



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

MESTRADO EM CIÊNCIAS RELIGIOSAS  
Especialização: Educação Moral e Religiosa Católica

**RICARDO ALBERTO LEITE GOMES**

## **Os Adolescentes e o Projeto de Vida: uma proposta de lecionação para a UL 3 do 9ºano**

Relatório Final da prática de Ensino Supervisionada  
sob orientação de:

Professora Doutora Cristina Sá Carvalho  
Professor Doutor Alfredo Teixeira

**Lisboa**  
**2024**

## Índice

Índice de Figuras .....	4
Índice de Tabelas .....	6
Resumo .....	7
Abstract.....	8
Siglas e Abreviaturas .....	9
Introdução.....	10
Capítulo 1 – A prática de ensino supervisionada .....	12
1.1. Caracterização da Escola .....	12
1.1.1. Estrutura Física e Organizativa .....	12
1.1.2. Projeto Educativo e Educação.....	14
1.1.3. Caracterização da Turma.....	17
1.2. Unidade Letiva de referência .....	19
1.3. O Projeto de vida .....	20
1.3.1. Introduzir o conceito de projeto de vida.....	21
1.3.2. Dimensões do projeto de vida .....	23
1.3.3. Projeto de vida, a questão da Vocação.....	24
1.3.4. Projeto de vida: Discernimento .....	27
1.3.5. Projeto de vida em Jesus .....	29
1.3.6. A disciplina de EMRC e o Projeto de Vida .....	32
1.4. Planificações da Unidade Letiva 3 - Projeto de vida .....	35
1.5. Lecionação da Unidade Letiva 3 – Projeto de vida .....	38
1.5.1. Lição nº 24 (aula 1 de 6) .....	38
1.5.2. Lição nº 25 (aula 2 de 6) .....	42
1.5.3. Lição nº 26 (aula 3 de 6) .....	46
1.5.4. Lição nº 27 (aula 4 de 6) .....	49
1.5.5. Lição nº 28 (aula 5 de 6) .....	54
1.5.6. Lição nº 29 (aula 6 de 6) .....	58

1.6. Avaliação Global dos alunos .....	60
1.7. Reflexão sobre a lecionação da Unidade Letiva 3 – Projeto de Vida, do 9ºano..	61
Capítulo 2 – Os adolescentes: uma perspectiva multidimensional .....	64
2.1. Adolescência: aproximação conceitual .....	65
2.2. As várias fases da adolescência .....	68
2.2.1. Os adolescentes dos 10 aos 14 anos .....	68
2.2.2. Os adolescentes dos 15 aos 20 anos .....	69
2.2.3. Os adolescentes, os pais e os amigos .....	71
2.2.4. Como creem os adolescentes .....	72
2.2.5. Os adolescentes e as novas tecnologias .....	76
2.2.6. Os adolescentes e a saúde .....	78
2.2.7. Os adolescentes e a sexualidade .....	80
2.2.8. Os adolescentes e a escola .....	82
Capítulo 3 – As Jornadas Mundiais da Juventude e o Papa Francisco.....	85
3.1. Papa Francisco .....	85
3.2. Jornadas Mundiais da Juventude .....	87
3.3. O projeto de vida e a escola .....	89
3.5. A crise dos jovens .....	90
3.6. A conversão .....	91
Conclusão .....	93
Bibliografia.....	96

## Índice de Figuras

Fig.1 – Evidência 1 da Planificação da aula 1 – Respostas dadas pelos alunos (utilização da aplicação <i>Mentimeter</i> ).....	37
Fig. 2 – Evidência 2 da Planificação da aula 1 – Apresentação <i>PowerPoint</i> (slide 1-6).....	38
Fig. 2 – Evidência 2 da Planificação da aula 1 – Apresentação <i>PowerPoint</i> (slide 7-9) .....	39
Fig. 3 – Evidência 1 da Planificação da aula 2 – Página do manual usada para a reflexão dos alunos.....	41
Fig. 4 – Evidência 2 da Planificação da aula 2 – Atividade realizada pelos alunos individualmente.....	42
Fig. 5 – Evidência 3 da Planificação da aula 2 – Respostas dadas pelos alunos às diferentes perguntas.....	42/43
Fig. 6 – Evidência 1 da Planificação da aula 3 – Apresentação no <i>Canva</i> : Projeto de vida e vocação.....	45
Fig. 7 – Evidência 2 da Planificação da aula 3 - A vocação.....	46
Fig. 8 – Evidência 3 da Planificação da aula 3 – Tarefa que os alunos realizaram em grupo.....	47
Fig. 9 – Evidência 1 da Planificação da aula 4 – .....	49
Fig. 10 – Evidência 2 da Planificação da aula 4 – Continuação da apresentação (slide 7-8).....	50
Fig. 11 – Evidência 3 da Planificação da aula 4 – Crucigramas da Felicidade.....	50/51

Fig. 12 – Evidência 1 da Planificação da aula 5 – Ficha de Trabalho – Vocação.....	54/55
Fig. 13 – Evidência 1 da Planificação da aula 6 – Ficha de Trabalho – Projeto de Vida.....	58

## Índice de Tabelas

Tab. 1 – Metas e Objetivos da UL3 – Projeto de vida.....	35
Tab. 2 – Planificação da Unidade Letiva 3 – Projeto de vida, Lição nº 24 (aula 1 de 6).....	36
Tab. 3 – Planificação da Unidade Letiva 3 – Projeto de vida, Lição nº 25 (aula 2 de 6).....	41
Tab. 4 – Planificação da Unidade Letiva 3 – Projeto de vida, Lição nº 26 (aula 3 de 6).....	45
Tab. 5 – Planificação da Unidade Letiva 3 – Projeto de vida, Lição nº 27 (aula 4 de 6).....	48
Tab. 6 – Planificação da Unidade Letiva 3 – Projeto de vida, Lição nº 28 (aula 5 de 6).....	53
Tab. 7 – Planificação da Unidade Letiva 3 – Projeto de vida, Lição nº 29 (aula 6 de 6).....	57

## Resumo

Este trabalho pretende colocar em evidência o caminho percorrido ao longo de um ano letivo, reflexões, planificações, relatórios, atividades, são a coluna vertebral do trabalho.

Tem sido uma longa jornada de altos e baixos, mas acima de tudo de um grande enriquecimento pessoal e profissional. O contato com os alunos, os colegas de estágios e a professora cooperante foram de uma riqueza enorme, a entreaajuda, a partilha foram pontos fulcrais que estiveram sempre presentes. Tivemos a oportunidade de fazer uma experiência muito positiva, pois como não tenho nenhuma experiência como professor de EMRC, a prática letiva, os conselhos da professora cooperante e dos colegas são de uma importância muito grande e de uma ajuda crucial no meu desenvolvimento pessoal e profissional. O caminho da vida, assim como aquele de professor não se pode fazer sozinho, mas sim acompanhado com um espírito de abertura e disponibilidade para aprender e também humildade para reconhecer que todos os dias somos desafiados a aprender coisas novas.

Neste trabalho colocaremos em destaque o trabalho que foi realizado com a turma do 9º D na escola Pedro d'Orey da Cunha na Damaia. Ficando responsável por lecionar as duas últimas unidades letivas, Deus, o grande mistério, e o Projeto de Vida (que será a minha unidade de referência).

Palavras-chave: prática de ensino supervisionado; EMRC; adolescentes; projeto de vida; vocação; discernimento; *Christus vivit*.

## **Abstract**

This work aims to highlight the path taken throughout an academic year. Reflections, planning, reports, and activities are the backbone of the work.

It has been a long journey of ups and downs and great personal and professional enrichment. The contact with the students, internship colleagues, and the cooperating teacher was enormously rich, and mutual help and sharing were crucial points that were always present. We had the opportunity to have a very positive experience; as I have no experience as an EMRC teacher, the teaching practice and the advice from the cooperating teacher and colleagues are of great importance and crucial help in my personal and professional development. The path of life, like that of a teacher, cannot be done alone but rather accompanied by a spirit of openness and willingness to learn and humility to recognise that we are challenged to learn new things every day.

This work will highlight the work carried out with the 9th-grade class at the Pedro d'Orey da Cunha school in Damaia. I was responsible for teaching the last two teaching units, God, the great mystery, and the Life Project (which will be my reference unit).

Keywords: supervised teaching practice; EMRC; teenagers; vocation; discernment;  
*Christus vivit.*

## **Siglas e Abreviaturas**

ASE - Ação Social Escolar

ChV – Exortação Apostólica Pós-Sinodal *Christus Vivit*

EMRC - Educação Moral e Religiosa Católica

INE - Instituto Nacional de Estatística

PALOP - Países Africanos de Língua Oficial Portuguesa

PES - Prática de Ensino Supervisionada

TEIP - Territórios Educativos de Intervenção Prioritária

UL – Unidade Letiva

UL 3 – Unidade Letiva Projeto de Vida

PASEO – Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória

UNESCO – United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

(Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura)

## Introdução

*Faltam-nos hoje não apenas mestres da vida interior, mas simplesmente da vida, de uma vida total, de uma existência digna de ser vivida. Faltam cartógrafos e testemunhas do coração humano, dos seus infindos e árduos caminhos, mas também dos nossos quotidianos, onde tudo não é e é extraordinariamente simples. Falta-nos uma nova gramática que concilie no concreto os termos que a nossa cultura tem por inconciliáveis: razão e sensibilidade, eficácia e afetos, individualidade e compromisso social, gestão e compaixão, espiritualidade e sentidos, eternidade e instante. Será que do instante dos sentidos podemos fazer uma mística? Não tenhamos dúvidas: o que está dito permanece ainda por dizer.*

In *A Mística do Instante*, José Tolentino Mendonça

Este trabalho pretende colocar em evidência o caminho percorrido ao longo de um ano letivo. A referência a reflexões, planificações, relatórios, atividades, são a coluna vertebral do trabalho, permitir-me-á refletir sobre esta experiência formação profissional.

Tem sido uma longa jornada de altos e baixos, mas acima de tudo de um grande enriquecimento pessoal e profissional. O contato com os alunos, os colegas de prática de ensino supervisionado e a professora cooperante foram de uma riqueza enorme, a entreatajuda, a partilha foram pontos fulcrais que estiveram sempre presentes. Tivemos a oportunidade de fazer uma experiência muito positiva, pois como não tinha nenhuma experiência como professor de EMRC, a prática letiva, os conselhos da professora cooperante e dos colegas foram de uma importância muito grande e de uma ajuda crucial no meu desenvolvimento pessoal e profissional. O caminho da vida, assim como aquele de professor não se pode fazer sozinho, mas sim acompanhado, com um espírito de abertura e disponibilidade para aprender e também humildade para reconhecer que todos os dias somos desafiados a aprender coisas novas. Também o regresso à faculdade nós fez aperceber que temos muito que aprender, e que devemos ter a humildade de saber que estamos sempre numa formação permanente durante as nossas vidas. O regresso à Universidade Católica Portuguesa foi uma experiência de crescimento pessoal, de aprendizagem com todos os professores e professoras que se cruzaram no nosso caminho, a partilha de experiências foi muito importante para todos nós.

