação Católica dos meios sociais independentes, *Temas de revisão de vida - A família e a sociedade* (Lisboa: Equipa Nacional, 1994) 65-66 e 149.

única. É a cultura que torna o homem no que ele é e o afasta dos animais. As tradições culturais influenciam a educação do país, da família, da escola e dos grupos sociais. Sem a cultura não existiriam sistemas sociais da espécie humana, nem a possibilidade de ajustar novos membros aos grupos<sup>35</sup>

A Cultura é também responsável pelo desenvolvimento relacional, amoroso. A arte, a ética e a filosofia são exemplos nascidos da criação cultural, possibilitam aos indivíduos amplas relações interpessoais e sociais, condição essencial para a humanização do Homem.

Se a natureza de um animal é de instinto, a do homem é obrigatoriamente a de contextos culturais, dado que a forma como pensa, age, sente, o seu lado psíquico, emocional é baseada, numa determinada perspetiva cultural que forma a identidade do homem, ‘somos animais culturais’.

A comunicação humana é uma inovação, que remonta aos nossos antepassados que evoluíram e foram-se aperfeiçoando. Ao observarmos um grupo de macacos, gorilas... podemos constatar como a nossa linguagem com sons, gestos, expressões faciais evoluiu até hoje e como ainda atualmente temos tanto desse processo evolutivo<sup>36</sup>

A linguagem é a barreira que separa definitivamente o homem dos animais, pois o homem transforma os sinais em símbolos e os animais não o podem fazer, nem os expressar. O homem dá significados às palavras e símbolos, são parte, expressão do comportamento humano. Esta visão é defendida por Maurice Ponty e por Álvaro Miranda Santos na sua obra: “Expressividade e personalidade”.

A comunicação humana é muito diversificada, não se relaciona só com a linguagem pela expressão falada e escrita, mas também pelas próprias expressões faciais, linguagem corporal e através das artes. Pois caso, não existisse nenhum sentido para a comunicação e relacionamentos emocionais humanos, não se manifestava a inteligência, então responsável por criar relações, parcerias. Sem ela o progresso da humanidade e da humanização das pessoas humanas não era possível. A solidariedade e os tratados de paz entre os povos são bons exemplos da comunicação da inteligência humana.

---

<sup>35</sup> João de Sousa, *O homem na sociedade* (Lisboa: Editorial Logos, 1967), 102 e 109.

<sup>36</sup> J Rocha e Maria Serén, *A Cultura e as Culturas – Introdução à Antropologia Cultural* (Lisboa: Edições Asa, 1985), 30.

“A linguagem reveste neste âmbito uma função essencial. Não é só a forma mais eminente da comunicação pessoal; através dela o indivíduo cresce também num espaço cultural e espiritual historicamente determinado. O próprio pensamento humano realiza-se na linguagem.”<sup>37</sup>

A Escola e os grupos sociais são igualmente um dos agentes imprescindíveis da educação do indivíduo, principalmente a escola que orienta, guia e cria metas. Ao longo da vida, a Escola realiza a integração, a participação dos jovens nos vários grupos sociais, quer seja de trabalho, ligados à fé, ou a atividades lúdicas. Todas estas realidades e elementos são essenciais no desenvolvimento do ser humano, da sua personalidade e moralidade.<sup>38</sup>

A educação é uma base essencial para o ser humano crescer, se desenvolver, chegar mais longe, transpor a banalidade. Por este meio, o homem é amparado desde que nasce, sendo-lhe atribuído o conhecimento do mundo, do próprio ser humano, da humanidade, das suas próprias habilidades, à abertura ao outro e à descoberta da espiritualidade, da vida. A educação ajuda a melhorar a sociedade, as relações humanas e proporciona ao homem a sua realização.

No discurso da do Papa João Paulo II na sede da Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura-UNESCO em 1980, o Papa afirmou: “a educação consiste em que o homem se torne, cada vez mais, homem, que ele possa “ser” mais e não unicamente que ele possa “ter” mais, e que por consequência, através de tudo o que ele “tem”, tudo o que ele “possui”, ele saiba cada vez mais plenamente “ser” homem.”<sup>39</sup>

O processo educacional vai muito além de só tornar os indivíduos em pessoas de cultura ou formar cidadãos. Em primeiro lugar deve ensinar as pessoas a serem livres, a utilizarem bem a sua liberdade e a sua afetividade com responsabilidade. É um processo englobante, contínuo, integrante que direciona a pessoa para o amadurecimento contínuo e envolve uma panóplia de aspetos da pessoa. A pessoa pode tornar-se então inovadora a nível social, artístico, económico e cultural, através do conhecimento adquirido para melhorar-se a si mesmo e contribuir para o progresso da Humanidade.

---

<sup>37</sup> Emerich Coreth, *O que é o Homem? Elementos para uma antropologia filosófica* (São Paulo: Editorial Verbo, 1988), 197.

<sup>38</sup> Sousa, *O homem na sociedade-princípios de uma Antropologia*, 116.

<sup>39</sup> Papa João Paulo II, «Educação, Ciência e Cultura-UNESCO», acedido a 4 de dezembro de 2021, [https://www.vatican.va/content/john-paul-ii/pt/speeches/1980/june/documents/hf\\_jp-ii\\_spe\\_19800602\\_unesco.html](https://www.vatican.va/content/john-paul-ii/pt/speeches/1980/june/documents/hf_jp-ii_spe_19800602_unesco.html).

O desabrochar deste homem inovador e livre, que comunga com os outros homens num dinamismo amoroso é o homem em Cristo, que faz parte do projeto amoroso de Deus.

O homem é tanto mais capaz de comungar quanto mais humano for. A comunhão é sempre dinamismo libertador. [...] O homem criador acredita no homem a fazer-se. Compromete-se amorosamente no desabrochar do homem novo. Sabe que na realização humana o novo e o imprevisível são indispensáveis.<sup>40</sup>

### 3. A perspetiva teológica

A Dimensão religiosa, apesar de existir dentro da Cultura e da História é diferente das outras, por ser uma realidade intrínseca, que nasce com o ser humano (existências sobrenaturais, transcendentais e espirituais).

O homem, desde que, é homo sapiens, que procura realidades divinas, o transcendente, o sagrado. Segundo investigações arqueológicas, o homem paleolítico tinha já esta consciência implícita em si de realidades divinas e do sagrado.<sup>41</sup> A arte que registou nas grutas e nos abrigos tinha já um carácter mágico e religioso. As imagens pintadas e gravadas das figuras dos orantes, imagens colossais que se pensa tratar-se de divindades, ou a acústica perfeita de certos espaços mais recônditos das grutas onde se encontraram estátuas de animais com formas mais antropomórficas, que se pensa se tratar de locais para rituais. Há conhecimento que já realizavam enterramentos e pintavam os corpos dos defuntos com ocre (mineral de cor vermelha) e outras vezes cobriam-nos com espécies diferentes de flores, que eram autóctones de lugares distantes do local onde foram encontrados alguns enterramentos.

Na Cultura megalítica e Calcolítica das primeiras sociedades sedentárias agro-pastoris, (obra: “Pré-História de Portugal” da Universidade aberta) adoravam a deusa mãe, divindade ligada à vida, à fertilidade e a morte de tudo o que era natural e humano, com toda a simbologia gravada em menires, antas relacionadas com estas temáticas.

O culto dos antepassados e da vida depois da morte já existia nestas primeiras comunidades sedentárias, quando algum membro da família ou da comunidade morria deixavam no corredor das antas e na sua parte exterior, cerâmicas com alimentos secos, cereais e líquidos alimentares.

---

<sup>40</sup> Cf. Matias, *O Homem nos planos de Deus – Antropologia Teológica*, 406 – 407.

<sup>41</sup> Cf. Jacques Cauvin, *Nascimento das Divindades, nascimento da agricultura, a revolução dos Símbolos no Neolítico* (Lisboa: Editora Instituto Piaget, 1997).

E o morto era sepultado com vários artefactos e ferramentas do quotidiano. Quando uma aldeia tinha de se mudar, porque os solos agrícolas estavam esgotados, levavam restos dos seus entes queridos da anta antiga para uma em outra nova aldeia. Os próprios cromeleques são locais sagrados onde a comunidade realizava os seus rituais aos antepassados, ao cosmos, às estações do ano, a vida e a morte.

Desde há cem mil anos que o homem enterra os seus mortos. Quer se tratasse já de uma crença na sua sobrevivência para além do seu desaparecimento físico ou simplesmente de relembrar por algum tempo a memória do defunto, pressente-se já nesse ato o poder do pensamento humano para se abstrair do jogo natural das gerações, meditar sobre a sua condição e testemunhar, através de práticas insólitas, que o homem não é um animal como os outros. Mais do que isso, o homem do Paleolítico Superior prova, com a sua arte, que a própria natureza se tornou para ele um espetáculo, que os bisontes, cavalos ou mamutes não são apenas eventuais peças de caça, mas também «formas» que a sua mão reproduz sobre paredes das grutas, e que, por fim, todas essas imagens têm um sentido. [...] Em suma, é já, desde há muito, sem dúvida, mas sem que disso nos tenha deixado marcas visíveis, um criador de sentidos.<sup>42</sup>

Todas as culturas pré-clássicas na Mesopotâmia tiveram as suas religiões, o seu sistema de crenças, as suas divindades. O homem antes de ser um “animal cultural” é antes de tudo um ser religioso, é algo que nasce consigo.

Toda a Religião está ligada à procura do Absoluto, à busca de um sentido para a vida e para a existência humana. No contexto da História, dentro das fragilidades, dos condicionalismos e das potencialidades de uma cultura pode intuir-se a presença da Transcendência, experimentá-la, mas sempre através do concreto da História.

A Religião tem como objetivo o encontro experiencial e íntimo entre Deus e o Ser Humano. E toda a religião está historicamente e culturalmente delimitada, a religião é sempre um acontecimento constante, contínuo e vivo.

A religião é verdadeiramente um fenómeno da Humanidade, difundido a nível mundial, que assume várias “roupagens” religiosas, manifesta-se nesta realidade, na relação transcendente do ser humano.

---

<sup>42</sup> Cf. Cauvin, *Nascimento das Divindades, nascimento da agricultura, a revolução dos Símbolos no Neolítico*, 14.

[...]a religião, num sentido mais originário e vasto, compreende toda a conduta humana que se orienta explicitamente para Deus ou para o divino, e são por consequência a totalidade dos atos humanos de veneração e adoração, súplica e arrependimento, ação de graças, confiança e amor, nos quais nos dirigimos a Deus de modo livre e pessoal <sup>43</sup>

O Homem é um ser orgânico, imagem de Deus, somos como Ele, seres que se relacionam, insuflados pelo sopro vital de Deus, abertos ao diálogo com o Ser Criador, no sentido imanente, transcendente e numa interioridade aberta. Nesta interioridade dinâmica, dialogante, a voz de Deus pode tocar e fazer-se ouvir numa autêntica comunhão, como no significado do termo *néfesh*: soprar, respirar, alma, vida...entre o ser criado e o Criador. O homem assim também é expressão, diálogo, relação, interioridade com os seus semelhantes, tal como Deus o é com o homem.

O sopro divino para a criação, que Deus insuflou no homem torna-o diferente dos animais, leva o homem à interioridade, a se tornar num ser de relações vitais com os outros homens e também com Deus.

A medida do homem é ser divino para sempre com Deus e os outros através de Cristo: Não está escrito na vossa Lei: Eu disse: Vós sois deuses? A Lei chamou deuses àqueles a quem a Palavra de Deus foi dirigida e a Escritura não pode ser anulada (Jo. 10, 34-35). Foi para sermos divinos que Deus nos Sonhou. Sonhou-nos e quis-nos em construção <sup>44</sup>

O encontro de Deus connosco realiza-se na nossa interioridade, toca-a, na vida pessoal, onde o homem se espiritualiza. Deus faz um convite, vai ao encontro do homem, encontra-se no seu coração, é um Emanuel, (quer dizer Deus connosco); a paternidade entre Ele e cada pessoa nasce no coração da fraternidade humana, somos um com o Pai Divino. São Paulo dizia: “que o Espírito Santo é que nos gera como filhos de Deus e nos impele a dizer a Deus Abba, ó Pai” (Rom. 8,14-17; Gal. 4,5-6).

Todas as pessoas encontram a sua identidade na abertura aos outros, no amor Agápico, do Espírito de Deus. Os homens são, de facto, a imagem de Deus e essa semelhança pode constatar-se na comunhão amorosa, no comunitário, na relação e na densidade ontológica, ou seja, da existência.

---

<sup>43</sup> Emerich Coreth, *O que é o Homem? Elementos para uma antropologia filosófica*, (São Paulo: Editorial Verbo, 1988), 234 e 235.

<sup>44</sup> Cf. Matias, *Deus quis o Homem em construção*, 17.