Neste relatório colocaremos em destaque o trabalho que foi realizado com a turma do 9º D na escola Pedro d'Orey da Cunha na Damaia. Fiquei responsável por lecionar as duas últimas unidades letivas, Deus, o grande mistério, e o Projeto de Vida (que foi a minha unidade de referência).

Os sentimentos e as emoções que senti no meu primeiro dia na escola como professor a iniciar a sua Prática de Ensino Supervisionada (PES) foram muitos. As minhas expectativas podem elencar-se como:

- Ansiedade em voltar ao “Mundo” da escola;
- Vontade enorme em estar com os alunos e com eles fazer está nova caminhada;
- Um querer muito grande de entrar na mentalidade de EMRC, das suas dinâmicas, conteúdos e presença na escola;
- Aprender muito com a professora cooperante e com os meus colegas de núcleo;
- Aperfeiçoar o trabalho em grupo com os meus colegas;
- Conhecer-me melhor a mim mesmo, as minhas virtudes e limitações como professor;
- Saber escutar os alunos e perceber quais são os seus anseios, sonhos e desafios;
- Descobrir métodos e práticas pedagógicas que sejam estimulantes para ajudar os alunos a adquirir os conhecimentos;
- Humildade em querer aprender com todos aqueles que me rodeiam

O Relatório Final aqui apresentado divide-se em três capítulos. O primeiro é dedicado à caracterização da Prática de Ensino Supervisionada, quanto ao seu contexto, às estratégias desenvolvidas e à sua avaliação. Elegeu-se uma perspetiva fundamental, o «projeto de vida», fundamentada na leitura da exortação pós-sinodal *Christus vivit*. O segundo capítulo explora linhas de desenvolvimento que visam alicerçar a melhoria futura da prática docente, através de um melhor conhecimento da adolescência. Na mesma linha, aborda-se o acontecimento das Jornadas Mundiais de Juventude como uma via de aprofundamento dos desafios educativos no mundo juvenil.

## **Capítulo 1 – A prática de ensino supervisionada**

No primeiro capítulo, apresenta-se a estrutura de desenvolvimento da Prática de Ensino Supervisionada, tendo em conta, o contexto escolar e as estratégias desenvolvidas. Esse itinerário é acompanhado da descrição, da fundamentação e da análise das práticas, em ordem à projeção da sua melhoria.

### **1.1. Caracterização da Escola**

Prática de Ensino Supervisionada (PES) foi realizada na Escola Básica 2,3 ciclos Pedro D'Orey da Cunha, sede do Agrupamento de Escolas da Damaia, localizada na Rua Bernardino Machado, concelho da Amadora, abrangendo as freguesias da Damaia e Buraca (agora unidas como Águas Livres). Ao conhecer o espaço educativo e os seus intervenientes, tornou-se possível ajustar estratégias e práticas educativas. Destaca-se que a direção do Agrupamento apoia a disciplina de Educação Moral e Religiosa Católica, que se mantém ativa e dinâmica, sendo reconhecida como uma área de crescimento humano e cognitivo, de relação e de vida.

A Escola Básica 2,3 ciclos Pedro D'Orey da Cunha é uma escola pública, sede do Agrupamento de Escolas da Damaia, e localiza-se na Rua Bernardino Machado, concelho da Amadora, integrando as anteriores freguesias da Damaia e da Buraca. Atualmente, a freguesia tem a designação de Águas Livres.

#### **1.1.1. Estrutura Física e Organizativa**

O Agrupamento de Escolas da Damaia é constituído pela Escola Básica dos 2.º e 3.º Ciclos Professor Pedro D'Orey da Cunha, escola sede, pela Escola Básica do 1.º Ciclo com Jardim de Infância Águas Livres, pela Escola Básica do 1.º Ciclo Padre Himalaia e pelos Jardins de Infância da Damaia e da Cova da Moura, abrangendo na sua totalidade

1377 alunos, distribuídos por 65 grupos/turmas, sendo 7 grupos de educação pré-escolar e 58 turmas de ensino básico (1.º, 2.º e 3.º ciclos).<sup>1</sup>

O edifício escolar é composto por diversos pavilhões que já apresentam sinais de degradação. Conforme consta no Projeto Educativo do Agrupamento, as instalações necessitam, de forma geral, de um plano progressivo de melhorias para assegurar a sua conservação. Na escola sede, é prioritária uma intervenção urgente para a remoção de amianto e a reabilitação geral dos pavilhões.<sup>2</sup> No último ano as janelas foram alteradas o que trouxe uma melhoria na climatização das salas de aula. No interior dos pavilhões, é evidente o desgaste causado pelo tempo. Ainda assim, as salas de aula estão devidamente equipadas com os recursos necessários para o ensino, incluindo tecnologia essencial como computador, projetor e acesso à internet.

A escola acolhe alunos de várias nacionalidades. Apesar de a maioria ser de origem portuguesa, há uma grande presença de estudantes imigrantes, principalmente vindos dos PALOP. A estes juntaram-se cidadãos brasileiros, de países da Europa de Leste e, mais recentemente, de países asiáticos, como a China.<sup>3</sup> Num universo de 1377 alunos, 528 usufruem de escalão A, 249 de escalão B e 23 de escalão C.<sup>4</sup> Estes dados vão ao encontro do contexto social em que o Agrupamento se insere.

O Agrupamento faz parte do programa Territórios Educativos de Intervenção Prioritária (TEIP), cujo objetivo é promover o cumprimento da escolaridade obrigatória através de um modelo de funcionamento integrado, tanto a nível vertical como horizontal. De acordo com a Direção-Geral da Educação, o Programa TEIP é uma iniciativa governamental destinada a escolas situadas em áreas economicamente e socialmente desfavorecidas, caracterizadas por altos índices de pobreza e exclusão social, onde são mais frequentes a violência, a indisciplina, o abandono escolar e o insucesso escolar.<sup>5</sup>

---

<sup>1</sup> *Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas da Damaia* 2018-2021, <https://www.aedamaia.pt/index.php/agrupamento/documentos/projeto-educativo>, 5. Acedido em 10 de setembro de 2022.

<sup>2</sup> Cf. *Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas da Damaia* 2018-2021.

<sup>3</sup> Cf. *Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas da Damaia* 2018-2021, 5.

<sup>4</sup> Cf. *Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas da Damaia* 2018-2021, 6.

<sup>5</sup> Cf. Direção Geral da Educação, *Programa Territórios Educativos de Intervenção Prioritária*, <http://www.dge.mec.pt/teip>, acedido a 04 de novembro de 2021;

Nesta escola, trabalham 131 professores, que são auxiliados na sua ação educativa por 45 assistentes operacionais, 8 assistentes técnicos e 3 técnicos superiores. <sup>6</sup> O Agrupamento de Escolas da Damaia, define como missão no seu Projeto Educativo:

Contribuir para o desenvolvimento integral das crianças e jovens das suas escolas, através da criação de condições favoráveis quer ao desenvolvimento de competências para o sucesso quer à transmissão de conhecimentos e de experiências facilitadoras da sua integração adaptada e ativa na sociedade em mudança. <sup>7</sup>

Por fim, importa referir que o Regulamento Interno é uma referência importante na vida da escola, sendo o documento que define o regime de funcionamento do Agrupamento de Escolas da Damaia, de cada um dos seus órgãos de administração e gestão, das estruturas de orientação e dos serviços administrativos, técnicos e técnico-pedagógicos, bem como os direitos e deveres dos membros da comunidade escolar. O mesmo está em vigor desde 2008 e pode ser consultado na íntegra no site oficial do Agrupamento.<sup>8</sup>

A colaboração da Escola na construção da pessoa é incontornável e urge que o seja cada vez com maior qualidade e que os seus intervenientes se descubram fundamentais nesse processo. Todo educador/professor é chamado a ter a capacidade a promover uma educação integral, articulando a sua prática educativa pedagógica com o seu estado social.

### **1.1.2. Projeto Educativo e Educação**

No Projeto Educativo da Escola mencionado, ressalta-se a significativa influência de seu patrono, Pedro d'Orey da Cunha. Seu pensamento pedagógico é adaptado às características do contexto em que será implementado, visando atender às necessidades e interesses da comunidade, das famílias e, especialmente, dos alunos e alunas que a frequentam.

Pedro d'Orey da Cunha (1939-1995) licenciado em Filosofia (Braga, 1962) e em Teologia (Granada, 1968), obteve o grau de Mestre em “Counseling Psychology” no Boston College em 1973 e doutorou-se em Ciências de Educação pela Boston University,

---

<sup>6</sup> Cf. Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas da Damaia 2018-2021, 5;

<sup>7</sup> Cf. *Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas da Damaia* 2018-2021, 7.

<sup>8</sup> Cf. <https://www.aedamaia.pt/index.php/agrupamento/documentos/regulamento-interno>.

em 1983. Deixou vários escritos sobre a deontologia da profissão docente, sobre a educação ética na família e na escola, procurando para o sistema educativo português uma visão humanista e intercultural do ato educativo.<sup>9</sup> A pedagogia de Pedro D’Orey da Cunha centra-se em 10 princípios, que, conforme indica a Estratégia de Educação para a Cidadania na Escola, promovida pelo Agrupamento, se entrecruzam e reforçam mutuamente, sugerindo estilos e estratégias próprias de relação pedagógica para a autonomia e interdependência responsável. Sendo eles: 1. Princípio da Fascinação; 2. Princípio da Expetativa; 3. Princípio do Respeito; 4. Princípio do Encorajamento; 5. Princípio da Compreensão; 6. Princípio da Confrontação; 7. Princípio das Consequências; 8. Princípio das Negociação Criativa; 9. Princípio do Diálogo; 10. Princípio da Exigência.

Posto isto, e o facto da sua pedagogia e vida profissional estar sempre ligada à problemática das famílias migrantes e à sua integração, a escola sede adotou-o como patrono.

O concelho da Amadora destaca-se pela sua diversidade populacional e cultural. De um lado, possui uma população envelhecida e, do outro, uma significativa presença de jovens adultos de diferentes países. De acordo com dados do INE de 2021, cerca de 37.663 pessoas vivem na freguesia das Águas Livres, onde se encontra a escola que sediou a PES. Essa área é considerada uma zona dormitório, especialmente para aqueles que trabalham em Lisboa e preferem residir nas suas periferias. A escola está localizada em um território marcado pela exclusão social, com uma população de baixa renda e qualificações académicas reduzidas. Apesar da redução dos níveis de violência, a região ainda enfrenta muitos preconceitos devido à insegurança e aos episódios violentos do passado. Um número significativo de alunos provém de bairros marginalizados e considerados problemáticos, como a Cova da Moura, que, por decisão do Conselho de Ministros em janeiro de 2007, foi classificada como um bairro crítico.<sup>10</sup> Segundo a Junta de Freguesia das Águas Livres, o Bairro da Cova da Moura é de construção ilegal, e ocupa uma posição central neste território, sendo objeto de um plano de intervenção com capacidade de incorporar a resolução dos problemas sociais, bem como, a melhoria das

---

<sup>9</sup> *Agrupamento de Escolas da Damaia*, <https://aedamaia.pt/index.php/agrupamento/escolas/eb2-3-prof-pedro-d-orey-da-cunha>, acessado a 05 de novembro de 2021.

<sup>10</sup> Cf. Resolução do Conselho de Ministros n.º 189/2007, <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/resolucao-conselho-ministros/189-2007-628002>, acessado a 12 de março de 2023.

condições de vida dos residentes.<sup>11</sup> Embora os dados deste bairro sejam pouco fiáveis, pela dificuldade em recolhê-los, por diversos fatores, é sabido que existe um certo nível de criminalidade, violência e que as condições de habitabilidade são muito pobres e com famílias numerosas, que frequentemente partilham a mesma casa.

À primeira vista não se encontram situações de insegurança e violência na escola, no entanto, existem dificuldades que estão latentes, designadas no Projeto Educativo:

Situações de indisciplina; elevado número de alunos que não dominam a língua portuguesa; pouco envolvimento e participação dos encarregados de educação na vida escolar dos seus educandos; elevado número de famílias com relações conflituosas; situações precárias a nível habitacional, económico e laboral dos agregados familiares; reduzida dinâmica de trabalho colaborativo; resultados académicos abaixo da média nacional na avaliação externa de Matemática; degradação das condições físicas de alguns edifícios; Instabilidade do corpo docente.<sup>12</sup>

Em relação à pobreza e à exclusão social, essas questões são atualmente preocupações centrais da Humanidade e representam desafios futuros. A Escola se destaca como uma importante aliada no enfrentamento dessas problemáticas. No Agrupamento de Escolas da Damaia, essa preocupação é evidente, manifestando-se no trabalho diversificado que é realizado e na busca por soluções para os desafios que surgem. Por exemplo, a comunidade escolar organiza, várias vezes ao ano, campanhas de arrecadação de alimentos para serem distribuídos às famílias mais necessitadas, além de coletas de roupas e calçados, visando aliviar as dificuldades enfrentadas por algumas famílias de alunos. É importante destacar que todas as campanhas são bem recebidas e contam com o empenho de todos, que se esforçam para ajudar dentro de suas capacidades. Apesar de a escola estar localizada em uma área com altos índices de pobreza, a comunidade demonstra grande sensibilidade e participação nas causas sociais.

Através da diversidade da oferta educativa que o Agrupamento disponibiliza, é possível perceber que o mesmo não desvaloriza o meio em que está inserido, e que procura ir ao encontro das características individuais dos alunos, com vista à promoção do seu sucesso escolar e pessoal. Segundo o Projeto Educativo, o Agrupamento promove

---

<sup>11</sup> Cf. Freguesia de Águas Livres, <http://www.jf-aguaslivres.pt/a-freguesia/16/historia/2/historia/57>, acessido a 10 de novembro de 2021.

<sup>12</sup> *Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas da Damaia 2018-2021*, 8.

ao seguintes serviços e projetos: Associação EPIS, Serviço de Psicologia e Orientação (SPO), Gabinete de Apoio ao Aluno e à Família, Centro de Recursos Educativos, Clubes, Desporto Escolar, Eco-escolas, Rede de escola de excelência, Orquestra Geração, Parlamento dos Jovens, Turma de Acolhimento, Projeto de Educação para a Saúde (PES), Grupo Coral Infantil Alentejano, Blogue 3ºciclo em ação, Unidade de Multideficiência, Equipa Multidisciplinar para a promoção da disciplina e bem-estar, Projeto das Expressões em par pedagógico.<sup>13</sup>

Estas medidas revelam uma pedagogia inclusiva e eclética do Agrupamento, que respeita a comunidade onde se insere, procurando promover e trabalhar os valores de respeito, da disciplina, da solidariedade e da multiculturalidade, bem como, da participação ativa na sociedade.

Outro complemento da aprendizagem e da promoção das boas relações humanas são as visitas de estudo, bem como, atividades lúdicas para proporcionar momentos de interação e relações humanas descontraídas, desenvolvendo uma cultura humanista e de integração. Muitas destas atividades são dinamizadas pelo grupo de Educação Moral e Religiosa Católica.

### **1.1.3 Caracterização da Turma**

A Prática de Ensino Supervisionada (PES) foi realizada com a turma D do 9º ano. A caracterização dessa turma é um elemento crucial para compreender melhor os alunos e o contexto que os rodeia, incluindo seu percurso escolar e seu ambiente social e familiar. Todos os dados coletados servem como orientações para a atuação do professor, possibilitando a melhoria de sua ação pedagógica. Isso permite que ele adapte suas estratégias às necessidades específicas da turma, buscando equidade e garantindo que todos os alunos tenham oportunidades iguais de sucesso:

“O sistema turma é considerado como um sistema aberto, por incluir relações de vária ordem, principalmente aquelas que envolvem o sistema educativo e o subsistema familiar intervindo, em geral, na interpretação das aprendizagens dos alunos. Assim, a turma enquanto grupo secundário e artificial é fortemente condicionada pelo meio, partilha das propriedades dos

---

<sup>13</sup> Cf. *Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas da Damaia 2018-2021*, 12.

sistemas abertos, das características e fenómenos dos pequenos grupos.”(Silva M. I., 2007, 48).

Relativamente à caracterização da turma 9ºD, as informações foram recolhidas a partir dos documentos já existentes na escola, que se revelaram bastante completos, evitando, assim, uma duplicação de tarefas ao serem realizados novos questionários. Devido à proteção dos dados, esta é a caracterização possível, não deixando de referenciar os elementos mais significativos.

A turma é composta por 22 alunos, 18 inscritos em Educação Moral e Religiosa Católica. Dos 22 alunos, 10 são do sexo feminino e 12 do masculino, com idades compreendidas entre os 13 e os 16 anos, sendo a média de idades de 14,14 anos. Praticamente toda a turma tem nacionalidade portuguesa, à exceção de um aluno que tem a nacionalidade cabo-verdiana. Um grupo de cerca de 6 alunos que têm descendência de países lusófonos africanos. O que faz da turma palco de uma multiculturalidade relevante, que pode ajudar os alunos no crescimento e no respeito por pessoas de outras origens e com culturas diferentes das suas. “Compreender os alunos e a forma como estes aprendem em salas de aula diversificadas é um dos mais importantes desafios do ensino.”<sup>14</sup> Foi mesmo isso que senti, a grande importância de conhecer e compreender os alunos com os quais tive o grande privilégio de estar no meu estágio.

Três alunos têm necessidade educativas específicas. Este termo está associado a alunos com problemas sensoriais, físicos, intelectuais e emocionais e com dificuldades de aprendizagem derivadas de fatores orgânicos e/ou ambientais.

A escola localiza-se numa região não favorável socialmente, com muitas famílias em dificuldades de vários tipos. Na turma, 6 alunos beneficiam de Ação Social Escolar, 5 de escalão A e um de escalão B. Dos 22 alunos, 13 possuem computador e internet em casa, enquanto nove alunos não têm nem acesso a computador nem a internet.

A grande parte dos pais/encarregados de educação possuem, quer no que diz respeito à formação académica, quer à situação profissional, “formação desconhecida” / “situação desconhecida”. Estes dados podem dar-nos a entender que existe uma certa vergonha em querer divulgar a realidade em que se encontram. No que diz que respeito à situação

---

<sup>14</sup> Richard I. Arends, *Aprender a Ensinar* (Lisboa: Editora McGraw-Hill de Portugal), 41.

profissional o mesmo acontece, o que demonstra a realidade social, uma vez que muitas pessoas têm um emprego não declarado ou muito instável.

Toda esta conjuntura vai ao encontro do contexto social acima descrito e é passível de se refletir no processo de aprendizagem e nos resultados dos alunos uma vez que promove, em muitos casos, baixa autoestima, comportamentos de indisciplina, interesses divergentes aos escolares e falta de aspirações sociais, culturais e/ou profissionais.

## **1.2. Introdução à Unidade Letiva de referência**

Quando chegamos à última unidade letiva do percurso do 9ºano, denominada Projeto de Vida, que é também a unidade de referência que quer exploramos neste trabalho, deparamo-nos logo que é uma Unidade Letiva (UL) que leva os alunos a refletir sobre questões de grande importância para as suas vidas, como por exemplo: felicidade, vocação, escolhas e opções fundamentais e, por isso mesmo, também sobre a felicidade e a realização pessoal.

Os alunos no 9º ano começam a fazer os testes psicotécnicos e a ponderar as hipóteses que lhe são propostas, para uma primeira escolha que devem fazer quando terminam o 9ºano que de certa forma pode desde já desenhar aquele que pode ser o seu futuro profissional, ou então não. Chegou a altura de fazerem escolhas, por isso faz todo o sentido a UL, a mesma tem como objetivo ajudar os alunos a refletir acerca deste tema.

Uma das metáforas mais utilizadas para falar da vida é a de um projeto que nasce com cada pessoa e que se concretiza nas diferentes fases de crescimento, cujo objetivo é a experiência da felicidade. Associada à imagem de projeto está também a de caminho. O projeto pessoal de vida é um apelo constante a caminhar, a libertar-se da inércia e do comodismo que a nada conduzem, para percorrer itinerários com objetivos traçados, sendo o mais importante a realização pessoal.<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> Cf. Secretariado Nacional da Educação Cristã, *Quero Ser: Manual do aluno de Educação Moral e Religiosa Católica - 9ºano do Ensino Básico* (Lisboa: Secretariado Nacional da Educação Cristã, 2015), 95.

Numa sociedade tão diluída e com valores que oscilam consoante as modas, é fundamental que os alunos tenham a oportunidade de cimentar aquilo que querem ser no seu futuro. A disciplina de EMRC no seu todo, e nesta unidade letiva em especial é sinal evidente do quão importante é a disciplina para ajudar os alunos a crescer nos seus valores.