Na Bíblia, Deus aparece a percorrer com o Homem um caminho na História e em diálogo constante, este é o Deus do encontro. E o Espírito Santo atua no interior do homem de modo pedagógico para o transformar, o que o faz crescer em humanidade e o motiva de um modo quase silencioso. O homem na História e se quiser com Deus tem como tarefa humanizar-se e como missão expandir o amor universal. Deste modo, o ser humano torna-se pessoa numa comunhão dinâmica em relação com os outros. “A primeira constante é de que Deus, Inteligência e Amor, toma a iniciativa de criar, acompanhar permanente, até oferecer a salvação à Humanidade pelo processo da Encarnação redentora. Deus ama infinitamente, é fiel ao projeto de suscitar livremente os seres humanos para a Felicidade”.<sup>45</sup>

O homem em Jesus Cristo é uma pessoa renovada e torna-se em relação e nova comunicação no mundo. Pois, toda a Humanidade é uma comunhão universal animada pelo Espírito Santo. A plenitude do homem é ser divino, e vai crescendo na relação Agápica, na interioridade pessoal, na comunhão universal divinizada em Cristo. O cristão deve ser um “perito” em humanidade, em interioridade, em comunhão. Neste sentido podemos constatar o que está referido nos versículos bíblicos seguintes: “Não há judeu nem grego, nem servo ou livre” (Ga.3, 23); “Deus reconciliou consigo o mundo, não levando mais em conta os pecados dos homens” (2 Cor. 5, 19); “Os gentios são coherdeiros, pertencem ao mesmo corpo e participam na promessa realizada em Cristo Jesus” (Ef. 3, 6).

Deus é o Amor e criou o Homem para amar e ser amado. O amor nas suas diversas formas é sem dúvida, o único responsável por transformar os sentimentos, que faz os homens descobrirem-se a si e aos outros, é o caminho da realização para todos os seres humanos. O Vaticano II refere-se ao homem como um mistério: “o mistério do homem só no mistério do Verbo encarnado se esclarece verdadeiramente” (GS, 22).

A pessoa humana é um ser completo, uma unidade de alma, corpo, espírito e matéria. A sua origem está em Deus e no ato criador da alma de cada indivíduo. O homem é a síntese maravilhosa de todo o Universo, é de facto um microcosmo, é a ligação entre o Criador e o criado, entre o Infinito e o finito. Deus não se impõe ao Homem, pois deu-nos liberdade que é um dom e respeita-a, quer que sejamos conscientes e responsáveis de nós mesmos. A ação de Deus é para nos tornar livres, únicos, responsáveis, originais, conscientes, irrepitíveis. Ele quer que o ser humano se realize nas várias hipóteses do amor.

A liberdade dada por Deus como dom não ocorre sem a vontade e compromisso dos homens,

---

<sup>45</sup> Comunicações apresentadas no colóquio internacional «*Genética e Pessoa Humana*», Centro de Estudos de Bio-Ética, Coleção Temas de Bio-Ética, n.1 (Coimbra: Gráfica de Coimbra,1991):87.

e o processo de libertação depende de nós. Cada ser humano tem de se libertar, realizando o melhor das suas possibilidades, de ser pessoa livre. Há algo no nosso íntimo, chamado a construir-se nessa liberdade. Assim, livres os seres humanos serão pessoas criadoras que se manifestam em comunhão com os outros, e são exemplos de aprendizagem nessa dinâmica relacional. Quem é livre tem capacidade afetuosa, dialogante, criativa, inovadora e realiza-se como homem novo.

“O homem total como ser corporal espiritual, pessoal e livre nas suas múltiplas relações com o mundo e com o ser em geral, é o fundamento e a norma da moral. A relação com o meio ambiente e com os semelhantes, a relação do indivíduo com a comunidade e com a sociedade, com a família, com o Estado.”<sup>46</sup>

O homem e a sua vida são uma dádiva de Deus, o homem tem uma dignidade que por Deus foi concedida. Essa é o valor que todos os seres humanos têm e que abrange muitas realidades diferentes, mas isso será tratado no ponto que se segue.

#### 4. O valor único e insubstituível da pessoa humana

O aparecimento do Cristianismo, traz muitos sentidos novos ao significado de pessoa. Homens, mulheres e crianças têm direito à mesma consideração de dignidade de pessoa humana, numa integração no Mistério Trinitário.

Os valores desenvolvidos pelo Cristianismo, como o amor, a caridade universal, o socorro aos desvalidos, oprimidos, mais frágeis, viúvas e órfãos trouxeram igualdade em dignidade humana para todos. Um novo rumo para o caráter único e insubstituível de cada pessoa.

Na Sagrada Escritura, Deus é misericordioso para com os desprotegidos e fracos. Jesus Cristo foi um promotor da dignidade humana, da justiça, da igualdade, da paz universal, da Fraternidade...Ele iniciou as bases para a construção de uma sociedade mais humana, mais justa. Jesus ofereceu-se à humanidade, através da caridade que conduz à salvação.

Cristo “anima, purifica e fortalece também aquelas generosas aspirações que levam a humanidade a tentar tornar a vida mais humana e a submeter a este fim a terra inteira” (GS 38,1).

Jesus Cristo ao experimentar a sua condição física sentiu o mesmo que o ser humano e deu dignidade humana ao homem, tal como, a condição de filhos adotivos de Deus.

---

<sup>46</sup> Coreth, *O que é o Homem? Elementos para uma antropologia filosófica*, 139.

Todas as pessoas são chamadas a amar, a serem amadas e amarem-se a si mesmas. Deste modo, Deus deu-nos e ensinou o amor ao próximo para a nossa capacidade de entender ontológico, ou seja, a nossa natureza de ser, de existência com os outros. Sem os seres humanos o Universo está inacabado, sem significado, pois somos obras de arte de Deus.

A pessoa humana tem de ser respeitada pelo que ela é, nenhum indivíduo pode utilizar os seres humanos como um meio, mas sim como um fim. A pessoa é um fim em si mesma, porque Deus é um fim em si e a pessoa finita vem de Deus. O ser humano como fim em si mesmo é querido para Deus e como ser espiritual é completo em si mesmo.

Deus deixou ao homem a liberdade de escolha e com a própria consciência, tal como, com os ímpetus do coração, o homem alcance a dignidade, livre de qualquer escravidão e quaisquer paixões. E assim, oriente a sua liberdade para a orientação divina e trate os outros com respeito, em espírito fraterno. A dignidade do homem liga-se com a união perfeita com Deus, é a sua vocação.

“A pessoa é, assim, a síntese do ser, a obra-prima de todo o universo existente, o seu último retoque (e o mais belo), o fecho da abóbada de toda a realidade. É por tudo que a Pessoa é insubstituível [...] de tão excelsa dignidade é aceitar-se como Pessoa, segue-se que ela deve antes de mais respeitar o seu próprio ser de Pessoa e, conseqüentemente, procurar que os outros o respeitem, fazer-se respeitada deles”.<sup>47</sup>

A dignidade humana, a sua defesa é a salvaguarda da própria humanidade da pessoa, ao termos sido criados por Deus, somos iguais em direitos, valores e deveres. E temos de conviver uns com os outros, como irmãos, neste planeta único, incomparável, onde devemos semear bens como: a caridade, a paz, o respeito universal e o amor incondicional. A dignidade existente em todos os homens deve ser respeitada acima de tudo, como algo incalculável, singular, sendo pessoa sagrada, inviolável. A pessoa ao se tornar cada vez mais livre, ao usar a sua liberdade com responsabilidade e coragem, de modo dinâmico vai pondo em prática o seu livre-arbítrio, a comunhão amorosa com todos ao seu redor, mostrando respeito e promovendo a dignidade humana.

O valor da dignidade humana existe e participa no Ser Divino Absoluto e na ação criadora de Deus. João Paulo II refletiu sobre a dignidade humana, a retidão, com a vivência em bons e justos valores e a consciência moral.

---

<sup>47</sup> José Branco, «A Pessoa Humana. Fundamentos da sua dignidade à luz da razão e do Concílio», Separata de Estudos, fasc. I- ano XLV (Coimbra, 1967):18.

A dignidade da pessoa humana sustenta em todo o seu fulgor, na sua origem e no seu destino: criado por Deus à sua imagem e semelhança e redimido pelo preciosíssimo sangue de Cristo, pois o homem é chamado a tornar-se “filho no Filho” e templo vivo do Espírito, tendo por destino a vida eterna da comunhão beata com Deus. Por isso, toda a violação da dignidade pessoal do ser humano clama por vingança junto de Deus e torna-se ofensa ao Criador do homem.<sup>48</sup>

O filósofo Immanuel Kant no séc. XVIII aprofundou a problemática sobre a pessoa na sua obra: “Fundamentos da Metafísica dos Costumes” e na crítica da razão prática, Kant lançaram as bases de uma ética da pessoa, que será retomada na Declaração dos Direitos Humanos. Neste autor, o homem é um fim em si mesmo, cada homem é uma pessoa, um valor absoluto e não um meio ao serviço de um fim. Assim, o ser racional identifica-se com a razão, esta não deve estar subordinada a condições estranhas, a princípios externos. A pessoa distingue-se de tudo e constitui a individualidade. Kant retira disto a máxima do imperativo categórico moral, que deve ordenar a nossa conduta, quer individual quer coletivamente, e que prescreve ao mesmo tempo o respeito por si e o respeito pelos outros: “Age sempre de modo que trates a humanidade, quer na tua pessoa quer na pessoa do outro, sempre e ao mesmo tempo como um fim e nunca simplesmente como um meio”.<sup>49</sup> Para este pensador, os homens embora serem socialmente meios ao serviço dos outros, não existe o direito moral de impor a um indivíduo uma situação ou tarefa que possa alienar o seu valor como ser humano, a dignidade. Ninguém tem o direito moral de utilizar um ser humano para obter prazer ou satisfazer interesses.

Os seres humanos não têm o direito moral de tratarem os outros ou a si mesmos como uma coisa, é uma falta de respeito e não se reconhece o valor que se tem e da pessoa em si. Em Immanuel Kant o Homem é um ser racional, livre e por isso é autónomo. O ser humano é direcionado para a liberdade, a partilha, a relação, a afetividade, pois é irrepitível, imprevisível, único, abre-se aos outros e assim ultrapassa todas as limitações.

[...] que determina todo o valor, tem que ter exatamente por uma dignidade, quer dizer um valor incondicional, incomparável, cuja avaliação, que qualquer ser racional sobre ele faça, só a palavra respeito pode exprimir convenientemente.

---

<sup>48</sup> António Wardison et al., «A pessoa humana e as bases reflexivas da sua dignidade, segundo o pensamento de João Paulo II», *Revista de cultura Teológica* 70, (2010): 119, <https://silo.tips/download/antonio-wardison-c-silva-e-delmiro-vieira-n-junior>.

<sup>49</sup> Immanuel Kant, *Fundamentação da Metafísica dos costumes*, trad. Paulo Quintela (Lisboa: Edições 70, 1997), 79.

Autonomia é, pois, o fundamento da dignidade da natureza humana e de toda a natureza racional.<sup>50</sup>

Em 2015, no Congresso Internacional sobre os “Direitos Humanos no mundo contemporâneo: conquistas, omissões, negações”, O Papa Francisco acrescenta que os Direitos humanos são uma defesa à dignidade humana em todos os momentos da vida. E para todos sem exceção, independente das capacidades, deficiências, idades ou estado, no que se relaciona até com os que ainda não nasceram. Os direitos humanos e a pessoa no seu conjunto alma e corpo são universais, interconexos, indivisíveis e interdependentes. Numa outra perspectiva, Francisco aprofunda o tema da dignidade humana, pois considera que a mesma pode ser favorecida e elevada através da Economia. Mas, com consciência apelando a valores como: a solidariedade, a fraternidade, a doação e a igualdade, a estrutura económica voltada para o bem comum. A dignidade passa também segundo o Papa pela oportunidade de trabalho com condições justas para que a pessoa possa alcançar a sua subsistência e segurança pessoal. Na velhice todos os indivíduos têm também de ter as condições ideais para que a sua dignidade seja respeitada, não lhes faltando sustento, médicos, apoios em caso de dificuldades.

Promover a dignidade da pessoa significa reconhecer que ela possui direitos inalienáveis de que não pode ser privada pelo arbítrio de alguém, e muito menos em benefício de interesses económicos [...] Afirmar a dignidade da pessoa significa reconhecer a preciosidade da vida humana, que nos é dada gratuitamente e não pode, por isso, ser objeto de troca ou de comércio.<sup>51</sup>

Todos os homens devem ver o outro como um outro igual a si, um próximo. A quem se deve tratar com respeito, com igualdade, com espírito de ajuda e misericórdia. Seja hoje ou no futuro todos devem auxiliar e tratar como irmão qualquer indivíduo que necessite, seja imigrante, refugiado, órfão, idoso, criança, doente, desprezado, justicado, filho ilegítimo... Jesus disse e ensinou com o seu exemplo de isto mesmo, dando dignidade a todos: “todas as vezes que fizestes a um destes meus irmãos mais pequeninos, a mim o fizestes” (LIV; cap. Vers.). Isto é elevar a condição do outro, é desenvolver a humanidade em nós e nos outros, é honrar o criador, o seu projeto ao nos ter criado.

---

<sup>50</sup> Kant, *Fundamentação da Metafísica dos costumes*, 69 e 77.

<sup>51</sup> Papa Francisco, «Discurso do Papa Francisco no Parlamento Europeu: Onde está a dignidade humana?», acedido a 2 de janeiro de 2022, [https://www.snpcultura.org/papa\\_francisco\\_parlamento\\_europeu.html](https://www.snpcultura.org/papa_francisco_parlamento_europeu.html).