No final do trabalho realizado nesta unidade letiva, podemos dizer que foi muito satisfeito o resultado obtido. Os alunos não estiveram com a mesma predisposição do que na unidade letiva anterior (Deus, o grande mistério), mostraram-se mais distraídos, com comportamentos desajustado e menos interventivos do que no passado. Tudo isso fez com que se tornasse mais difícil a preparação de cada aula e a escolha dos conteúdos a tratar.

Ao longo do tempo de lecionação tentei explorar várias dinâmicas de apresentação dos conteúdos, de maneira a incentivar e a estimular os alunos. mesmo tempo também evoluir na utilização de várias práticas de aprendizagem, para que a experiência fosse de aprendizagem também para mim e ao mesmo tempo uma oportunidade para obter novas competências.

Um dos aspetos que ressalvo é que não foi possível tratar todas as metas e objetivos do programa, das oito aulas que inicialmente estava previsto dar, apenas foi possível realizar seis, ficando a faltar duas. Este fator influenciou em muito aquilo que estava previsto lecionar e aquilo que foi possível fazer concretamente. Sem contar que numa das seis aulas lecionadas estavam presentes apenas cinco alunos, pois os restantes estavam a participar numa atividade dinamizada pela disciplina de História. Esta experiência pela qual passei, fez-me aprender que o quão importante é termos as aulas planificadas, pois perante imprevisto e situações que não podemos controlar, com as planificações realizadas fica mais fácil para o professor contornar essas adversidades.

### **1.3. O projeto de vida**

Vamos procurar entender o conceito de projeto de vida, as suas dimensões e a sua importância na vida dos adolescentes. Depois num segundo momento, procurar entender como o projeto de vida pode ser uma oportunidade para os adolescentes. Oportunidade

para saberem como escolher o seu futuro, e onde se podem enquadrar as suas qualidades e aptidões na sociedade onde estão inseridos.

A adolescência é uma fase do desenvolvimento importante para a elaboração de projetos de vida. Pesquisas mostram que jovens com metas bem definidas tendem a ser mais felizes e apresentam uma menor propensão a se envolver em comportamentos de risco. “Ao desenvolver um projeto de vida, deve-se considerar não somente um esboço do futuro de forma estática, mas considerar o passado e o presente, de maneira a realizar ações organizadas que levem o sujeito a atingir o mais próximo possível o seu objetivo”.<sup>16</sup>

A seguir iremos fazer uma introdução do conceito do projeto de vida e as dimensões dos mesmos. Posteriormente foi colocado em evidência a vocação e o discernimento como alicerces fundamentais na construção do projeto de vida. Como fundo para iluminar este caminho, teremos a Exortação Apostólica Pós Sinodal aos Jovens, conhecida como *Christus vivit*. Que pode ser um documento muito importante para apresentar aos adolescentes, no sentido de os ajudar na construção do seu projeto de vida, esse será no final o projeto que irei desenvolver de maneira a apresentar aos adolescentes um caminho que podem fazer. Sem antes procurar colocar em destaque o caminho que o próprio Jesus realizou, o seu projeto de vida, e qual o projeto que ele nos convida a abraçar a todos enquanto cristão.

Posteriormente iremos apresentar as planificações relativas à unidade letiva de referência, colocarei as planificações e o material usado com os alunos durante a prática de ensino supervisionada, assim como o resultado de algumas atividades que os alunos desenvolveram nas aulas. Depois uma avaliação global dos alunos e dos elementos que forma utilizados na avaliação dos mesmos. Para finalizar foi feito uma reflexão da unidade letiva 3 – Projeto de Vida.

### **1.3.1. Introduzir o conceito de projeto de vida**

O projeto de vida, como o próprio nome sugere, consiste em planejar e traçar o que desejamos para nossa existência, incluindo nossos objetivos a curto e longo prazo. Trata-se de um processo fundamental para definirmos a trajetória que pretendemos seguir em

---

<sup>16</sup>Vanesa Berti Sâmia, *Projeto de vida*, Rahim.[https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/10423/1/ARTIGO\\_VANESSA\\_MA\\_RTINS\\_BERTI.pdf](https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/10423/1/ARTIGO_VANESSA_MA_RTINS_BERTI.pdf), acessado em 10 de março de 2023.

várias áreas de nossas vidas, como a pessoal, a profissional e a familiar.<sup>17</sup> Uma das definições possíveis diz-nos que “A palavra projeto deriva do latim e significa «lançar para a frente», sugerindo movimento, ação, uma trajetória que se visualiza no tempo e no espaço, com um ponto de partida e outro de chegada.”<sup>18</sup> Lançar para a frente dá-nos a ideia de movimento, de ação, para a frente também nos coloca numa perspectiva de futuro, daquilo que ainda está para vir e para acontecer na nossa vida.

Esse é um dos objetivos da Unidade letiva do Projeto de Vida para os alunos do 9ºAno, ajudar os adolescentes a lançarem se para a frente, a caminhar no conhecimento próprio e na valorização daquilo que são. Como refere o Papa na *Christus vivit*:

Esta projeção para o futuro, que se sonha, não significa que os jovens estejam totalmente lançados para diante, pois simultaneamente há neles um forte desejo de viver o presente, aproveitar ao máximo as possibilidades que esta vida lhes oferece. Este mundo está repleto de beleza! Como se pode desprezar os dons de Deus?<sup>19</sup>

O conceito projeto de vida remete para uma abordagem mais global, dizendo respeito à forma como o jovem assume a sua trajetória tem como base um modelo de vida. A disciplina de EMRC faz um referimento extensivo ao modelo de vida cristão, que se distingue da catequese. A fé vivida em comunidade, num processo de amadurecimento contínuo, está intrinsecamente ligada ao processo educativo. Quando um cristão entra na escola, não deve deixar os princípios que orientam sua vida de lado. Assim, é um desafio para as comunidades católicas da nossa Igreja Diocesana prestar mais atenção a essa dimensão especial do ministério da Palavra, incentivando os alunos católicos a participarem ativamente como testemunhas de sua fé.

Estes dois lugares de educação cristã (EMRC e catequese) assumem-se como portadores de uma "boa notícia" transformadora e libertadora seja para o agir pessoal, seja para a ação social e comunitária. São, assim, duas formas de Evangelização: "levar a Boa Nova a todas as parcelas da humanidade [...] e pelo seu influxo transformá-las a partir de dentro e tornar nova a própria humanidade" (*Evangelii Nuntiandi*, nº 18). Apesar das

---

<sup>17</sup> Cf. Diana Pereira, *O que é o projeto de Vida?*, <https://trabalhador.pt/projeto-de-vida-o-que-e-importancia-e-beneficios/>, acedido em 26 de março de 2024.

<sup>18</sup> Secretariado Nacional da Educação Cristã, *Quero Ser: Manual do aluno de Educação Moral e Religiosa Católica – 9ºano do Ensino Básico*, (Lisboa: Secretariado Nacional da Educação Cristã, 2015), 95.

<sup>19</sup> Francisco, «*Christus vivit*», *Exortação Apostólica Pós-Sinodal* (Lisboa: Paulus, 2019), 144.

dificuldades, este anúncio, tanto na escola quanto na comunidade eclesial, representa, entre outras coisas, a presença acolhedora e libertadora de um Deus que ama e salva. Ele incentiva os educandos a abraçarem o compromisso que a sociedade e a Igreja exigem deles no serviço ao próximo.

Quanto ao projeto de vida, a sua construção ocorre de maneiras variadas em distintas fases do desenvolvimento juvenil. Inicialmente, na infância, essa construção se dá por meio da convivência familiar. Na adolescência, há uma contribuição significativa dos avanços cognitivos, afetivos e morais. Por fim, a visão se volta para o futuro, entendendo o projeto de vida como um orientador na trajetória do indivíduo.

### **1.3.2. Dimensões do projeto de vida**

É fundamental esclarecer e apresentar as três dimensões essenciais do projeto de vida.<sup>20</sup> Não se pode considerar um projeto de vida sem levar em conta essas dimensões; é necessário explorá-las para garantir que a construção do projeto seja coerente, objetiva e alinhada às características pessoais do indivíduo.

A primeira dimensão é a pessoal, que se refere ao autoconhecimento. Este permite ao indivíduo reconhecer-se como parte da sociedade. Ao conhecer-se, o adolescente pode refletir sobre aspectos que influenciam sua identidade, como valores éticos, sentimentos, emoções e sua origem familiar e social. Isso ajuda a descobrir interesses, habilidades e competências, contribuindo para o fortalecimento da autoestima.

A segunda dimensão é a social. Aqui, o adolescente analisa suas relações e o impacto delas em suas ações. É importante entender como essas interações afetam suas vidas. As atividades nesta dimensão visam desenvolver a responsabilidade pelo bem comum, promovendo ética e empatia. Também trazem à tona direitos e deveres sociais, orientando como atuar em grupo para resolver problemas que afetam a escola, a comunidade e o planeta. Além disso, essa dimensão incentiva o desenvolvimento da empatia e da ética.

A terceira dimensão é a ocupacional/profissional, focando na inserção e permanência do adolescente no mercado de trabalho. Essa fase visa promover uma atuação produtiva tanto para o jovem quanto para a sociedade. A entrada no mundo profissional depende da identificação e desenvolvimento de habilidades e competências alinhadas às demandas

---

<sup>20</sup> Segue-se uma proposta educativa apresentada em:  
<https://www.fundacaotelefonicaativo.org.br/noticias/projeto-de-vida-ensino-medio/>

do século XXI, como o uso de tecnologia, empreendedorismo, criatividade e resiliência. Dessa forma, o adolescente se prepara para crescer como cidadão, enfrentando tanto situações favoráveis quanto adversas, fundamentado em valores e conhecimentos pessoais, relacionais e cognitivos.

### **1.3.3. Projeto de vida, a questão da Vocação**

Não podemos falar em projeto de vida, sem ter em consideração a palavra vocação e o seu significado. Pertinente a maneira como o Papa Francisco apresenta a vocação, nomeadamente quando diz que não é algo que já está escrito, que a pessoa deve apenas seguir ou recitar para usar as suas palavras. Vocação, podemos dizer, é a construção de algo através do encontro com Deus, e da liberdade pessoal, isto é, a adoção pessoal de um modelo de vida cristã ou, como veremos, o estabelecer e aprofundar a amizade com Cristo:

Portanto, para entender profundamente o mistério da vocação, que tem a sua origem última em Deus, somos chamados a purificar o nosso imaginário e a nossa linguagem religiosa, reencontrando a riqueza e o equilíbrio da narração bíblica. De modo particular, a combinação entre a escolha divina e a liberdade humana deve ser pensada excluindo qualquer posição determinista e extrínseca. A vocação não é um guião já escrito, que o ser humano deveria simplesmente recitar, nem uma improvisação teatral sem roteiro.<sup>21</sup>

A vocação é uma procura constante da vontade de Deus na vida de cada ser humano, e pode ser escrita e rescrita de várias formas ao longo da existência. Por outro lado, também podemos descobrir “a vocação como uma realidade de natureza teândrica, isto é, a convergência original da obra de Deus com a do homem. Nesta última, porém, incluem-se a mediação da Igreja e a ação de cada homem.”<sup>22</sup>

A teologia oferece-nos os elementos essenciais da vocação, enquanto as análises eclesiológica, pastoral e antropológica nos oferecem os elementos hermenêuticos ou existenciais necessários para a compreensão do homem que acolhe o chamamento de Deus. A componente teológica diz-nos o «que é» a vocação; a componente eclesiológica, pastoral e antropológica indica o «como» da mediação do chamamento, da resposta e da decisão vocacional. Podemos dizer que de um lado temos a abertura do homem ao

---

<sup>21</sup> Francisco, *Christus vivit*, 78.

<sup>22</sup> Mário Óscar Llanos, *Servir as vocações na Igreja* (Porto: Edições Salesianas), 17.

chamamento, deixando-se interpelar por Deus, pela sua palavra e presença na sua vida, através da comunidade em que se encontra, da sua família e do seu grupo de amigos. Por outro lado, pode não existir da parte do homem abertura, ou disponibilidade para se deixar encontrar por Deus.

Uma tarefa primordial do início da idade adulta é a escolha vocacional, são definidos os objetivos, e o lançamento de uma carreira é desafiador e envolve uma série de decisões e ações que depois culmina com a fixação na maioria das pessoas num emprego ou profissão. Em comparação com os avós, os jovens de hoje têm muita mais probabilidade de manter vários empregos ao longo da vida, tornando o desenvolvimento vocacional, mais do que nunca, um processo que dura a vida toda. Embora a escolha vocacional seja considerada o resultado de processos de tomada de decisão, é importante enfatizar que discernir a própria vocação não é um cálculo frio, no qual as pessoas pesam racionalmente as suas competências, interesses e valores em relação às múltiplas opções de trabalho para chegar a uma solução. O desenvolvimento vocacional é um processo profundamente ligado ao desenvolvimento da identidade e, portanto, inclui dimensões centradas no significado, no valor, na motivação, na emoção e nas relações sociais. As decisões profissionais baseiam-se não apenas nos interesses e valores das pessoas, mas também noutros fatores das suas vidas, tais como as circunstâncias financeiras, influências familiares e oportunidades educacionais e de emprego atuais.

Projeto de vida e vocação andam de mãos dadas, não podemos pensar nestes dois conceitos de maneira separada, ou sem pensar na relação que ambas têm entre si:

A palavra «vocação» pode-se entender em sentido amplo como o chamamento de Deus. Inclui a chamada à vida, a chamada à amizade com Ele, a chamada à santidade, etc. Isto tem um grande valor, porque coloca toda a nossa vida diante de Deus que nos ama, permitindo-nos compreender que nada é fruto dum caos sem sentido, mas, pelo contrário, tudo pode ser inserido num caminho de resposta ao Senhor, que tem um projeto estupendo para nós.<sup>23</sup>

A exortação apostólica do Papa Francisco *Christus vivit* pode ser vista como que um farol que ilumina os passos daqueles que se querem deixar interpelar pelo

---

<sup>23</sup> Francisco, *Christus vivit*, 248.

chamamento de Deus. Francisco apresenta uma definição completa acerca do que significa a vocação na vida de uma pessoa.

A tua vocação não consiste apenas nas atividades que tenhas de fazer, embora se manifeste nelas. É algo mais! É um percurso que levará muitos esforços e muitas ações a orientar-se numa direção de serviço. Por isso, no discernimento duma vocação, é importante ver se a pessoa reconhece em si mesma as capacidades necessárias para aquele serviço específico à sociedade.<sup>24</sup>

Este caminho de procura da vocação, como refere o Papa, não é um fim em si mesmo, é o descobrir no Mundo o seu lugar, não como um fim em si mesmo, mas um colocar a sua vida ao serviço dos outros, podemos dizer que é procurar a missão que cada um de nós é chamado a desempenhar através da sua vida, com os seus talentos e dificuldades.

Há cinco anos, na exortação apostólica *Gaudete et exultate*, dizia eu a cada batizado e batizada: «Também tu precisas de conceber a totalidade da tua vida como uma missão» (n. 23). Sim, porque cada um de nós, sem exceção, pode dizer: «Eu sou uma missão nesta terra e para isso estou neste mundo» (*Evangelii gaudium*, 273).<sup>25</sup>

Acreditamos que a unidade letiva do Projeto de vida, pode ser como refere Francisco, uma ajuda para o adolescente a encontrar-se e encontrar qual a sua missão neste mundo.

Durante a prática supervisionada nesta unidade letiva, foi dedicada uma aula à questão da interligação entre a vocação e o projeto de vida. Os alunos perceberam a mensagem e foram unânimes em concordar que sem vocação o projeto de vida não tem consistência. Por isso a importância de trabalhar a dimensão da vocação com os alunos no 9ºano seja muito importante, para os ajudar a olhar para o seu futuro de uma maneira mais ampla e acreditar que podem ser felizes, fazendo as escolhas certas nas suas vidas.

Um outro exercício que foi elaborado com os alunos foi de lhes perguntar como seriam/imaginavam daqui a 20 anos, qual seria o seu estado civil, a sua profissão, o seu hobby e o que teriam jeito para. Foi agradável para os alunos desenvolverem esta

---

<sup>24</sup> Francisco, 255.

<sup>25</sup> Francisco, *Mensagem para o 60º Dia Mundial de Oração pelas vocações*, <https://www.vatican.va/content/francesco/pt/messages/vocations/documents/20230430-messaggio-60-gm-vocazioni.html>, acessado no dia 7 de dezembro de 2023.

atividade, que os levou a uma pequena, mas importante reflexão acerca do seu futuro e daquilo que gostariam de estar a fazer no futuro. Nem sempre os adolescentes têm a capacidade de projetar o seu futuro, e pensarem a longo prazo, estão habituados a viver muito o presente, com muita intensidade e falta-lhes muitas vezes projetarem-se para o futuro. Foi o objetivo da atividade fazer os alunos refletirem a longo prazo. Iremos mais à frente no trabalho ver o resultado das atividades que os alunos fizeram.

#### **1.3.4. Projeto de vida: Discernimento**

Com origem no latim *discernere*, o significado de discernimento é colocar de parte, separar ou dividir. Discernir é avaliar, conhecer, isto é, fazer a distinção entre duas coisas. A palavra de Deus também aborda o tema do discernimento espiritual, que se refere à habilidade de diferenciar o certo do errado. Esse discernimento é um dom divino, permitindo que se compreenda o que é verdadeiro ou falso, e o que é bom ou mau. O termo “discernimento” possui várias conotações, mas todas estão interligadas. De maneira geral, refere-se ao processo de tomada de decisões significativas. No entanto, em um contexto mais específico da tradição cristã, diz respeito à dinâmica espiritual pela qual uma pessoa, um grupo ou uma comunidade buscam identificar e acolher a vontade de Deus em suas situações particulares.: «Examinai tudo, guardai o que é bom” (1 Ts 5, 21).”<sup>26</sup> Ajudar os adolescentes a encontrar-se consigo mesmo e com Deus, é fulcral para que possam ter uma vida autêntica:

O discernimento, enquanto encontro com o Senhor que Se torna presente na intimidade do coração, pode ser entendido como autêntica forma de oração. Por isso, exige tempos propícios de recolhimento, quer na normalidade da vida diária, quer em ocasiões privilegiadas, como recoleções, retiros, peregrinações, etc. Um discernimento sério alimenta-se de todas as ocasiões de encontro com o Senhor e de aprofundamento da familiaridade com Ele, nas várias formas pelas quais Se torna presente: os sacramentos particularmente a Eucaristia e a Reconciliação, a escuta e meditação da Palavra de Deus, a *Lectio divina* na comunidade, a experiência fraterna da vida comum, e o encontro com os pobres, com os quais o Senhor Jesus Se identifica.<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup> Francisco, *Christus vivit*, 104.

<sup>27</sup> Francisco, 110.

Colocar-se na estrada de Jesus, como refere o Papa é um passo para deixar a indecisão, como sabemos a indecisão é algo que está presente nas vidas dos adolescentes.

Por isso discernir através das ressonâncias do Espírito Santo, tendo presente aquilo que verdadeiramente somos, como refere Francisco com uma leitura concreta da nossa vida é fulcral para que o projeto de vida que se quer construir possa ser consistente e possa levar o adolescente a encontrar a sua felicidade.

O discernimento, como dimensão do estilo de vida de Jesus e dos seus discípulos, torna possível seguir processos concretos que façam sair da indeterminação, assumindo a responsabilidade da decisão. Por isso, os processos de discernimento não podem durar indefinidamente, tanto nos casos de percursos pessoais como nos comunitários e institucionais. À decisão segue-se a fase, igualmente fundamental, da implementação e verificação na vida diária, pelo que será indispensável prosseguir numa fase de escuta atenta das ressonâncias interiores para se captar a voz do Espírito. Nesta fase, tem especial importância a leitura da vida concreta. E aqui várias tradições espirituais salientam, de modo particular, o valor da vida fraterna e do serviço aos pobres como prova real das decisões tomadas e lugar onde a pessoa se revela plenamente.<sup>28</sup>

A família, como primeira escola da vida joga um papel fundamental na vida dos adolescentes, assim como a sociedade.

A família e a sociedade são fundamentais para o acolhimento, o respeito e a valorização dos projetos de vida dos seus jovens e exercem importante influência sobre eles, principalmente por meio de seus modelos — referências locais ou globais que se tornam exemplos por seus valores e atitudes.<sup>29</sup>

O Papa recorda na exortação *Christus vivit* que “sem a sapiência do discernimento, podemos facilmente transformar-nos em marionetes à mercê das tendências da ocasião” (279). “Uma expressão do discernimento é o esforço por reconhecer a própria vocação. É uma tarefa que requer espaços de solidão e silêncio, porque se trata duma decisão muito pessoal que mais ninguém pode tomar no nosso lugar” (283). “O dom da vocação será,

---

<sup>28</sup> Francisco, *Christus vivit*, 113.

<sup>29</sup> Roberta Amendola, *Projeto de vida: qual é o seu e o dos seus alunos?*

<https://www.modernacompartilha.com.br/projeto-de-vida-qual-e-o-seu-e-o-dos-seus-alunos/>, acedido em 10 de março de 2023.

sem dúvida, um dom exigente. Os dons de Deus são interativos e, para os desfrutar, é preciso pôr-me em campo, arriscar” (289).