Assim, neste caminho seguiremos o preceito do amor, a lei que Jesus ensinou de amar os inimigos, orar pelos que nos causam sofrimento, calúnias e nos perseguem.

“O nosso respeito e amor devem estender-se também àqueles que pensam ou atuam diferentemente de nós em matéria social, política ou até religiosa. Aliás, quanto mais intimamente compreendermos, com delicadeza e caridade, a sua maneira de ver, tanto mais facilmente poderemos com eles dialogar” (GS, 28).

Mesmo que existam muitas diferenças entre os indivíduos, a dignidade pessoal é real e a todos pertence. No entanto, é necessário dar e lutar por reais e justas condições de vida para todos sem exceção.

Infelizmente, a realidade humana está repleta de desiguais condições de vida, económicas, sociais, que são vergonhosas para todos os povos, membros da mesma família humana. E são obstáculos à criação de um mundo melhor, igualitário, pacífico, internacional e à dignidade humana.

A dignidade humana está presente em todos os setores da vida de um indivíduo, independente da sua origem, escolha religiosa, cultura.... É o valor que está em todas as pessoas, na nossa humanidade. Somos todos humanos, filhos do mesmo Pai, com um antepassado comum que evolui até se tornar em Homo Sapiens, somos uma família universal, que necessita de respeito, afeto e união.

## Capítulo 3 - A EMRC ao serviço da construção da pessoa humana

Na Carta Pastoral de 2002 sobre «educação-direito e dever-missão nobre a serviço de todos», os Bispos Portugueses sublinham a importância do contributo para a definição de um projeto de Educação que promova o desenvolvimento harmonioso de todas as dimensões do ser humano. Nela reconhecem que os educadores são os verdadeiros artífices de um futuro pleno de pessoas gentis e com boa relação social. Segundo estes, o principal objetivo da Educação é suscitar e favorecer a harmonia pessoal; a verdadeira autonomia; a construção progressiva, articulada dos aspetos racional, volitivo, afetivo, emocional, moral e espiritual, pois desta harmonia decorre a participação social, feliz, cooperante e solidária, que resulta na harmonia social». <sup>52</sup>

No Programa de EMRC, de 2014, é referido que a disciplina “está integrada no sistema educativo, é um contributo para o desenvolvimento pleno, harmonioso da personalidade dos indivíduos, incentivando a formação de cidadãos livres, responsáveis, autónomos, solidários, valorizando a dimensão humana do trabalho”. <sup>53</sup>

### 1. Um olhar macro - O Programa de EMRC Edição de 2014

A Unidade Letiva “A Pessoa Humana”, desenvolve todas as dimensões da Pessoa, sobre a comunhão fraterna, o respeito mútuo, a liberdade, as sociedades, a riqueza das relações humanas, as questões éticas/morais, a dignidade humana e da vida em todas as etapas. O bem comum, a paz, a abertura ao amor, a diversidade religiosa, cultural, o conhecimento de Jesus Cristo, o património cristão... devem construir o futuro na esperança, na fé e no plano de Deus para o homem.

Atualmente, o programa da disciplina foi renovado, tendo como base a estrutura do agir moral e ético, com vista a formar a plenitude do ser humano. Do mesmo modo, as metas estão direcionadas para a natureza humana, na perspetiva dos alunos se tornarem adultos integrais.

---

<sup>52</sup> Conferência Episcopal Portuguesa, «Carta Pastoral, educação direito e dever missão nobre a serviço de todos», acedido a 3 de maio de 2021, <https://www.conferenciaepiscopal.pt/v1/educacao-direito-e-dever-missao-nobre-ao-servico-de-todos/>.

<sup>53</sup> Cristina Carvalho e al., *Programa de Educação Moral e Religiosa Católica* (Lisboa, SNEC, 2014), P.III.

As metas que existiam até há pouco tempo no programa do 1º ao 12º ano, tal como as atuais aprendizagens essenciais referem-se à experiência humana; a reflexão religiosa e a interpretação ético-moral. São flexíveis e vão-se adaptando conforme o desenvolvimento cognitivo dos alunos, da sua autodescoberta como pessoas, da consciência em relação aos outros e do mundo à sua volta.

O programa ao ser atualizado teve como objetivos favorecer a aprendizagem dos alunos, das suas capacidades, motivando os seus interesses e potencial com as unidades letivas da disciplina; melhorar a lecionação, assimilação dos conteúdos programáticos; tornando-os menos densos, equilibrando-os com a carga horária real da disciplina; auxiliar na criação e escolha de materiais mais ajustados aos interesses ou necessidades dos alunos.

No Secundário, a alteração do programa teve como propósito torná-lo mais prático a nível da lecionação, em que os objetivos se articulem com as unidades letivas. As unidades letivas favorecem a construção da identidade, projeto de vida dos alunos, com particularidades dos valores cristãos; para desenvolver o espírito crítico dos discentes, também a construção da sociedade, segundo valores éticos cristãos e para mostrar aos alunos como o Cristianismo edifica a Cultura Ocidental.

O Cristianismo é essencial para a compreensão da história do Ocidente, na medida que abarca todo um sistema de valores que se revelaram fundamentais para a edificação da sociedade. Valores esses, como a justiça, a equidade e a caridade, que deram aos nossos antepassados e que ainda nos dão um sentido para a vida.

O Catolicismo é um sistema de valores essencial à compreensão da sociedade ocidental, o qual oferece a cada geração uma orientação existencial com sentido. Para a sociedade e cultura portuguesas hodiernas constitui um sistema de referências e de experiências significativo para quase toda a população [...] A Educação Moral e Religiosa Católica é uma oferta de sentido proposta a todo aquele que estiver disponível para compreender o Cristianismo e a sua relação com as demais visões do mundo.<sup>54</sup>

O programa de EMRC tem como preocupação principal o crescimento dos alunos de modo equilibrado e feliz em todas as dimensões que constituem a pessoa humana; tem como objetivos a educação para os valores morais de inspiração cristã, para o sentido da existência, para os afetos, para a comunidade humana. Ensina modelos de integração social, imaginários de

---

<sup>54</sup> Carvalho et al., *Programa de Educação Moral e Religiosa Católica*, 154.

conexão social, com vista a uma educação para a diversidade, com o intuito de criar um mundo melhor repleto de esperança, justiça, fraternidade, seguindo a mensagem cristã.

É, pois o desenvolvimento das pessoas e das sociedades que é um dos setores mais importantes da educação e das finalidades da disciplina. Educa também para valores como a bondade, o amor, a solidariedade, a estética, a consciência moral e promove a educação integral, para a construção de um mundo melhor, em que os seus cidadãos sejam mais ativos e participativos, vendo-se como responsáveis pelos outros e pelas estruturas sociais que os compõem.

Através do programa de EMRC, estou e quero estar presente “[...] na escola, de modo a promover um pleno desenvolvimento humano para o qual é necessário intervir no sentido da construção de uma sociedade mais equilibrada e de um futuro mais sustentável”.<sup>55</sup>

O programa de EMRC leva os nossos alunos a afastarem-se da competitividade das médias e das notas, mas leva a uma justa avaliação dos alunos; instruí e preocupa-se em que os seus discentes descubram-se como pessoas, conheçam a beleza do mundo que os rodeia, compreendam a relação com os outros e com as realidades divinas; insere-se na cultura, na escola, nos problemas dos alunos e nos conhecimentos transversais das outras áreas disciplinares.<sup>56</sup>

A profissão de professor é uma dádiva, que é responsável por ensinar, acolher, entusiasmar, mostrar outras realidades, orientar caminhos, apresentar outras possibilidades, que vão marcar a personalidade e caráter dos alunos, futuros cidadãos. Assim, como um “alquimista” que procurava transformar a matéria bruta em elementos nobres, o professor na sua sala de aula (qual laboratório), deve procurar converter os alunos em cidadãos construtores do amanhã.

Os seres humanos não podem existir de modo harmonioso e verdadeiramente feliz se não tiverem consciência da sua integração no mundo, nos outros, em comunidades, dentro da História humana e Religiosa, numa Cultura específica que os influenciou na sua construção como pessoa... Viver só à superfície com tudo e todos, nutrir-se do bem estar e do materialismo numa sociedade de consumo rápido, não realiza verdadeiramente o ser humano, na sua verdadeira missão de existência, nem contribui para o mundo e, muito menos, para as relações

---

<sup>55</sup> Juan Ambrosio, «Finalidades, Domínios de Aprendizagem E Metas Curriculares», Programa de EMRC edição de 2014. Pastoral Catequética, revista de Catequese e Educação 31-32, ano X, (agosto 2015), 65.

<sup>56</sup> Cf. César Ribeiro, *Ser pessoa um itinerário reflexivo sobre a problemática da deficiência, reflexão sobre a unidade letiva 1, do 6º ano do programa da disciplina de EMRC*, relatório final de prática do ensino supervisionado (Faculdade de Teologia, Lisboa 2018), 68.

humanas serem fecundas. Os quatro pilares do programa da disciplina são inspirados no Relatório Delors: Aprender a conhecer; aprender a fazer; aprender a viver juntos; aprender a viver com os outros e aprender a ser... vão ao encontro da nossa aprendizagem, crescimento, diversidade de formas de ser, pensar, agir, que existem na sociedade e que têm de ser respeitadas.<sup>57</sup> O programa tem como preocupação responder as questões relacionadas com estas diferentes realidades e visões diversas.

O desenvolvimento tecnológico faz-nos caminhar rapidamente para o futuro. Vivemos numa época onde se esperam transformações grandes e rápidas que vão influenciar o nosso dia-a-dia. A tecnologia, a natureza e a longevidade, são fatores, que, quando combinados, vão gerar alterações profundas no nosso modo de estar, na forma como nos relacionamos e principalmente como vamos viver. A tecnologia colocada ao serviço da humanidade otimiza recursos. Isso é feito através do trabalho e da inovação, logo é importante que todos nos preparemos.

E o ser humano deverá ser esquecido?

Claro que não. Desde sempre, a situação que se vive na sociedade moderna é de um esvaziamento cultural, social e religioso inserido em um individualismo, numa fraca atração pelos valores tradicionais, cristãos, pelo bem comum. Em contrapartida, valoriza-se os bens materiais, o consumo desenfreado, a superficialidade. Para se crescer de modo harmonioso, sendo cidadãos ativos e proativos na construção da felicidade pessoal e comunitária são precisos valores como: o amor, a convivência, a cultura e a ética. A disciplina de EMRC, através do seu programa procura proporcionar, isso mesmo enquadrado numa educação integral e interdisciplinar.<sup>58</sup>

A sociedade atual, das redes sociais, do consumismo, da superficialidade, do culto pela imagem, pelo exterior provoca desinteresse numa boa parte dos jovens e crianças em relação ao mundo real, tal como, ao que a sociedade tem para oferecer, à individualidade, à introspeção. O mundo virtual pode provocar nos jovens carência afetiva, tal como, falta de motivação e até tédio, visível também no meio escolar. Assim, é imperativo educar para a procura do sentido a todos os níveis e realidades, numa perspetiva completa da pessoa, como um todo diversificado, variado, com múltiplas características específicas em cada aluno.

---

<sup>57</sup> Jacques Delors et al., *Educação um tesouro a Descobrir, relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre a Educação para o século XXI* (UNESCO: Edições Asa, 1996), 90.

<sup>58</sup> Cf. Manuel Pelino e al., «Nota pastoral sobre EMRC:”EMRC, contributo para um novo Humanismo», acedido a 20 de setembro de 2020, <https://agencia.ecclesia.pt/porta/emrc-contributo-para-um-novo-humanismo/>.

Uma escola que se preocupa com cada discente, onde a educação é construtora da pessoa humana. E a disciplina de EMRC pode e dá respostas para o desafio desta nova escola que tem surgido, inserida num mundo novo que foi aparecendo, onde os jovens de hoje são diferentes dos de ontem.

O Papa Bento XVI referiu que a educação é uma necessidade do nosso tempo: “[...] uma emergência no mundo de hoje. Por isso, as dificuldades que os educadores sentem para enfrentar os novos desafios não podem conduzir ao desânimo e ao enfraquecimento do seu empenho”.<sup>59</sup>

As sociedades e as pessoas, tal como, o seu pleno desenvolvimento são um dos objetivos importantes da educação, da escola e é uma das reflexões, que está inerente ao programa da nossa disciplina. Na escola tem como missão contribuir para o desenvolvimento mais harmonioso, autêntico do ser humano, alcançar a dignidade humana afastando a exclusão social, a discriminação, a violência e a pobreza. A dignificação da pessoa humana faz parte do itinerário da disciplina e do programa da mesma para que os nossos alunos sejam orientados para a construção de uma vida e sociedade mais consciente.