A quem ajuda os jovens no discernimento pedem-se três sensibilidades. A primeira é a atenção à pessoa: “trata-se de escutar o outro, que se nos dá com as suas palavras” (292). A segunda consiste no discernir, isto é “trata-se de individuar o ponto certo onde se discerne o que é a graça e o que é tentação” (293). A terceira consiste em escutar os impulsos “para diante” que a outra experimenta. É a escuta profunda do ponto para onde o outro quer verdadeiramente ir” (294). Quando alguém escuta a outro desta maneira, «a dado momento deve desaparecer para o deixar seguir o caminho que ele descobriu. Desaparecer como desaparece o Senhor da vista dos seus discípulos. Devemos “suscitar e acompanhar processos, não impor percursos. Trata-se de processos de pessoas, que sempre são únicas e livres. Por isso é difícil elaborar receituários” (297). A exortação conclui-se com “um desejo” do Papa Francisco:

Queridos jovens, ficarei feliz vendo-vos correr mais rápido do que os lentos e medrosos. Correi atraídos por aquele Rosto tão amado, que adoramos na sagrada Eucaristia e reconhecemos na carne do irmão que sofre...A Igreja precisa do vosso ímpeto, das vossas intuições, da vossa fé...E quando chegardes aonde nós ainda não chegamos, tende a paciência de esperar por nós (299).

### **1.3.5. Projeto de vida em Jesus**

O projeto de vida é um convite a tomar em mãos a sua própria vida e a descobrir a grandeza de decidir sobre a sua própria existência de um modo autónomo e comprometido, e por isso mesmo pessoal. Como vimos, corresponde à adoção de um modo ou modelo de vida, portador de um ideal e fomentador de um caminho orientado para um conjunto de metas específicas. Por isso mesmo, a ausência de um projeto de vida leva a uma vida alienada, onde os outros decidem por mim. Por isso, o projeto gera um dinamismo de fundo, a partir da aspiração a viver a plenitude e a ser além de si mesmo, mas de acordo com a minha identidade e a partir da liberdade que usufruo como ser humano emocional, social e racional.

O projeto de Deus não se resume a um conjunto fixo de declarações, programas ou planos. A Bíblia testemunha os atos divinos e a intervenção de Deus na história humana, iniciando-se com a criação amorosa do mundo, passando pelo acompanhamento

dos homens por meio de promessas, alianças e profetas, e culminando na encarnação do próprio Deus como homem. Essa ação histórica é gradual e atinge seu ápice na presença de Deus em Jesus de Nazaré. Desde sua primeira aparição pública, ficou evidente uma linha central em seu projeto de vida: não salvar a humanidade de fora, mas se identificar com ela, convidando as pessoas, a partir de suas realidades, a se converterem e estabelecerem uma nova relação com Deus e entre si. Assim como todos nós, Jesus também precisou discernir seu projeto de vida e buscar o caminho para realizá-lo:

O discernimento é sobretudo um dom de Deus, que deve ser sempre pedido, sem jamais presumir ser perito e autossuficiente. Senhor, concedei-me a graça de discernir nos momentos da vida, o que devo fazer, o que devo compreender. Dai-me a graça de discernir, e concedei-me a pessoa que me ajude a discernir.<sup>30</sup>

Assim como todos os seres humanos, Jesus também se deparou com diversas escolhas. Seu momento de reflexão ocorreu no deserto, onde enfrentou a tentação de optar por caminhos mais simples.<sup>31</sup> Na primeira tentação, o diabo desafia Jesus: “Se és Filho de Deus, manda que esta pedra se transforme em pão” (v.3). A proposta do tentador não se limita a saciar a fome, mas implica em usar seu poder em benefício próprio. Jesus compreende que deve empregar a força do Espírito Santo para libertar as pessoas de várias formas de opressão. Em resposta ao diabo, ele cita a Escritura: “Não só de pão vive o homem” (Lc 4,4; Dt 8,3).

Na segunda tentação, o diabo leva Jesus a um alto ponto e lhe mostra todos os reinos da terra. Para satisfazer a ambição humana por poder, o tentador promete a glória do mundo, condicionando-a à adoração a ele. O Novo Testamento frequentemente descreve o diabo como o príncipe de um mundo que se opõe a Deus e ao seu Reino (2Cor 4,4; Jo 12,31; 14,30; 16,1). Satanás, ciente da promessa das Escrituras sobre o Messias que governaria e dominaria todos os reinos da terra (Sl 2,8; Dn 7,14; Mt 28,18), tenta Jesus com essa oferta.

---

<sup>30</sup> Papa Francisco, *Audiência Geral de 4 de janeiro de 2023*, <https://www.vatican.va/content/francesco/pt/audiences/2023/documents/20230104-udienza-generale.html>, acessado a 5 de fevereiro de 2023.

<sup>31</sup> Seguimos a proposta interpretativa da narrativa das tentações de Jesus apresentada por: Halison Parro, «Jesus, no deserto, era guiado pelo Espírito e foi tentado pelo diabo», <https://www.vaticannews.va/pt/igreja/news/2019-03/1-domingo-da-quaresma.html>, acessado a 11 de março de 2023.

Na terceira tentação, após rejeitar a adoração ao diabo, o tentador leva Jesus ao Templo de Jerusalém, onde Deus era adorado pelo povo israelita. Lucas destaca esse cenário, pois em seu evangelho, Jesus está a caminho de Jerusalém, onde será crucificado (Lc 22-23). Essa tentação é a mais insidiosa, pois, percebendo que Jesus utiliza as Escrituras como defesa, o diabo também recorre a um texto bíblico para confundi-lo (Sl 91,11-12). Tanto o Templo, quanto a Escritura fundamentam a fé israelita. De forma astuta, Satanás sugere uma visão de Deus como onipotente e uma fé que se transforma em manipulação religiosa. O objetivo do diabo é persuadir Jesus a ser um Messias que ensine uma concepção mágica do divino, na qual Deus se submete à vontade humana. Em resposta, Jesus afirma: “Não tentarás o Senhor teu Deus” (Lc 4,12; Dt 6,16; Is 7,12), deixando claro que Deus não deve ser provado por provocações ou chantagens emocionais. Como Filho, Jesus sabe que a verdadeira religiosidade se baseia em um relacionamento gratuito, amoroso e incondicional com o Pai. O evangelista Lucas relata que o diabo se afastou de Jesus, prometendo retornar em um momento oportuno.

O projeto de vida de Jesus é centrado no anúncio e na realização do Reino de Deus. As suas primeiras palavras na Galileia evidenciam isso: “O Reino de Deus está próximo. Converti-vos e acreditai no Evangelho” (Mc 1, 15). Embora existam diversas maneiras de expressar o que é o Reino de Deus, destacamos três características que emergem da prática de Jesus: sua opção pelos pobres, a proclamação e vivência das Bem-aventuranças, e a formação de uma comunidade de discípulos. Os evangelhos retratam Jesus como uma pessoa profundamente unificada, dedicada a uma causa com a qual se identifica plenamente, dedicando toda sua vida, paixão e entrega ao anúncio do Reino.<sup>32</sup>

A juventude é o momento de descobrir o “eu” humano, suas capacidades e potenciais. É um tempo de decisões e de assumir compromissos. Um exemplo é o jovem do evangelho que pergunta a Jesus: “Que devo fazer para viver em plenitude e dar sentido à minha vida?” (Mc 10, 17). O olhar amoroso de Jesus inspira confiança, levando o jovem a questionar: “Que mais me falta fazer?” (Mc 10, 20), evidenciando seu desejo por algo mais. Essa aspiração motiva Jesus a convidá-lo a viver conforme o projeto de Deus, que inclui as bem-aventuranças e um estilo de vida caracterizado pela pobreza,

---

<sup>32</sup> Retomam-se aqui as sugestões, relativas ao contributo do projeto de vida de Jesus, para pensar o projeto de vida dos adolescentes, apresentadas por: Horácio Penengo, «Discernir e realizar o Projeto de Vida», <https://www.clerus.org/clerus/dati/2007-11/24-13/RealizarProVida.html>, acessado a 6 de fevereiro de 2023.

disponibilidade e comunhão. Este é o convite que se estende a todos. O caminho para seguir Jesus começa com um encontro pessoal com o Ressuscitado, em um dinamismo de conversão, entrega e renúncia, onde a paixão pelo evangelho se intensifica e se experimenta o amor incondicional de Deus.

O projeto de vida cristã, como seguimento de Jesus, está fundamentado no Evangelho. “Subiu ao monte e chamou os que quis, e vieram a ele. Instituiu doze, para que estivessem com ele e para enviá-los a pregar, com poder de expulsar os demônios” (Mc 3, 13-15). Os três elementos essenciais desse projeto são: a vocação, que implica reconhecer o chamado pessoal de Deus, sendo essa a base de toda vocação; a comunidade, onde Jesus convoca à partilha de seu projeto, enfatizando que viver a fé em comunidade é fundamental; e a missão, que convida a anunciar, oferecer e construir o Reino na história da humanidade. O projeto de vida cristã se realiza em um contínuo processo de conversão e seguimento de Jesus.

### **1.3.6. A disciplina de EMRC e o Projeto de Vida**

A disciplina de EMRC mesmo sendo facultativa, é sem dúvida nenhuma uma disciplina muito importante para o desenvolvimento dos alunos, quer ao nível humano como espiritual. É fundamental que os alunos tenham um espaço onde possam refletir, pensar acerca da presença de Deus nas suas vidas, e também debater temas importantes e atuais, que noutras disciplinas não tem a possibilidade de o fazer muitas vezes. Importa pensar a disciplina como espaço de pensamento crítico e construtivo, onde todos e todas têm o seu espaço e lugar, onde ninguém é discriminado por pensar diferente, onde o respeito e a dignidade da pessoa são peças chaves para o sucesso de cada um.

A disciplina de Educação Moral e Religiosa Católica encontra-se em todas as escolas. É de oferta obrigatória e de frequência facultativa em todo o sistema educativo. Procura dotar os alunos do conhecimento do fenómeno religioso a partir da mundividência cristã em diálogo com uma sociedade multicultural. Assim a disciplina procura estabelecer pontes entre as diversas áreas do saber humano de modo a ajudar os alunos a adquirir uma chave de leitura válida da realidade através dos valores cristãos e humanos valorizando a solidariedade, o bem comum, o respeito pela natureza, o conhecimento de outras religiões

e fenómenos de espiritualidade, a vida em sociedade e o agir cristão presente na Bíblia e na Doutrina Social da Igreja.<sup>33</sup>

Para os docentes, o desafio é grande, quando vivemos numa sociedade vazia, sem espaço para o pensamento construtivo muito vezes. Torna-se fulcral o papel dos docentes de EMRC no espaço público. Procurar estabelecer pontes e diálogos com várias realidades encontradas e sem sombra de dúvida, uma meta para todos os docentes da disciplina.