A EMRC interessa à Escola e, designadamente, à escola estatal. É lugar privilegiado de desenvolvimento harmonioso do aluno, considerado como pessoa, na integridade das dimensões corporal e espiritual, e da abertura à transcendência, aos outros e ao mundo que é chamado a construir. Ao mesmo tempo, a EMRC é um alerta para referência a estas dimensões que as outras disciplinas, as atividades da escola e o próprio projeto educativo são chamados, também, a contemplar”.<sup>60</sup>

A Igreja tem como missão evangelizar e a nível educacional isso é perentório, uma vez que, a realização humana, o futuro da humanidade edifica-se pela educação. A educação é um fator de extrema importância a todos os níveis. E para a Igreja é na realidade um compromisso, um serviço para os homens. E na sociedade serve para criar o novo, o justo, o nascimento de uma comunidade mais humana e de um homem novo, onde se envolve a Escola, a Família,

---

<sup>59</sup> Mensagem da Comissão Episcopal da Educação Cristã para a semana nacional da educação cristã. «Educação Cristã: Um Serviço e um Compromisso». Lisboa, 2009, acedido a 21 de maio de 2020, <http://www.educris.com/v2/29-destaques/357-mensagem-da-ceec-para-a-semana-nacional-da-educacao-crista-2009>.

<sup>60</sup> Ambrosio, «Finalidades, Domínios de Aprendizagem E Metas Curriculares. Programa de EMRC edição de 2014», 71.

Associações, Paróquia... O Papa Francisco, em 9 de fevereiro de 2017, no Plenário da Congregação para a Educação Católica referiu algumas ideias de extrema importância sobre o que é educar, o valor que tem para o futuro da humanidade, no mundo de hoje e a crise da Transcendência na educação.

[...] diante de um individualismo infestante, que nos torna humanamente pobres e culturalmente estéreis, é necessário humanizar a educação. A escola e a universidade só têm pleno sentido em relação à formação da pessoa. Todos os educadores são chamados a colaborar neste processo de crescimento humano com o seu profissionalismo e com a riqueza de humanidade da qual são portadores, a fim de ajudar os jovens a tornarem-se construtores de um mundo mais solidário e pacífico. A Gravissimum educationis recorda que a educação está ao serviço de um humanismo integral e que a Igreja, como mãe educadora, olha sempre para as novas gerações na perspectiva da «formação da pessoa humana em ordem ao seu fim último e, ao mesmo tempo, ao bem das sociedades de que o homem é membro e em cujas responsabilidades, uma vez adulto, tomará parte».<sup>61</sup>

A disciplina de EMRC, com o seu programa, conteúdos, aprendizagens essenciais e dimensões está ao serviço do meio escolar, dos alunos, com a missão de auxiliar numa educação mais rica, sólida, integrando os saberes de outras disciplinas. Para os discentes de hoje sejam adultos com bons valores humanos, cristãos, que se preocupam com os outros, com a sociedade. E movidos pela esperança cheguem mais longe e transcendam-se como humanidade, tal como é o desejo de Deus desde que nos cria.

## 2. Um olhar micro - A UL1 do 6º Ano: “Ser Pessoa”

O tema de “A Pessoa humana” unidade letiva 1 do 6º ano da disciplina de EMRC vai ao encontro de questões muito pertinentes, que fazem parte de tudo o que somos como Humanidade. Trata de aspetos únicos que se encontram nas várias características que nos formam, que nos fazem crescer, desenvolver, criar realidades à nossa volta, descobrimo-nos a nós próprios, aos outros, em relações num mundo diversificado de Culturas, Tradições e

---

<sup>61</sup> Papa Francisco, «Discurso aos participantes na plenária da congregação para a educação católica, para as instituições de estudo», acedido a 12 de setembro de 2020, [https://www.vatican.va/content/francesco/pt/speeches/2017/february/documents/papa-francesco\\_20170209\\_plenaria-educazione-cattolica.html](https://www.vatican.va/content/francesco/pt/speeches/2017/february/documents/papa-francesco_20170209_plenaria-educazione-cattolica.html).

Religiões. A meu ver, esta unidade é riquíssima, imprescindível no programa da disciplina, para a aprendizagem dos alunos, auxiliando-os numa reflexão mais profunda sobre a natureza humana, não só sobre quem são, mas também para a aprendizagem dos alunos a um nível geral.

O tema da unidade letiva em questão está bem integrado a nível da faixa etária dos alunos, do seu desenvolvimento cognitivo, pois o aluno já está desenvolvido no seu nível psicológico, emocional, ou seja, tem capacidade de compreender estes conteúdos, estimulando a sua curiosidade e aptidões. Ao professor pede-se que planifique da melhor forma, de um modo económico, prático, assertivo, utilizando materiais e dinâmicas que sejam um estímulo para os alunos e uma valorização da unidade letiva em questão.<sup>62</sup>

A unidade inicia-se com uma pergunta básica: “O que é a Pessoa?” Seguidamente é apresentado um resumo em modo introdutório, que se inicia por dizer que o ser humano nasce e se desenvolve numa comunidade humana, no meio familiar, em grupos sociais e na escola, onde adquire os saberes, valores e experiências, tal como se afirma, pensa, forma como comunica com os outros, se expressa de forma verbal, gestual e facial, como transmite o que sente, cria relações com os outros e se abre à realidade espiritual.

A dimensão Biológica é a primeira a ser tratada na unidade letiva, inicia-se pela explicação de o homem ser uma herança genética dos pais, de ter uma identidade sexual e de ser uma entidade viva com um desenvolvimento cerebral superior às outras espécies.

A dimensão social é um conteúdo muito importante para o desenvolvimento humano e também aqui é tratado. Nesta dimensão o homem assimila todos os componentes para crescer, aculturando-se, socializando-se pela família, que é a base do seu crescimento, uma vez que, o capacita pela aprendizagem comportamental, emocional, psicológica, moral e relacional. Do mesmo modo, os vários setores da sociedade como a Escola, grupos e várias associações proporcionam outras aprendizagens e experiências para o desenvolvimento humano como cidadão.

Uma boa socialização faz com que o indivíduo contribua para o avanço da humanidade.

A dimensão espiritual tratada nesta unidade coloca esta realidade como uma marca que existe em todos os homens, uma manifestação da mesma é a nossa capacidade de amar e de nos relacionarmos com os outros. O amor é a marca de Deus em nós, através dele chegamos à relação com Deus.

A unidade da pessoa humana mostra aos alunos outros aspetos que se relacionam com o que o homem é na verdade, se torna pessoa, indivíduo, como nasceu para ser feliz e para partilhar. Aborda a Autenticidade como meio para nos assumirmos, como somos realmente com a nossa

---

<sup>62</sup> Cf. Carvalho e al., Programa de Educação Moral e Religiosa Católica, 154 e 159.

personalidade única e forma de estar, com a nossa identidade. Somos autênticos longe das modas do imediato, da superficialidade, do medo de sermos discriminados por nos apresentarmos de forma diferente, sem sermos cópias. Este conteúdo é de extrema importância, porque auxilia o aluno a refletir sobre si mesmo, para ter a coragem de ser ele próprio, para ser feliz e seguir o seu caminho pessoal e vocacional.

Os direitos e deveres da pessoa humana também estão presentes nos conteúdos da unidade letiva, como elementos essenciais para a liberdade, respeito e dignidade da pessoa. Longe de qualquer discriminação, como se constatou ao longo de alguns momentos da História humana. Do mesmo modo, também os direitos das crianças estão representados para os alunos refletirem sobre os mesmos e os observarem, como tentativa de defesa e proteção, assegurada pela ONU e UNICEF. Os atentados contra estes direitos são também apresentados, tal como as dificuldades que muitas crianças vivem no mundo que habitamos.

O tema sobre os direitos não se esgota, ao aluno é lembrado, que a pessoa deficiente e idosa também tem direitos, deveres, devendo ser protegida, tratada como os demais indivíduos. Jesus Cristo foi um precursor na defesa dos frágeis e da igualdade. A própria Igreja Católica é continuadora deste legado, através de muitas instituições, que defendem e dão apoio às pessoas e às crianças.

A unidade letiva em questão finaliza com o pequeno tópico: “Ser pessoa é dar condições para que todos sejam pessoas”, numa espécie de síntese conclusiva de ideias.

A Pessoa humana como unidade letiva é singular na forma como são tratados e expostos os conteúdos e elementos, que normalmente não são falados deste modo nas outras áreas disciplinares em meio escolar, muito menos na sociedade e vida pública em geral.

Ao longo dos 12 anos do programa de EMRC também não se trata destas temáticas e realidades desta forma como é feita no 6º ano, nesta unidade 1 de “A Pessoa humana”. Uma falha evidente nesta bela unidade são as relações interpessoais, essenciais para a aprendizagem e desenvolvimento da afetividade, como ponto de partida da nossa individualidade para a abertura aos outros e à transcendência do homem como ser relacional, a qual não é referida e muito menos aprofundada.

Os objetivos desta unidade são de grande riqueza pedagógica e humana:

1. Reconhecer a pessoa como ser único que vive em relação com os outros.
2. Identificar as diferentes dimensões da pessoa valorizando a relação com o transcendente.
3. Promover a autenticidade como fidelidade ao próprio projeto.

4. Identificar os direitos fundamentais da pessoa e da criança, a partir da noção da dignidade humana.
5. Conhecer organizações católicas que trabalham pela promoção da dignidade humana.
6. Perceber como o elemento fulcral da mensagem cristã é o carácter pessoal da relação de Deus em cada ser humano.
7. Promover as condições para que cada um viva como a pessoa que é.

Nesta unidade letiva 1, do 6ºano, “A Pessoa humana” uma das mensagens centrais para o aluno é que a pessoa é uma estrutura individual, uma unidade irrepetível, um ser pessoal em relação com os outros, um ser livre, racional, com uma estrutura emocional, psicológica, intelectual, física, espiritual... Em suma, uma pessoa autêntica, fiel a si própria, que deve procurar-se a si mesma e à sua vocação.

### 3. Proposta pedagógica – Construção de oficinas ou Clubes no âmbito escolar e local a partir da disciplina de EMRC

A minha proposta pedagógica relaciona-se com a criação de oito oficinas de “interioridade” para o meio escolar e a nível local. Pretendo apresentar uma proposta, que pode ser desenvolvida para todos os alunos. De certa maneira, trata-se não só de aprofundar os conteúdos da unidade letiva, mas de um modo prático com exercícios, reflexões, experiências...tendo também como base a minha experiência como professora de EMRC e acrescentando os meus conhecimentos adquiridos no curso profissional de expressão teatral que realizei de 2001 a 2003. Assim, pretendo que a disciplina proporcione de um modo livre a todos os alunos, um trabalho de redescoberta de todas estas temáticas sobre a pessoa humana.

Com estas oficinas procuro também que os alunos melhorem a sua autoestima, respeitem os outros que estão à sua volta, aprendam a aceitar as diferenças, como um meio de enriquecimento. Descubram capacidades novas, aprendam a valorizar o conhecimento e consigam olhar o mundo em que vivem fora de um ecrã.

A falta de motivação e de tédio manifesta-se, igualmente, em relação à escola. Por isso, hoje a educação tem como desafio educar para o sentido, o que pressupõe uma conceção integral da pessoa humana. De outra forma, o que faz

é contribuir para a frustração de sentido dos alunos, ou seja, contribuir para uma maior desagregação da pessoa, fruto de uma visão reducionista do ser humano.<sup>63</sup>

Assim, a falta de motivação reflete-se na escola. A educação tem como objetivo educar para que a sociedade forme homens na sua plenitude. As minhas expectativas neste projeto também consistem em auxiliar muitos jovens e crianças a trabalharem diversas realidades interiores e relacionais para se tornarem adultos, com mais estrutura, com capacidades de se relacionarem consigo mesmos, com os outros e com o mundo em que vivem.

### **3.1. Enquadramento e objetivos das oficinas**

As sociedades atuais são ricas em contra valores que podem confundir os nossos alunos. Há que encontrar nelas os verdadeiros valores do ser humano. Como os valores assinalam a rutura com a indiferença, indicando uma tomada de posição, uma escolha, a proposta de construção de pessoas intervenientes, críticas e transformadoras, passa fundamentalmente pela valorização da voz dos alunos.

A vida emocional está ligada ao psíquico, ao seu equilíbrio, à vida pessoal e espiritual. O desamor é responsável por uma crise de fraqueza interior das estruturas, da própria humanização, pela crise interior do ser, por desencontros, solidão que afeta as crianças e jovens de hoje, aumentado pela vivência interativa das redes sociais. A falta de amor é responsável pelo fecho do homem em si mesmo, pela expansão do egocentrismo, egoísmo, fraca capacidade para saber amar. A interioridade tem uma dinâmica relacional, amorosa, emocional, estando comprometida pela carência de afeto.

Numa sociedade secularizada, as emoções por vezes não são valorizadas nas pessoas. Existe a tentativa constante de criar conformismo e uniformidade na vida dos indivíduos, para integrá-los no funcionamento da “máquina” gigante que é o sistema sociocultural que faz com que haja o mínimo de perturbações ou modificações da ordem estabelecida. As características únicas dos indivíduos são tidas pouco em conta pelo contexto cultural; tentando uniformizar-se, rejeitando a experiência vital. Esta realidade pode provocar inaptações, frustrações, inibições que

---

<sup>63</sup> Correia, *A pessoa humana e o sentido da vida. Reflexão sobre a unidade letiva 1, do 6º ano do programa da disciplina de EMRC*, relatório final de prática do ensino supervisionado, 8.

resultam não raramente numa recusa de vida social, ou até em patologias graves.<sup>64</sup> A personalização é um caminho longo para o ser humano despertar e chegar à sua plenitude, um caminho duro, mas necessário. Assim, o homem tem capacidade para se construir, desenvolver-se através de valores, da sua sabedoria interior e do seu contexto sociocultural.

A sabedoria pessoal não se apreende só em meio escolar, mas na vida, pois é inovação, criatividade e originalidade, que se comunica através das relações humanas. Assim, os alunos aprendem escutando, fazendo e reproduzindo, ao mesmo tempo que vão elaborando as suas próprias respostas (participação ativa).

Ao aprender o que lhes é ensinado, participam num conjunto de práticas e vão construindo toda uma identidade. Adquirir conhecimentos é aprender, o que implica digerir a informação e processá-la.

Num mundo frenético, com excesso de horas de trabalho e de realidades supérfluas e consumistas, o mais importante encontra-se em crise. Segundo o que referimos, no Capítulo I, para os jovens de hoje, a escola é muitas vezes o único lugar onde encontram apoio, algum tipo de estrutura e afeto. Neste âmbito, o professor é um orientador, um amigo e um exemplo de vida para os seus alunos.

A disciplina de EMRC proporciona aos alunos conteúdos essenciais para o seu crescimento de modo equilibrado, harmonioso e de forma integral. No entanto, como disciplina opcional de oferta obrigatória na escola pública, não é escolhida por muitos alunos por variadíssimas razões, seja por falta de esclarecimento dos pais ou dos alunos, pelos horários que, por vezes não são os melhores, ou pela constante mudança anual de professores, que prejudica muitas vezes a estabilidade dos discentes e da própria disciplina.

Devido a estas realidades decidi criar para o meio escolar e a nível local (Juntas de Freguesia) oficinas que trabalhem questões, que estão presentes nos conteúdos da unidade letiva 1, “pessoa humana” do 6º ano da disciplina de EMRC, para auxiliar jovens e alunos, que frequentem ou não a disciplina, com o objetivo de se conhecerem melhor como pessoas humanas, compreenderem o valor da sua dignidade, autenticidade, elevarem a sua autoestima, aprenderem a comunicar de várias formas com os outros, para partilhar o que pensam e sentem, controlarem o seu stresse e serem educados para os afetos, estimulando também a sua capacidade de reflexão.

---

<sup>64</sup> Cf. Matias, *O Homem nos planos de Deus – Antropologia Teológica*, 156-15.

Os “ateliers” terão o nome de “Oficinas de Interioridade”, podem-se realizar uma ou duas vezes por semana, com a duração de 75 minutos cada, durante um ano letivo, ou, semestralmente. As oficinas serão organizadas com vários materiais para reflexão, quer sejam vídeos, textos; debates; exercícios práticos de grupo; experiências vivenciais; propostas de práticas de expressão corporal; relaxamento, respiração e até momentos de relaxamento. Os alunos ou adolescentes poderão no fim de cada atelier avaliar o mesmo individualmente, ou em grupo, expondo sempre a sua opinião com uma palavra-chave. Este tipo de abordagem tem em conta a minha experiência profissional, pessoal e também de reflexão, com base em autores como: Vicky Hernández, Pilar Rodríguez, *Expressão Corporal com adolescentes* edições Salesianas, que pesquisei para este relatório, como também de alguns workshops de expressão teatral e de educação para os afetos que lecionei a alunos e jovens em meio escolar e fora do mesmo.<sup>65</sup>

As oficinas podem ser um incentivo para as crianças, jovens e alunos apreciarem mais o ambiente escolar, adquirindo vontade de serem eles próprios, com mais autoconfiança, desenvolverem a sua criatividade e crescerem com os outros.

O ser humano é constituído por um Todo em várias “camadas” psíquicas, emocionais, tal como, existe no mais profundo do homem a interioridade. Esta última desenvolve-se e tem de ser estimulada com o silêncio, reflexão meditação, contemplação e oração.

As pessoas e as crianças que não desenvolvem esta dimensão, não conseguem ter um suporte emocional tão forte como as outras, podem não se relacionar de modo tão profundo com os outros nas suas relações e até podem ter mais dificuldade em estar sozinhas e no silêncio (o silêncio contribui para o desenvolvimento da interioridade, leva-nos numa viagem interior de descoberta do que somos). A interioridade dá liberdade, suporte ao ser humano e prepara-o para a relação com Deus. A interioridade é uma dimensão importantíssima na vida das pessoas, é o ponto onde pode nascer a espiritualidade, é a dimensão da existência.<sup>66</sup>

A espiritualidade da criança e das pessoas é uma disposição natural no ser humano, é o lugar onde se enraíza a vivência da religião. Se não se der o desenvolvimento desta dimensão do Ser,

---

<sup>65</sup> Vicky Hernández e Pilar Rodríguez, *Expressão Corporal com adolescentes* (Porto: Edições Salesianas, 1995).

<sup>66</sup> Maria Nabuco, «A educação da interioridade dos 0 aos 6 anos, obra social Paulo VI», acedido a 13 de maio de 2021, <http://www.obrasocialpaulovi.pt/pdfs/interioridade.pdf>.

a Esperança, o Amor ao Próximo e a Fé serão sentidas como acontecimentos externos sem capacidade para colorir a vida.

“Dizem os antropólogos e os filósofos que a dimensão espiritual da pessoa humana é aquela que a conduz ao âmago mais profundo de si própria. Esta realidade faz-nos entender que, ao não vivermos atentos a esta dimensão da criança, estamos a privá-la de qualquer coisa vital”.<sup>67</sup>

Os adolescentes e as crianças experimentam atividades que os ajudam ao amadurecimento intelectual, abrirem-se ao outro, à vida, ao que os rodeia, ou seja, encontrar o Mistério do invisível e despertar para a linguagem simbólica.

Devem ter momentos sem ruído e sem confusão, para que cada um se possa isolar em si mesmo, descansar, relaxar e para não desenvolverem o medo de estar sós. Sem momentos de silêncio não serão capazes de meditar, rezar, nem de ter concentração na escola, na execução de um exercício. Na realidade, aprender sobre o silêncio e a sua importância é essencial para o desenvolvimento da interioridade. Este é uma experiência transformadora que leva ao descanso, ao sonho, à criatividade e à calma. A sabedoria pessoal não se apreende só em meio escolar, mas na vida, pois é inovação, criatividade e originalidade, que se comunica através das relações humanas. Assim, os alunos aprendem escutando, fazendo e reproduzindo, enquanto vão elaborando as suas próprias respostas (participação ativa).<sup>68</sup>

Nas “oficinas de Interioridade” pretendo explorar “os mundos” interiores de cada adolescente. Proporcionar através de exercícios práticos, momentos de silêncio, de relaxamento, de meditação, trabalhar emoções, relação com os outros, mas sem esta ser associada a doutrinas religiosas, apesar de a essência cristã estar de um certo modo inserida na mesma, pois a base deste projeto é a unidade da “pessoa humana” do 6º ano de escolaridade da disciplina de EMRC.

Um bebé respira corretamente pelo abdómen, diafragma, pois é a forma natural e mais eficaz de respirar, uma vez que, alimenta todo o corpo, sistemas e órgãos. À medida que vamos crescendo, que nos tornamos adolescentes e adultos, perdemos essa forma de respirar, passando a fazê-lo de modo menos correto pela garganta, não realizando uma respiração com tanta qualidade e em momentos de pânico ou stresse criamos um descontrolo respiratório sem

---

<sup>67</sup> Maria Bruno, *O despertar religioso, a descoberta da espiritualidade dos 0 aos 6 anos* (Lisboa, Paulinas Editora-Prior Velho, 2007), 164.

<sup>68</sup> Cf. Bruno, *O despertar religioso, a descoberta da espiritualidade dos 0 aos 6 anos*, 16, 23, 96 e 131.

consciência de como podemos reverter essa situação. Em aulas de formação teatral, de canto ou em terapia da fala, consegue-se aprender a usar a respiração a nosso favor.

Se uma criança, um adolescente ou um adulto têm uma crise de ansiedade, sendo a causa psicossomática, ao mudar os seus padrões de respiração vai enviar ao cérebro “mensagens”, que terão efeitos rápidos para acalmar a mente.

O controlo da respiração é uma ferramenta para melhorar, atenuar os efeitos prejudiciais da situação de stresse. A respiração profunda, serena, com a componente de imagens mentais, de elementos da natureza podem ser substituídas ou associadas a uma música relaxante que acalma quando a situação é mais grave. Isto acontece, no caso de dificuldades relativas ao sono, ou em questões de fobias. Em Toronto, uma clínica para perturbações da ansiedade e do humor, em parceria com a Universidade de Toronto, realizou um estudo com estes elementos e técnicas para ajudarem os seus pacientes de modo mais eficaz.<sup>69</sup>

Mahatma Gandhi, líder do povo indiano na independência pela Índia utilizava a “arte de respirar” para orar e entoar cânticos para orientar e entusiasmar o povo. Monges russos, ortodoxos cristãos entoavam orações, cânticos controlando a respiração e experimentavam estados mentais, espirituais mais elevados. E ensinaram as suas técnicas aos cruzados que defendiam a Rússia de invasores. Os gatos são também um exemplo dos benefícios da respiração, tendo sido também objeto de estudo, pois o som de ronronar deriva da entrada do ar, estimula e induz à descontração do sistema nervoso do animal para que, deste modo, alcance bem-estar.<sup>70</sup> A “arte de bem respirar” pode ajudar alunos e jovens com problemas emocionais, com questões de relacionamento, traumas, medos, revoltas... para aprenderem a lidar com estas situações de modo mais sereno, mais controlado, melhorando a forma como lidam com as próprias emoções e problemas. A técnica da respiração serve também para melhorar o foco, o desempenho, a criação artística e as performances atléticas.<sup>71</sup>

Nas “Oficinas de Interioridade” também pretendo trabalhar estas questões, através de exercícios integrados no programa das próprias oficinas, pois cada uma terá sempre um tema a tratar, a refletir, a trabalhar e a experimentar. O contacto humano é essencial para nos relacionarmos com os outros. O senso-comum, assim como a ciência diz-nos, que os bebés que

---

<sup>69</sup> Cf. Richard Brown e Patrícia Gerbarg, *Respire, o poder curativo da respiração, técnicas simples para reduzir o stress, a ansiedade e estimular a concentração* (Alfragide, Editora Leya, Lua de papel, 2012), 73.

<sup>70</sup> Cf. Brown e Gerbarg, *Respire, o poder curativo da respiração*, 8 e 39.

<sup>71</sup> Brown e Gerbarg, *Respire, o poder curativo da respiração*, 66 e 135.

têm contacto com as mães têm acesso constante e imediato ao leite materno e podem absorver microrganismos maternos protetores.

Estudos hospitalares concluíram também que, quando a mãe está doente ou quando se mostra incapaz de pegar no bebé durante longos períodos, outro adulto pode substituí-la durante algum tempo. Na realidade não é uma hipérbole romântica dizer que o calor físico e o toque de um progenitor ou de qualquer outro ser humano atento, que compreenda a delicadeza necessária consegue manter um bebé recém-nascido vivo.<sup>72</sup>

O toque, contacto, inicia-se na família, nos pais, em bebé, e é um ato de amor. Se uma criança teve toque de modo deficiente, isso vai prejudicar o seu desenvolvimento emocional, o modo como se movimenta nas suas relações humanas e amorosas. Atualmente com a falta de estrutura familiar, com o crescimento das redes sociais, longe das brincadeiras de rua, com vizinhos e amigos, também longe de grupos sociais como os de uma paróquia... O toque é essencial para o desenvolvimento das crianças a todos os níveis.

O abraço é uma das formas de toque mais íntimas do ser humano, significa confortar, acalmar, acolher e até embalar. Os homens gostam de abraçar, porque é quente, acalma, dá segurança, aumenta a amizade e sente-se o amor do outro por nós. As mulheres, por outro lado, sentem que um abraço as torna importantes, próximas, seguras, apoiadas emocionalmente, e que é como uma terapia. Um abraço tem inúmeros benefícios a nível psíquico e físico, segundo algumas investigações nos anos 70, em Nova Iorque. A psicologia clínica tem-se dedicado a esta área e descobriu, que ser abraçado desencadeia no cérebro a produção de endorfinas, que causam alegria e reduzem as dores.<sup>73</sup>

Um abraço pode ser uma espécie de linguagem entre as pessoas, familiares, pais, namorados e esposos. É a comunicação de carinho, amor, de saudades, um até breve. Uma mãe abraça o seu filho por muitas razões, como se o filho estivesse no seu coração. Abraçar reforça o sistema imunitário, relaxa, diminui a pressão arterial, acalma, evita até ataques cardíacos e fazem com que se respire mais devagar, podendo ser um auxílio durante um ataque de ansiedade. Os benefícios do abraço estão diante de nós, um abraço faz avançar o mundo num sentido melhor. Uma pessoa adulta que dorme abraçada a uma almofada, dá sinais que precisa de segurança e conforto, sendo de um certo modo, a substituição “do seu ursinho de peluche”.<sup>74</sup>

---

<sup>72</sup> Cynthia Gorney, «O poder do tacto», National Geographic, n. 256 (2022), 21.