Os docentes de EMRC, no contexto do sistema público de ensino português, experimentam permanentemente, uma tensão entre os dois mundos referenciais cujas lógicas são chamados a mobilizar. Enquanto presença da Igreja no espaço educativo, eles são chamados a responder, a seu modo, no quadro de uma pastoral educativa. Enquanto docentes, no plano do sistema educativo, eles são chamados a mobilizar saberes e técnicas: as disciplinas repertoriadas e as técnicas educativas cooperativamente delineadas. Esta tensão não se resolve com facilidade, porque há uma certa incomensurabilidade entre estes mundos, facto que leva à sensação de que se forem agentes de uma lógica de ação pastoral, deixarão de ser professores, e se forem professores, não poderão assumir responsabilidade pastoral.<sup>34</sup>

Importa antes de mais localizar esta UL no percurso que os alunos fazem na disciplina de EMRC. A mesma situa-se no culminar de um percurso realizado ao longo do 3º ciclo, o projeto de vida é a última unidade letiva do 9º ano, e situa-se depois dos alunos nesse mesmo ano terem tratado a unidade letiva da Dignidade Humana, e Deus o grande mistério. Podemos considerar que esta unidade é de grande importância para os alunos, pois coincide com o final de um ciclo. Neste momento particular das suas vidas, os adolescentes são chamados a fazer algumas escolhas nas suas vidas, que de certa forma irão afetar o seu futuro. Podemos dizer que são as primeiras grandes escolhas e decisões que tem que tomar, é precisamente no final do 9º ano. Por isso, a unidade letiva do projeto de vida ainda se torna mais importante e fundamental estar presente no caminho destes adolescentes.

---

<sup>33</sup> Secretariado Diocesano de Ensino Religioso, <https://www.sder.pt/a-disciplina-de-emrc/conheca-a-disciplina-de-emrc:128>, acedido em 1 de março de 2023.

<sup>34</sup> Alfredo Teixeira, «Transmissão religiosa, mediação cultural e novas adolescências», *Pastoral Catequética* 44 (2019): 31.

O aluno depois de terminada a unidade letiva deve ser capaz, segundo as aprendizagens essenciais de:

Identificar a necessidade e a importância dos projetos na vida pessoal; Relacionar Vocação e Profissão na construção de projeto de vida; Mobilizar valores para a concretização de um projeto de vida humana para a sua realização pessoal e no serviço aos outros; Reconhecer nos valores evangélicos fundamentos para um verdadeiro projeto de vida; Valorizar a esperança, a alegria e a confiança na realização própria e dos outros.<sup>35</sup>

Cabe aos professores orientarem e ajudam os alunos nesse percurso, foi o grande objetivo da prática de ensino supervisionada, que como referido anteriormente, foi realizado com uma turma do 9º ano na Escola Pedro d'Orey da Cunha, na Damaia.

Aquilo que procuramos fazer, foi através da unidade letiva mostrar aos alunos a importância do projeto de vida nas suas vidas, depois dar-lhes exemplos concretos de projetos de vida, de pessoas que tiveram a coragem de fazer escolhas. Por exemplo, na última aula que tivemos quer com a turma do 8ºano quer com a turma do 9º ano desenvolvemos uma atividade no contexto da ecologia e valores, onde tivemos a presença de um bombeiro que veio falar à escola e tocou precisamente no aspeto do projeto de vida, e como o ser bombeiro foi o projeto de vida que escolheu para a si desde muito novo. Os alunos foram chamados à atenção nesse momento para a ligação que o testemunho que estavam a ouvir estava relacionado com o tema que tinha sido desenvolvido com eles ao longo das aulas. Estes exemplos concretos são de uma importância muito grande na vida dos adolescentes, e de certa maneira como foi alguém que esteve com eles, teve um impacto maior.

Foi notório ao longo do caminho a importância de colocar novos elementos na lecionação, um dos elementos que não foi devidamente evidenciado na prática de ensino supervisionado, mas que me parece de extrema relevância, é a inclusão de uma forma ativa da Exortação Apostólica pós-sinodal *Christus vivit*. A exortação pode ser explorada de várias formas com os alunos, antes de mais dar la a conhecer, e posteriormente, ler e discutir em conjunto com a turma alguns dos temas presentes na exortação. Esse trabalho não foi realizado no trabalho que foi desenvolvido com os alunos, mas ficou a ideia que

---

<sup>35</sup> Ministério da Educação, «Aprendizagens essenciais, 9ºano», [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens\\_Essenciais/3\\_ciclo/emrc\\_3c\\_9a.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/3_ciclo/emrc_3c_9a.pdf), acedido a 5 de maio de 2023.

seria pertinente inserir o documento no decorrer da lecionação da unidade letiva do projeto de vida. Mesmo no mundo escolar não confessional, apresentar um o sentido da vocação cristã é importante na procura de ajudar os alunos/as a refletir e a desenvolverem competências no sentido de explorarem aquilo que é importante nas suas vidas, e de maneira concreta, de que forma podem melhor construir o seu projeto de vida.

#### **1.4. Planificações da Unidade Letiva 3 - Projeto de vida**

A planificação é um processo proativo voltado para a ação, que envolve refletir sobre a prática antes de sua execução. Com base em um programa curricular definido pelo Ministério da Educação para cada disciplina, são elaboradas estratégias, recursos e atividades que consideram o nível de ensino, a realidade da escola e as necessidades dos alunos. Durante o ano letivo, esse documento – a planificação – pode ser ajustado conforme o progresso das aprendizagens. Esse processo requer que o professor reflita sobre sua prática, os objetivos que deseja alcançar e a importância de sua ação na aprendizagem dos alunos. “Os professores lideram os seus alunos planeando, motivando e facilitando a aprendizagem.”<sup>36</sup>

A planificação é uma parte fundamental do trabalho do professor, ajudando na organização do seu tempo e dos conteúdos e matérias que quer lecionar, sabendo por exemplo de antemão as aulas que são previstas dar durante o ano letivo, pode organizar a distribuição das aulas pelas unidades letivas. Sabemos à partida que eventuais imprevistos podem sempre ocorrer, estamos na escola e é normal que aconteçam. Fui sentindo também isso durante a PES, que mesmo com as planificações feitas, devemos ter sempre uma flexibilidade muito grande para acomodar eventuais situações que podem ocorrer na aula e não estavam planeadas. É precisamente para isso que as planificações têm um lugar de destaque na vida e no trabalho do docente.

Os processos de planificação iniciados pelos professores podem dar um sentido de direção tanto aos alunos como aos professores, e podem ajudar os alunos a terem consciência dos fins implícitos nas tarefas de aprendizagem que têm de cumprir. Dois estudos importantes

---

<sup>36</sup> Arends. *Aprender a Ensinar*, 95.

realizados ao mesmo tempo destacam os efeitos da planificação no comportamento do professor e as suas consequências para os alunos.<sup>37</sup>

A planificação é um importante colaborador da prática pedagógica, contribuindo para o sucesso do processo ensino-aprendizagem, uma vez que permite ao professor fazer uma previsão do que poderá ser a sua aula, definindo o conjunto de objetivos, conteúdos, experiências de aprendizagem, assim como a avaliação dessas experiências.

Nos pontos 8.6 e 8.7 apresentaremos de maneira detalhada a planificação nível 1 e nível 2 que foi realizada no núcleo de PES, tendo em consideração as turmas que nos foram atribuídas, assim como também foi tido em conta o calendário das atividades da escola.

Nesta seção do trabalho iremos apresentar a planificação que foi desenvolvida para a unidade letiva de referência, que como já referido anteriormente é o Projeto de Vida do 9º ano. Nesta planificação irá refletir-se o trabalho realizado no PES concretizada na Escola Pedro d'Orey da Cunha, na Damaia, assim como as reflexões que foram feitas ao longo das aulas, iremos também colocar em evidência as partilhas que foram feitas quer pela Professora Cooperante Aida, Professora Cristina Sá Carvalho que observou duas das aulas lecionadas, e também dos colegas que do núcleo de estágio: Márcia Poupinha e Artur Garcia.

A planificação é um trabalho complexo, pois têm em consideração as metas e objetivos que pretendemos alcançar, rege esse exercício o programa da disciplina de EMRC. A planificação, segundo Arends, é determinante do que é ensinado nas escolas e da forma como é ensinado. Ainda de acordo com o mesmo autor, “estudos mostraram que a planificação tem consequências tanto para a aprendizagem como para o comportamento” (Arends,2008,129). Salienta ainda que pode melhorar a motivação e diminuir os problemas de gestão na sala de aula. Também é importante as planificações refletirem o conhecimento da turma em que as iremos aplicar, foi um trabalho que aprendido e realizado ao longo do tempo, foi sentida a necessidade de alterar as estratégias e as metodologias a utilizar ao longo do tempo, tendo em consideração o empenho e o

---

<sup>37</sup> Arends. *Aprender a Ensinar*, 95.

comportamento da turma. Foi um desafio muito enriquecedor no caminho para ganhar competências pedagógicas para melhor desempenhar a missão de professor de EMRC.

Ao planificar, o professor terá em conta o currículo, o programa da disciplina, saber as finalidades, as metas, objetivos, conteúdos, as atividades, recursos, ter em atenção o tempo necessário à sua concretização e o Projeto Educativo de Escola. A planificação é necessária e não pode ser deixada ao acaso, uma vez que é uma espécie de “fio condutor que vai delineando o caminho a percorrer”, o professor sabe de onde parte e para onde vai. Na sua elaboração e conceção podem-se correr alguns riscos, ser ousados, experimentar coisas novas. Se não correr como esperávamos pode-se sempre recomeçar. De seguida apresentamos o quadro que foi elaborado num primeiro momento, tendo em consideração o que pretendemos que fossem as metas e os objetivos a atingir. que foi preenchida de acordo com aquilo que era pretendido obter com a lecionação da unidade letiva. Os objetivos e metas foram distribuídos em seis aulas.