<sup>73</sup> Cf. William Cane, *A arte do abraço* (Sintra, Publicações Europa América, 1996), 18 e 20.

<sup>74</sup> Cf. Cane, *A arte do abraço*, 174, 176 e 177.

O abraço, o toque, o olhar o outro, “o sentir o coração do outro”, é nas novas gerações de crianças e jovens mais escasso, foi em muitas situações substituído pelas mensagens de telemóvel e os Emojis. A proximidade do toque do olhar faz parte do desenvolvimento do emocional humano, sendo a base para um crescimento saudável, para expressar sentimentos e abertura aos afetos. Estas temáticas serão também exploradas sobre a forma de exercícios de grupo nas “oficinas de interioridade”.

A partir daqui irei apresentar oito “Oficinas de Interioridade”, como exemplo, do que se pretende e como poderá ser concretizado nas sessões seguintes.

Acredito e desejo que as oficinas de “interioridade” sejam uma ajuda para todos os alunos e adolescentes, que as queiram frequentar. Pois, estarão também a contribuir para que a disciplina de Educação Moral e Religiosa Católica cumpra a sua missão mesmo que seja de forma mais indireta, no sentido de que os ateliês são inspirados nos conteúdos programáticos da unidade 1 “Pessoa humana” do 6º ano.

### 3.2 Oficinas ou Clubes de Interioridade

#### Oficina 1: “Ser pessoa humana”. 75m

**Objetivos:** Descobrir a pessoa humana e as suas características.

Compreender que nos tornamos pessoas em comunhão com os outros e na vivência social.

**Estratégias:** Relaxamento, exercício prático, reflexão, debate, jogo de mímica e alongamentos energéticos.

**Relaxamento/Respiração:** Os alunos/adolescentes deitam-se no chão fechados em si mesmos, como se estivessem dentro de um ovo ou casulo de olhos fechados, concentram-se na voz da professora/facilitadora e também na música com sons da natureza. Focam-se na sua respiração, na sensação de calor, proteção, na serenidade e nas imagens que vão sendo sugeridas. No fim, termina-se com a visualização de um arco-íris de cores quentes, que os vai despertar do estado de conforto e espreguiçam-se.

**Início da prática:** Os alunos são convidados a tirar de uma caixa várias frases, afirmações, imagens de pessoas e culturas. Depois têm de debater as questões e refletir com os colegas. Frases como: Somos os únicos seres racionais no planeta? Somos os únicos que sonhamos e transformamos os sonhos em realidade? Mostramos sentimentos através de gestos concretos? Criamos realidades culturais? Somos diferentes dos animais? Somos a espécie que se reinventa? No amor crescemos? Precisamos viver em conjunto para sermos pessoas?

**Trabalho final:** Os alunos são convidados a fazer um jogo de mímica para mostrarem características que nos tornam pessoas e diferentes dos outros seres vivos. Os outros alunos ou adolescentes têm de adivinhar e depois substituir o colega no jogo.

**Finalização:** Ao som de uma música energética e em roda, os alunos são convidados a imitar a professora/facilitadora com exercícios de ginástica e alongamentos.

**Avaliação:** Antes de saírem, os alunos têm de deixar a sua avaliação sobre a oficina, por escrito de 1 a 10 e com duas palavras.

## Oficina 2: ‘Comunicação humana’. 1 75m

**Objetivos:** Descobrir que o ser humano tem muitas capacidades para comunicar de várias formas sem tecnologia.

Explorar capacidades inatas que são utilizadas sem nos apercebermos.

**Estratégias:** Exercícios práticos, jogos, trabalho de grupo e vídeo.

**Relaxamento/Respiração:** Os alunos deitam-se no chão fechados em si mesmos como se estivessem dentro de um ovo ou casulo, de olhos fechados, concentram-se na voz da professora/facilitadora e também na música com sons da natureza. Focam-se na sua respiração, na sensação de calor, proteção, na serenidade e nas imagens que vão sendo sugeridas. No fim, termina com um arco-íris de cores quentes que os vai despertar do seu lugar de conforto e espreguiçam-se.

**Início da prática:** Os alunos são convidados a retirar de um envelope um exercício para experimentar com um par e não podem usar palavras. Exercícios: comunicar através do olhar e pelo toque, comunicar por gestos, comunicar pela dança, comunicar por expressões faciais...No fim, sentam-se no chão para partilharem as dificuldades, o que sentiram, falar um pouco das formas como se pode comunicar com os outros e sobre a importância da comunicação nas relações com os outros.

**Trabalho final:** Os alunos sentados no chão visualizam algumas imagens sobre formas de comunicar. Em seguida, os alunos visualizam um vídeo sobre língua gestual e experimentam imitar alguns que escolham aleatoriamente. No final, é entregue a todos um alfabeto da Língua gestual e fala-se desta forma de comunicação.

**Finalização:** “Massagem” tapotagem em pé uns aos outros, dois a dois e quem recebe fará ao outro que fez primeiro. De pé dois alunos executam a tapotagem com as mãos em forma de concha, um à frente e outro atrás, nas pernas, braços, costas e ombros de cima para baixo e de baixo para cima, os músculos vão relaxar, depois trocam até terem todos recebido a “massagem”.

**Avaliação:** Antes de saírem, os alunos têm de deixar a sua avaliação sobre a oficina, por escrito de 1 a 10 e com duas palavras.

### **Oficina 3: “Afetos e emoções”.** 75m

**Objetivos:** Educar para os afetos. Olhar e sentir o outro.

Compreender que o ser humano é afetivo, que ninguém pode crescer ou viver sem afetividade.

**Estratégias:** Exercícios práticos, vídeo: “Destino ou Amor”, texto do príncipezinho sobre cativar, trabalho de reflexão e experiência vivencial em grupo.

**Relaxamento/Respiração:** Os alunos deitados no chão, de olhos fechados, concentram-se na música com sons marinhos. São convidados a imaginar que estão a boiar, a sentir e a cheirar a brisa do mar, respirando com serenidade...até ao momento de se espreguiçarem e abrirem os olhos.

**Início da prática:** No chão em roda, os alunos são convidados a verem uma curta-metragem muda de animação e descobrirem que a mensagem transmite sobre sentimentos (o nome da curta-metragem não é revelado). Depois é distribuído aos adolescentes ou alunos um parágrafo do diálogo da raposa com o príncipezinho. Dois alunos oferecem-se para lerem o texto e os outros têm de perceber qual é a palavra que nos caracteriza como seres humanos e que nos faz ter ligações com as outras pessoas (a afetividade).

**Trabalho final:** Nesta experiência vivencial os alunos estão de pé, em uma roda e têm de colocar uma venda. Ao som da música de fundo têm de encontrar um par, a música pára e têm de tocar o rosto um do outro, encostar a face ao seu par e abraçarem-se durante uns segundos. Quando a música recomeçar, têm de ir procurar outro par, no fim da terceira pessoa tiram as vendas e olham a pessoa nos olhos antes do abraço. Mas, na quarta troca têm de a fazer sem vendas. No fim, devem sentar-se no chão e em silêncio, olharem nos olhos de todos. Quando estiverem preparados partilham o que sentiram, as

dificuldades e o que aprenderam (este exercício vai trabalhar emoções e toque que os jovens de hoje já não estão tão habituados, tal como olharem-se nos olhos).

**Finalização:** O grupo tem de trocar abraços e um grande com todos ao mesmo tempo, tal como, gritar uma palavra que revele o que a oficina lhes trouxe.

**Avaliação:** Antes de saírem, os alunos têm de deixar a sua avaliação sobre a oficina, por escrito de 1 a 10 e com duas palavras.

#### **Oficina 4: “Únicos e especiais”.** 75m

**Objetivos:** Descobrir que cada pessoa é única e irrepetível.

Valorizar-se a si mesmo e aos outros como um tesouro incalculável.

**Estratégias:** Relaxamento, exercício de expressão teatral, experimentação, partilha de ideias e “massagem”.

**Relaxamento/Respiração:** Alunos deitados no chão de olhos fechados concentram-se na música com sons marinhos. E são convidados a imaginar que estão a boiar, a sentir, cheirar a brisa do mar respirando com serenidade...até ao momento de se espreguiçarem e abrirem os olhos.

**Início da prática:** Os alunos têm de simular que são estátuas raras e únicas num museu. E quatro colegas têm de classificar as obras únicas, com frases em papéis que mostrem a sua raridade. No final, as estátuas regressam aos seus lugares e tenta-se analisar as frases que foram criadas pelos alunos classificadores.

**Trabalho final:** Os alunos/adolescentes realizam o registo da sua impressão digital e observam a dos colegas, uma vez que, somos únicos no mundo, tal como, o nosso cheiro e a nossa impressão digital. Depois os alunos ou jovens têm de escrever num cartão alguma frase sobre si mesmos, que mostre como se reconhecem como únicos, especiais e irrepetíveis.

No fim, é entregue aos alunos o poema de Pablo Neruda “Sê...” e é lido por todos para reflexão interior com momentos de silêncio.

**Finalização:** Os alunos sentados no chão, em comboio fazem uma “massagem relaxante” uns aos outros, simulando um duche com todos os elementos do mesmo, iniciando na lavagem da cabeça, seguindo as indicações da professora/facilitadora.

**Avaliação:** Antes de saírem, os alunos têm de deixar a sua avaliação sobre a oficina, por escrito de 1 a 10 e com duas palavras.

**Oficina 5: "Autenticidade"**. 1 75m

**Objetivos:** Descobrir o que é a Autenticidade. E como podemos ser autênticos para sermos mais felizes.

**Estratégias:** Momento de relaxamento, exercício teatral com máscaras, conto da cebola, debate, partilha e exercício energético.

**Relaxamento/Respiração:** Os alunos/adolescentes são convidados a deitarem-se no chão de olhos fechados e imaginarem que estão numa linda floresta. Onde se devem concentrar no som da água de um riacho, sentir a brisa da floresta, os cheiros das flores, da terra molhada e respirar serenamente até se sentirem leves como uma folha levada pela brisa do vento.

**Início da prática:** Os alunos são convidados a escolherem várias máscaras para usarem, têm de passear em silêncio pela sala e trocar as máscaras com os colegas. Algumas delas são brancas, outras às cores, com caras tristes, outras de personagens como a Madre Teresa de Calcutá, Nelson Mandela, Martim Luther King, Gandhi, etc. No fim, do exercício têm de partilhar a experiência tentando perceber a razão da troca e responder a algumas questões, que se encontram dentro de uma caixa. As respostas às questões serão orientadoras como: Preferes a tua cara ou uma máscara? Qual das máscaras gostaste mais? Sabes quem são os personagens representados e o que fizeram? Mostras quem és no teu dia a dia? Gostas de ti? O que te faz feliz? Tens coragem em todas as situações de seguir as tuas ideias? Segues os teus gostos ou os dos outros? Achas que és uma pessoa autêntica?

**Trabalho final:** Os alunos são convidados a sentarem-se no chão e é distribuído "o conto da cebola". Os adolescentes em grupos têm de descobrir o que poderá ser a autenticidade de um modo mais profundo. E por que razão, às vezes não mostramos a nossa autenticidade ou não a vivemos? Após as respostas dos alunos, estes têm de partilhar alguma experiência sua ou alguma opinião sobre o tema.

**Finalização:** Ao som de uma música dinâmica e de pé são realizados alguns exercícios de alongamentos e libertação energética.

**Avaliação:** Antes de saírem, os alunos têm de deixar a sua avaliação sobre a oficina, por escrito de 1 a 10 e com duas palavras.

## Oficina 6: “As minhas camadas”. 75m

**Objetivos:** Descobrir que o ser humano é constituído por várias “camadas” emocionais, psíquicas e por uma outra a interioridade.

Entender que somos um todo complexo, que precisamos de estar bem com o nosso “mundo interior” para nos relacionarmos de modo justo e harmonioso com os outros em sociedade e nas nossas relações.

**Estratégias:** Relaxamento, música, cebolas, chuva de imagens, texto experiência, debate e “meditação” interior.

**Relaxamento/Respiração:** Os alunos ou adolescentes são convidados a deitarem-se no chão de olhos fechados e imaginarem que estão numa linda floresta. Onde se devem concentrar no som da água de um riacho, sentido a brisa da floresta, os cheiros das flores, da terra molhada e respirar serenamente até se sentirem leves como uma folha levada pela brisa do vento.

**Início da prática:** Os alunos recebem cebolas e o desafio consiste em observá-las, têm de descobrir o que temos em comum com as cebolas.

Os alunos e adolescentes divididos em pequenos grupos assistem a uma chuva de imagens, que terão de tentar identificar o seu significado, tal como, a que “camadas” que nos constituem se referem (camada emocional, psíquica, social ou à interioridade). No final, a professora/facilitadora falará melhor sobre essas “camadas” e principalmente da “camada” da interioridade.

**Trabalho final:** Aos alunos/adolescentes é entregue um pequeno texto que mostra uma experiência realizada no tempo da Revolução francesa, como prova da não existência de Deus e da inexistência da nossa interioridade. Os alunos leem o texto e são convidados a partilhar as suas impressões.

A professora/facilitadora partilha a experiência do homem do Megalítico (Período Neolítico) sobre a sua crença numa espiritualidade e na vida depois da morte, como uma marca que nasce com o ser humano, e que o leva à procura de algo transcendente.

**Finalização:** Os alunos são convidados a estar em silêncio, de olhos fechados numa posição confortável e a observarem o seu “mundo interior”. Em alguns momentos pode haver música e em outros, silêncio total. No final, têm de falar das sensações que experienciaram, depois podem-se espreguiçar e, já de pé, têm de saltar e agitar o corpo de modo relaxado, como se fossem uma cana ao vento.

**Avaliação:** Antes de saírem, os alunos têm de deixar a sua avaliação sobre a oficina, por escrito de 1 a 10 e com duas palavras.

**Oficina 7:** “Dignidade, o valor Humano e direitos humanos”. 75m

**Objetivos:** Conhecer o valor de cada ser humano, a dignidade humana.

Conhecer condições que promovam a dignidade da pessoa.

**Estratégias:** Relaxamento, vídeos, debate, dinâmica teatral e “massagem”.

**Relaxamento/Respiração:** Alunos deitados no chão de olhos fechados concentram-se na música com sons marinhos. E são convidados a imaginar que estão a boiar, a sentir, a cheirar a brisa do mar respirando com serenidade... até ao momento de se espreguiçarem e abrirem os olhos.

**Início da prática:** Os alunos são convidados a visualizarem um mini vídeo sobre a dignidade humana. Em seguida, inicia-se troca de ideias, partilha de opiniões e experiências.

Depois, a professora/facilitadora explica melhor o que é o valor do ser humano, a sua dignidade.

O segundo vídeo a ser assistido mostra as condições necessárias para o ser humano viver de modo justo, com tudo o que é necessário à sua felicidade e à satisfação das necessidades básicas. Por fim, inicia-se um debate para clarificar ideias.

**Trabalho final:** Os alunos são convidados a participar numa dinâmica teatral em que eles têm de ser girassóis, sendo que um deles fará de sol. O sol só iluminará alguns girassóis e outros estarão privados do mesmo, conseguindo só alguns raios. Com este exercício pretende-se que os alunos entendam a falta de condições em que muitas pessoas vivem, a falta de oportunidades que têm e a lacuna que existe em relação ao respeito sobre o valor que a pessoa humana possui.

**Finalização:** Os alunos/adolescentes sentados no chão em comboio fazem uma “massagem relaxante” uns aos outros, simulando um duche com todos os elementos do mesmo, iniciando na lavagem da cabeça, seguindo as indicações da professora/facilitadora.

**Avaliação:** Antes de saírem, os alunos têm de deixar a sua avaliação sobre a oficina, por escrito de 1 a 10 e com duas palavras.

## Oficina 8: “Silêncio, ruído, o meu interior”. 1 75m

**Objetivos:** Descobrir a diferença e alternância entre o silêncio e o ruído, necessários ao ser humano, tal como, momentos de interioridade, silêncio.

Experimentar respirações diferentes.

**Estratégias:** Exercícios variados, questionário de reflexão e “massagem”.

**Relaxamento/Respiração:** Os alunos deitam-se no chão fechados em si mesmos como se estivessem dentro de um ovo ou casulo, de olhos fechados, concentram-se na voz da professora/facilitadora e também na música com sons da natureza. Focam-se na sua respiração, na sensação de calor, proteção, na serenidade e nas imagens que vão sendo sugeridas. No fim, termina com um arco-íris de cores quentes, que os vai despertar do seu lugar de conforto e espreguiçam-se.

**Início da prática:** Os participantes são convidados a ficar numa posição confortável com almofadas e de olhos fechados vendados, vão ouvindo, por alguns momentos, vários sons diferentes como: sons da natureza, sons de uma cidade cosmopolita, sons do mar, da chuva, sons de guerra e, por último, sons do bater do coração, onde devem abraçar-se a uma almofada. Em seguida, os alunos ficarão na mesma posição em silêncio total.

Os alunos são convidados no próximo exercício a colocarem as mãos na sua barriga e a concentrarem-se na sua respiração tranquila e profunda, seguindo o som da voz da professora/facilitadora, durante certos momentos será pedido para respirarem de forma agitada, rápida e, logo de seguida, para voltarem a repetir o modo de respirar sereno e profundo. No exercício seguinte, só poderão respirar de modo agitado quando ouvirem uma faixa sonora de uma tempestade e, de modo sereno, quando ouvirem o som do mar até terminar a faixa sonora. Posteriormente, abrem os olhos devagar, mexem primeiro as pernas, depois os braços, em seguida espreguiçam-se e levantam-se de lado como os gatos (para não forçar as costas) e ficam sentados.

**Trabalho final:** Os alunos são convidados a partilharem uma ou duas coisas que gostaram e outras duas que foram desconfortáveis. Do mesmo modo, será explicada a razão de terem respirado de formas diferentes, para entenderem como podem usar a sua respiração para controlarem situações de stress e ansiedade.

As várias faixas sonoras de mais ruído, violência ou serenidade serão também explicadas, tal como, a parte do bater do coração. Estes exercícios servem para os alunos perceberem que interiormente precisamos de ter momentos de silêncio para descansar, desligarmo-nos da vida agitada, como forma de olhar para o nosso mundo interior que precisa de silêncio.

No fim, os alunos responderão a um breve questionário sobre os sentimentos que tiveram durante os exercícios.

**Finalização:** “Massagem” tapotagem em pé uns aos outros, dois a dois e quem recebe fará ao outro que fez primeiro. De pé dois alunos executam a tapotagem com as mãos em forma de concha, um à frente e outro atrás, nas pernas, braços, costas e ombros de cima para baixo e de baixo para cima, os músculos vão relaxar, depois trocam até terem todos recebido a “massagem”.

**Avaliação:** Antes de saírem, os alunos têm de deixar a sua avaliação sobre a oficina, por escrito de 1 a 10 e com duas palavras.

## Conclusão

A evolução do conceito de pessoa teve várias expressões desde a cultura grega com a designação de “persona” (máscara relacionada ao teatro, ao ator, ao personagem). Esta foi evoluindo para significados mais complexos e profundos com os pensadores cristãos. No entanto, mais tarde, o desenvolvimento da ciência trouxe uma imagem diferente, em que passa a ser entendida, como um indivíduo autónomo, que se autoconstrói separado de qualquer ligação a Deus. E torna-se abstrata com individualismo e a subjetividade, deixando de parte as ideias dos pensadores cristãos. Assim, o existencialismo e o secularismo reduzem o ser humano a uma dimensão biológica e racional sem abertura ao divino. O sentido de Deus passou para segundo plano e em primeiro lugar é valorizada a realidade civil, surgem outras prioridades e valores como: autonomia moral, a liberdade sexual, e a família altera-se no modo como era estruturada.

A sociedade pós-moderna pode ter tido grandes progressos a nível tecnológico e científico, mas, a nível social, cultural e relacional não se verificou tanto o mesmo. E a noção do “ser pessoa” tem de ser compreendida na sua natureza humana, pela abordagem da pessoa de modo concreto e absoluto. A pessoa é multifacetada e deve ser educada a desenvolver competências para que viva de forma livre, harmoniosa e com sentido para a vida.

A disciplina de Educação Moral e Religiosa Católica é de uma enorme riqueza, na leitura e compreensão da história da humanidade, defende e transmite valores para a construção da pessoa a nível social e individual. Educa para um horizonte de sentidos, para uma educação global, num modelo educativo, que tem em conta as dimensões do ser: biológica, social e espiritual. E deste modo, cumpre a sua missão de formação integral do ser humano.

A escola tem um papel imprescindível na formação dos alunos e na transmissão do conhecimento, mas é na família, que se inicia as bases essenciais para as crianças se desenvolverem, crescerem e se tornarem numa pessoa rica em afetos e valores. No entanto, muitas vezes as famílias ficam aquém da sua missão de educadora primária, promovem uma educação insuficiente e algumas vezes frágil, e direcionam muitas vezes essa responsabilidade para a escola. Isto aplica-se às próprias exigências da sociedade contemporânea em que vivemos e da própria desestruturação, da crise de valores e das características da própria Secularização.

O mundo de hoje mudou e isso observa-se até no modo como as crianças e adolescentes crescem e socializam. Muitas vezes com pouca assistência parental, devido a algumas questões, como: não saberem já ser transmissoras e terem profissões que lhes retirem a disponibilidade

mental e emocional para se dedicarem aos filhos. Assim, as crianças e adolescentes passam muito tempo com as redes sociais, a explorarem a tecnologia, não só como uma ferramenta, mas como um modo de vida. Esta substitui muitas vezes as formas de brincar de outrora e até influência a forma como se relacionam com os outros e o meio no qual estão inseridos. Isto pode causar várias alterações tais como: insuficiente higiene do sono, falta de concentração nas tarefas escolares, hiperatividade, timidez, baixa autoestima e desvalorizarem as próprias capacidades.

As redes sociais podem e devem ser utilizadas como uma ferramenta de comunicação, mas existe algo que a internet não pode proporcionar, a interação e o ambiente social, sendo que a permissão do seu uso excessivo leva à banalização da interação social e à superficialidade das relações interpessoais.<sup>75</sup>

Os nossos alunos através da disciplina de EMRC e da unidade letiva 1 do 6º ano “A Pessoa Humana” na qual fundamentei este relatório têm a oportunidade de refletir sobre as três dimensões que nos constituem como pessoa e entenderem o seu verdadeiro valor, olharem com maior apreço para as suas capacidades e talentos. E têm a possibilidade de descobrirem que a existência humana, a vida e o amor estão relacionados com o grande Mistério que é Deus. Esta realidade, faz parte da nossa identidade e é a via, que faz com que o ser humano se transcenda como Humanidade. É imprescindível, que as nossas crianças e adolescentes cresçam nos afetos, nos “braços” de uma família que os acolha, no seio das amizades construtivas, saudáveis para serem adultos felizes e equilibrados, com capacidade de cuidarem dos outros, de promoverem a Fraternidade, o respeito mútuo, para a construção de um mundo melhor. Desejo que as oficinas que construí baseadas na minha experiência como professora, nos meus conhecimentos do curso de formação teatral que possuo e em alguma bibliografia onde me inspirei, possa de certo modo, dar algum contributo para ajudar os nossos alunos e adolescentes em geral a serem mais felizes, verem o valor único que possuem e que são seres singulares. E por último, aprenderem a olhar para a sua interioridade, descobrirem a possibilidade de Deus como seu amigo e companheiro de vida.

---

<sup>75</sup> Natacha Almeida, «A influência das redes sociais e aplicações na vida dos jovens». Acedido a 30 de junho de 2020.  
<https://iasaude.pt/index.php/informacao-documentacao/recortes-de-imprensa/919-a-influencia-das-redes-sociais-e-aplicacoes-na-vida-dos-jovens>.

## Bibliografia

### DOCUMENTOS

Ação Católica dos meios sociais independentes. *Temas de revisão de vida - A família e a sociedade*. Lisboa: Equipa Nacional, 1994.

Ambrosio, Juan. «Finalidades, Domínios de Aprendizagem E Metas Curriculares. Programa de EMRC edição de 2014», Pastoral Catequética, revista de Catequese e Educação 31-32, ano X, (agosto 2015).

Ambrosio, Juan. *Identidade e finalidades de EMRC, texto de apoio à disciplina de Didática de EMRC* (Documento não publicado). Lisboa: Faculdade de Teologia, 2017.

Carvalho, Cristina, Dimas Pedrinho, Elisa Urbano, Fernando Moita e Juan Ambrósio. *Programa de Educação Moral e Religiosa Católica*. Lisboa: SNEC, 2014.

Gorney, Cynthia. «O poder do tacto». National Geographic, nº 256 (julho 2022):21.

Leal, Isabel. *A realidade já não é o que era*. Lisboa: Editora Control Jornal, 2001.

Martins, Rui. *Discurso do Papa Francisco no Parlamento Europeu: Onde está a dignidade humana?* Estrasburgo: Secretariado nacional da pastoral da cultura, 2014.

### ESTUDOS E ENSAIOS

Arnaud, Yves. *A pessoa humana*. São Paulo: Edições Loyola, 1979.

Arends, Richard. *Aprender a Ensinar*. Madrid: Editora McGraw-Hill, 2008.

Branco, José. «A Pessoa Humana. Fundamentos da sua dignidade à luz da razão e do Concílio». Separata de Estudos, fasc.I- ano XLV (Coimbra: 1967).

Brown, Richard e Patrícia Gerbarg. *Respire, o poder curativo da respiração*. Alfragide: Editora Leya, Lua de papel, 2012.

Bruno, Maria. *Descobrir a espiritualidade da criança. Um sinal dos tempos?* Lisboa: patriarcado de Lisboa, 2012.

Bruno, Maria. *O despertar religioso, a descoberta da espiritualidade dos 0 aos 6 anos.* Lisboa: Paulinas Editora- Prior Velho, 2007.

Cane, William. *A arte do abraço.* Sintra: Publicações Europa América, 1996.

Cauvin, Jacques. *Nascimento das Divindades, nascimento da agricultura, a revolução dos Símbolos no Neolítico.* Lisboa: Editora Instituto Piaget, 1997.

Comunicações apresentadas no colóquio internacional «*Genética e Pessoa Humana*», Centro de Estudos de Bio-Ética, Coleção Temas de Bio-Ética, nº 1 (Coimbra: Gráfica de Coimbra, 1991).

Concílio Ecuménico Vaticano II, *Gaudium et Spes*, 9º ed., Braga: Editorial A.O, 1983.

Coreth, Emerich. *O que é o Homem? (Elementos para uma antropologia filosófica).* São Paulo: Editorial Verbo, 1988.

Cordon, Juan e Tomás Martinez. *História da Filosofia, os Filósofos-os textos dos pré-socráticos à Idade Média.* Lisboa: edições 70, 1983.

Correia, Rui. *A pessoa humana e o sentido da vida. Reflexão sobre a unidade letiva 1, do 6º ano do programa da disciplina de EMRC, relatório final de prática do ensino supervisionado.* Lisboa: Faculdade de Teologia, 2018.

Chiarelli, Brunetto. *Origem da Sociabilidade e da Cultura Humana.* Coimbra: Instituto de Antropologia, Universidade de Coimbra. 1984.

Chisholm, Lynne e Eckart Liebaw. *Jovens Europeus: mudança social, educação e modos de vida.* Lisboa: Editora gráfica Antunes e Amílcar, 1994.

D'Agostino, Biagio. *A Pessoa Humana e a Moral.* Lisboa: União Gráfica, 1957.

Delors, Jacques, In'am Al-Mufti, Isao Amagi, Roberto Carneiro, Fay Chung, Bronislaw Geremek, William Gorham, Aleksandra Kornhauser, Michael Manley, Marisela Quero, Marie Savané, Karan Singh, Rodolfo Stavenhagen, Myong Suhr e Zhou Nanzhao. *Educação um tesouro a Descobrir, relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre a Educação para o século XXI*. UNESCO: Edições Asa, 1996.

Fachada, Inês. *A experiência emocional do toque nas relações românticas durante a adolescência e a juventude*. Dissertação, faculdade de psicologia e Ciências da Educação, 2009.

Galvão, Noranha. *A pessoa Humana, teses sobre a dignidade e os direitos da pessoa humana*. Comissão Teológica Internacional. Lisboa: Publicações COMMUNIO, Editora Rei dos Livros, 1998.

Giussani, Luigi. *O sentido Religioso*. Lisboa: Editorial Verbo, 2002, (2ª Edição).

Goleman, Daniel. *Inteligência Emocional*. Lisboa: Temas e Debates Atividades Editoriais, Lda. 1995.

Martins, Gonçalves e Maria José. *A pessoa Humana, imagem de Deus, procurar a autenticidade, descobrir o projeto de vida, realizar a vocação*. Porto: Dissertação Final, Universidade Católica, Faculdade de Teologia, 2013.

Hernández, Vicky e Pilar Rodríguez. *Expressão Corporal com adolescentes*. Porto: Edições Salesianas, 1995.

Rigobello, Armando, M Ivaldo, W Fratticci, M Buzzoni G Crinella, A Rizzacasa, P Nepi, A Rigobello, E Baccarini e G Dotto. *Lessico della persona umana*. Roma: Editora Studium, 1986.

Kant, Immanuel. *Fundamentação da Metafísica dos Costumes*. Traduzido por Paulo Quintela. Lisboa: edições 70, 1997.

Légaut, Marcel. *El hombre en busca de su humanidad*. Navarra: Editorial Verbo Divino, 1973.

Linton, Ralph. *Cultura e Personalidade*. São Paulo: Editora Mestre Jou, 1973.

Matias, Calmeiro. *Deus quis o Homem em construção*. Setúbal: Tipografia Rápida, 1981.

Matias, Calmeiro. *O Homem nos planos de Deus – Antropologia Teológica*. Lisboa: Edição do Autor, 1987.

Neto, Carlos. *Libertem as crianças, a urgência de brincar e ser ativo*. Lisboa: Editora Contraponto, 2020.

Papa Francisco. *Discurso aos participantes na plenária da congregação para a educação católica, para as instituições de estudo*. Itália: Editora e livraria do vaticano, 2017.

Piaget, Jean. *O nascimento da inteligência na criança*. Rio de Janeiro: Zahar, 1973.

Pikaza, Xabier. *El Fenómeno Religioso*. Madrid: Editorial Trotta, 1999.

Ribeiro, César. *Ser pessoa um itinerário reflexivo sobre a problemática da deficiência, reflexão sobre a unidade letiva 1, do 6º ano do programa da disciplina de EMRC, relatório final de prática do ensino supervisionado*. Lisboa: Faculdade de Teologia, 2018.

Santos, Álvaro. *Expressividade e personalidade*. Coimbra: Atlântida editora, 1972.

Secretariado Geral do Episcopado. *Família futuro da Humanidade – documentos mais recentes do Magistério da Igreja sobre a família e a pastoral familiar*. Viseu: Editor Rei dos Livros, 1995.

Serén, do Carmo, Maria Rocha e A Martins. *A Cultura e as Culturas – Introdução à Antropologia Cultural*. Lisboa: Edições Asa, 1985.

Silva, Armando, Luís Raposo e Carlos da Silva. *Pré-História de Portugal*. Lisboa: Editora Universidade Aberta, 1993.

Sousa, André. *A irredutível dignidade da pessoa*. Braga: Relatório final de Ensino Universidade Católica, Faculdade de Teologia, 2014.

Sousa, João. *O homem na sociedade – princípios de uma Antropologia*. Lisboa: Editorial Logos, 1967.

Terra, Domingos. *Viver o tempo com toque de qualidade*. Lisboa: Editora Paulinas, 2000.

## **WEBGRAFIA**

Almeida, Natacha. «A influência das redes sociais e aplicações na vida dos jovens».

Acedido a 30 de junho de 2020.

<https://iasaude.pt/index.php/informacao-documentacao/recortes-de-imprensa/919-a-influencia-das-redes-sociais-e-aplicacoes-na-vida-dos-jovens>.

Azevedo, Mário. «A teoria cognitiva social de Albert Bandura».

Acedido a 14 de julho de 2021.

<https://webpages.ciencias.ulisboa.pt/~mdazevedo/materiais/ME&TES/Aprendiz02CognitSocial.pdf>.

Comissão Episcopal da Educação Cristã, «Nota pastoral sobre a EMRC, contributo para um novo humanismo».

Acedido a 21 de abril de 2020.

[http://www.educris.com/v2/102-comissao-episcopal/906-nota-pastoral-sobre-a-emrc-emrc-contributo-para-um-novo-humanismo---2005\\_](http://www.educris.com/v2/102-comissao-episcopal/906-nota-pastoral-sobre-a-emrc-emrc-contributo-para-um-novo-humanismo---2005_)

Comissão Episcopal da Educação Cristã, mensagem da CEEC para a semana nacional da educação cristã «Educação Cristã: Um Serviço e um Compromisso».

Acedido a 21 de maio de 2020.

<http://www.educris.com/v2/29-destaques/357-mensagem-da-ceec-para-a-semana-nacional-da-educacao-crista-2009>.

Comissão Episcopal da Educação Cristã, «Nota pastoral sobre as aulas de EMRC nas escolas».

Acedido a 21 de maio de 2020.

<https://www.educris.com/v3/102-comissao-episcopal/898-nota-pastoral-sobre-as-aulas-de-moral-nas-escolas---1991>.

Conferência Episcopal Portuguesa, «Carta Pastoral, educação direito e dever missão nobre a serviço de todos».

Acedido a 3 de maio de 2021.

<https://www.conferenciaepiscopal.pt/v1/educacao-direito-e-dever-missao-nobre-ao-servico-de-todos/>.

Garcia, Cátia. «Aprender a estudar».

Acedido a 30 de maio de 2020.

<http://tutorado.unidades.tecnico.ulisboa.pt/files/sites/40/APRENDER-A-ESTUDAR.pdf>.

Isabel de Oliveira e Maria Vinha. «A desconstrução do direito da criança brincar no século XXI».

Acedido a 30 de junho de 2020.

[https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2017/26567\\_13386](https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2017/26567_13386).

Lima, Filipa. «O desafio de educar para valores no século XXI», acedido a 30 de junho de 2020, (Instituto Superior de Educação e Ciências, Lisboa, 2016).

Acedido a 13 de abril de 2021.

<https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/20258/1/Tese.pdf>.

Papa Bento XVI. «Sobre a tarefa urgente da educação».

Acedido a 21 de maio de 2020.

<https://opusdei.org/pt-pt/article/carta-do-papa-bento-xvi-sobre-a-tarefa-urgente-da-educacao/>.

Papa Francisco. «Discurso do Papa Francisco no Parlamento Europeu: Onde está a dignidade humana?».

Acedido a 2 de janeiro de 2022.

[https://www.snpcultura.org/papa\\_francisco\\_parlamento\\_europeu.html](https://www.snpcultura.org/papa_francisco_parlamento_europeu.html).

Papa Francisco. «Discurso aos participantes na plenária da congregação para a educação católica, para as instituições de estudo».

Acedido a 12 de setembro de 2020.

[https://www.vatican.va/content/francesco/pt/speeches/2017/february/documents/papa-francesco\\_20170209\\_plenaria-educazione-cattolica.html](https://www.vatican.va/content/francesco/pt/speeches/2017/february/documents/papa-francesco_20170209_plenaria-educazione-cattolica.html).

Papa Francisco. «A vida humana possui uma dignidade intangível».

Acedido a 30 de agosto de 2021.

<https://www.vaticannews.va/pt/papa/news/2018-01/papa--vida-humana-possui-uma-dignidade-intangivel-.html>.

Papa Francisco. «A família é lugar de acolhida, discurso aos participantes na plenária da pontifícia Comissão das Ciências Sociais».

Acedido a 26 de setembro de 2022.

<https://noticias.cancaonova.com/especiais/pontificado/francisco/papa-francisco-afirma-a-familia-e-lugar-de-acolhida/>.

Papa João Paulo II. «Educação, Ciência e Cultura-UNESCO».

Acedido a 4 de dezembro de 2021.

[https://www.vatican.va/content/john-paul-ii/pt/speeches/1980/june/documents/hf\\_jp-ii\\_spe\\_19800602\\_unesco.html](https://www.vatican.va/content/john-paul-ii/pt/speeches/1980/june/documents/hf_jp-ii_spe_19800602_unesco.html).

Pedroso, José. «Para uma Educação Inclusiva: Manual de Apoio à Prática».

Acedido a 1 de janeiro 2019.

[https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/EEspecial/manual\\_de\\_apoio\\_a\\_pratica.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/EEspecial/manual_de_apoio_a_pratica.pdf).

Pelino, Manuel. «*Nota pastoral sobre EMRC: ''EMRC, contributo para um novo Humanismo*».

Acedido a 20 de setembro de 2020.

<https://agencia.ecclesia.pt/portal/emrc-contributo-para-um-novo-humanismo/>.

Pizzinga, Rodolfo. «Blaise Pascal, pensamentos».

Acedido a 30 de maio de 2020.

<http://paxprofundis.org/livros/pascal/pascal.htm>.

Projeto Curricular de Escola do Externato da Luz.

Acedido a 4 de dezembro de 2019.

[http://externatodaluz.com/site/ficheiros/direcao/projecto\\_curricular.pdf](http://externatodaluz.com/site/ficheiros/direcao/projecto_curricular.pdf).

Projeto Educativo do Externato da Luz.

Acedido a 4 de dezembro de 2019.

[http://externatodaluz.com/site/ficheiros/direcao/projecto\\_educativo.pdf](http://externatodaluz.com/site/ficheiros/direcao/projecto_educativo.pdf).

Projeto Pastoral do Externato da Luz.

Acedido a 4 de dezembro de 2019.

[http://externatodaluz.com/site/ficheiros/direcao/projecto\\_pastoral.pdf](http://externatodaluz.com/site/ficheiros/direcao/projecto_pastoral.pdf).

Santos, Mário. «Quem são as crianças do século XXI. Estamos preparadas para o flagelo social das próximas gerações?».

Acedido a 3 de agosto de 2020.

<https://jornaleconomico.sapo.pt/noticias/quem-sao-as-criancas-do-seculo-xxi-estamos-preparados-para-o-flagelo-social-das-proximas-geracoes-550726>.

Vieira, Maria. «Desafios de pais e educadores no século XXI: Como educar».

Acedido a 20 de junho 2020.

[https://www.unirios.edu.br/revistarios/media/revistas/2018/20/desafios\\_de\\_pais\\_e\\_educadores\\_no\\_seculo\\_xxi.pdf](https://www.unirios.edu.br/revistarios/media/revistas/2018/20/desafios_de_pais_e_educadores_no_seculo_xxi.pdf).

Wardison, António. «A pessoa humana e as bases reflexivas da sua dignidade, segundo o pensamento de João Paulo II», Revista de cultura Teológica 70: (2010) 119.

Acedido a 13 de abril de 2021.

<https://silo.tips/download/antonio-wardison-c-silva-e-delmiro-vieira-n-junior>.