Unidade Letiva 3 – Projeto de Vida					
Metas	Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Aulas previstas	Instrumentos de Avaliação
Reconhecer, à luz da mensagem cristã, a dignidade da pessoa humana	Identificar a necessidade e a importância dos projetos na vida pessoal.	- Definição de projeto; - Projetos pessoais, de grupos e de instituições - Projeto e/ou projetos? - Vocação e profissão	- Mentimeter (Chuva de ideias) - Powerpoint - Painel - vídeo	3 aulas	- Assiduidade e pontualidade; - Empenho e dedicação; - Motivação;
Reconhecer, à luz da mensagem cristã, a dignidade da pessoa humana	Reconhecer os valores necessários à concretização de projetos de vida verdadeiramente humanos	- Os grandes objetivos do ser humano, sonhos da humanidade: - A felicidade própria e alheia; - A construção de uma sociedade justa e solidária: a denúncia da injustiça e a participação ativa na construção do bem comum.	- Vídeo - Powerpoint - Trabalho individual	1 aula	- Criatividade; - Atenção; - Cumprimento das regras de sala de aula;
Reconhecer, à luz da mensagem cristã, a dignidade da pessoa humana	Reconhecer os valores necessários à concretização de projetos de vida verdadeiramente humanos	- Os grandes objetivos do ser humano, sonhos da humanidade:  A construção de uma sociedade justa e solidária: a denúncia da injustiça e a participação ativa na construção do bem comum.	- Powerpoint - Vídeos - Realização de uma ficha de trabalho - Diálogo com os alunos	1 aulas	- Participação (qualidade, quantidade, respeito pela opinião dos colegas); - Caderno diário; - Cartaz/Painel;
Todas as metas da Unidade letiva	Todos os objetivos da Unidade letiva	Todos os conteúdos da unidade letiva	- Vídeo - Realização do projeto de vida individualmente	1 aula	- Ficha de avaliação; - Desempenho na realização das tarefas/atividades propostas.

*Tabela 1 – Metas e Objetivos da UL3 – Projeto de Vida*

Dizer que a planificação que apresentamos serviu de orientação, mas ao longo do tempo a mesma foi sofrendo alterações. Como podemos constatar a tabela está dividida em metas, objetivos, conteúdos, estratégias, aulas previstas e instrumentos de avaliação e estratégias a utilizar para conseguir atingir os objetivos propostos para cada aula. Foi um exercício importante de organização quer dos conteúdos quer dos métodos utilizado

## 1.5. Lecionação da Unidade Letiva 3 – Projeto de vida

Neste ponto do trabalho iremos apresentar as planificações utilizadas, assim como os materiais utilizados nas aulas e alguns resultados das atividades que os alunos foram desenvolvendo ao longo do tempo. Começaremos por apresentar a planificação onde se destacam as metas e os objetivos que pretendíamos atingir em cada aula. Foram contruídas um total de seis planificações, tendo em conta as metas e objetivos que pretendíamos alcançar, ao longo do tempo foram sofrendo alterações.

### 1.5.1. Lição nº 24 (aula 1 de 6)

A aula decorreu adequadamente, embora depois tenhamos vindo a sentir por parte dos alunos um desinteresse e um mau comportamento crescentes. Para esta unidade de referência, procuramos nesta 1º aula introduzir a unidade letiva e ao mesmo tempo procurar saber o que os alunos pensavam e sabiam acerca do projeto de vida.

#### PLANO DE AULA

Unidade Letiva 3: Projeto de Vida (Aula 1 de 6)

Lição nº 24

Sumário: Introdução à Unidade Letiva: Projeto de Vida. Diálogo e debate com os alunos.

Aprendizagens Essenciais: Identificar a necessidade e a relevância do projeto na vida de cada um.

Metas	Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Materiais	50mn	Avaliação formativa
Reconhecer, à luz da mensagem cristã, a dignidade da pessoa	Identificar a necessidade e a importância dos projetos na vida pessoal.	- Definição de projeto;  - Projetos pessoais, de grupos e de instituições  - Projeto e/ou projetos?	Acolhimento e sumário.	Caderno diário/dossier	5'	O professor verifica a assiduidade e pontualidade.
			Diálogo: Introdução à Unidade Letiva Projeto de Vida. Aplicação Mentimeter para iniciar o diálogo com os alunos. Com as questões: Numa palavra o que significa projeto de vida para ti? Um verbo que para ti esteja relacionado com projeto de Vida?	Computador Aplicação Mentimeter Tela	20'	O professor orienta o interesse dos alunos e a sua participação na atividade.
			Powerpoint explicativo com alguns conceitos e ideias acerca da unidade letiva.	Powerpoint Manual Tela	12'	O professor verifica a atenção e a participação dos alunos.

Para isso foi utilizada uma ferramenta digital o *Mentimeter* em que os alunos através do seu telemóvel responderam a duas questões. Primeira - Numa palavra o que significa projeto de vida para ti? Segunda – Um verbo que para ti esteja relacionado com projeto de vida? Os alunos responderam de maneira diversificada e a resposta dadas pelos mesmos foi importante para o objetivo pretendido, o de introduzir o conceito. Pensamos que o uso de uma ferramenta digital fosse ajudar os alunos a mostrar mais interesse e atenção, o mesmo não aconteceu porque estavam constantemente a falar e foi difícil explicar o que era pretendido com a atividade.

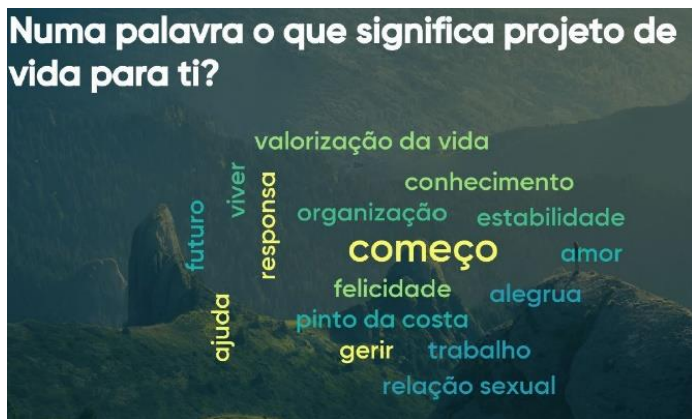


Figura 1 - Evidência 1 da tabela 2 - Respostas dadas pelos alunos (utilizando a aplicação Mentimeter)

A Figura 1 mostra as respostas que os alunos deram às questões que lhes foram colocadas, a saber: Numa palavra o que significa projeto de vida para ti? Um verbo que para ti esteja relacionado com projeto de vida? Foi uma atividade muito importante e serviu como introdução à unidade letiva. Partindo daquilo que foram as respostas dos alunos, foi possível iniciar um diálogo construtivo. A utilização do telemóvel foi uma mais-valia, pois os alunos não estavam habituados a utilizar o mesmo para realizar atividades e mostram entusiasmo e muito interesse na realização da atividade.

Depois, apresentou-se um power point e com os seguintes conteúdos:


# Projeto de Vida

## CONHECIMENTOS ESSENCIAIS

- Conceito
- Projetos pessoais/familiares
- Felicidade
- Vocação
- Recomeçar
- A construção do meu projeto

## Introdução

### DEFINIÇÕES DE TERMOS



Uma das metáforas mais utilizadas para falar da vida é a de um projeto que nasce com cada pessoa e que se concretiza nas diferentes fases de crescimento, cujo objetivo é a experiência da felicidade.

Figura 2 - Evidência 2 da Planificação da Aula 1 – Elenco dos conteúdos e introdução, com a definição do conceito.

Figura 3 - Evidência 2 da Planificação da Aula 1 – Projeto de vida: projetos pessoais e coletivos.

Associada à imagem de projeto está também a de caminho. O projeto pessoal de vida é um apelo constante a caminhar, a libertar-se da inércia e do comodismo que a nada conduzem, para percorrer itinerários com objetivos traçados, sendo o mais importante a realização pessoal.



Há projetos pessoais e há projetos coletivos. Pessoais: passar de ano, tirar um curso superior, exercer determinada profissão, casar, ser missionário; coletivos: projeto educativo de um agrupamento de escolas, clube de futebol, associação de estudantes, etc ..



Por outro lado, é um termo utilizado em diferentes áreas da atividade humana. Uma obra de engenharia, por exemplo, nasce sempre de um projeto, que mais não é do que a concretização de ideias e intenções organizadas para servirem determinados fins.



Figura 4 - Evidência 3 da Planificação da Aula 1 – Projeto de vida: significado

A palavra projeto deriva do latim e significa «lançar para a frente», sugerindo movimento, ação, uma trajetória que se visualiza no tempo e no espaço, com um ponto de partida e outro de chegada. Envolve também a construção de algo novo e a transformação da realidade presente, sugerindo a ideia de futuro. A definição de projeto mistura um conjunto de verbos e substantivos dela decorrentes e com ela relacionados:

AGIR    DECIDIR    TRANSFORMAR    AVALIAR  
 PLANIFICAR    OBJETIVOS  
                          ESTRATÉGIAS    REALIZAÇÃO

Um projeto consiste na definição de um conjunto de objetivos a atingir, bem como na planificação de estratégias e atividades que visem atingir os objetivos propostos.



Apesar das dificuldades a planificação funcionou, os alunos estavam a começar a revelar mais uma vez um não saber estar em sala de aula. Foi necessário parar a aula e chamar atenção, sendo direto e assertivo. Era importante melhorar a gestão da aula, os conteúdos foram muito bem escolhidos. A aula correu bem. Podíamos ter usado os minutos finais da aula para explorar melhor a questão da síntese da aula.

### 1.5.2. Lição nº 25 (aula 2 de 6)

A aula dois decorreu dentro das expectativas criadas e a ideia era consolidar os conteúdos da aula anterior. Através de uma folha com o título Projeto de Vida, os alunos foram chamados a colocar uma palavra ou frase que para eles estivesse relacionado com o tema, recordando e tendo em consideração o que fizemos e falamos na aula anterior. Fazendo assim um elo entre as aulas, a folha foi circulando entre os alunos e eles iam escrevendo as suas frases ou palavras, no final o professor fez um comentário e a folha foi afixada na sala de aula.

#### PLANO DE AULA

Unidade Letiva 3: Projeto de Vida (Aula 2 de 6)

Lição nº 25

Sumário: Projeto de Vida: consolidação dos conteúdos. Atividade individual: Como me imagino daqui a 20 anos? Partilha dos trabalhos.

Aprendizagens Essenciais: O projeto na vida, futuro e possibilidades.


Metas	Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Materiais	50mn	Avaliação formativa
Reconhecer, à luz da mensagem cristã, a dignidade da pessoa humana.	Identificar a necessidade e a importância dos projetos na vida pessoal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Projetos pessoais, de grupos e de instituições</li> <li>- Projeto e/ou projetos?</li> <li>- Vocação e profissão</li> </ul>	<b>Acolhimento e sumário.</b>	Caderno diário/dossier	5'	O professor verifica a assiduidade e pontualidade.
			Trabalho individual – consolidação dos conteúdos da aula anterior. Folha em anexo circula pelos alunos, onde eles colocam uma palavra relacionada com os conteúdos da aula anterior.	Folha (Anexo1) Tela	10'	O professor orienta o interesse dos alunos e a sua participação na atividade.
			Leitura do texto no Manual pág. 99 Atividade individual: Como me imagino daqui a 20 anos?  Partilha dos trabalhos feitos pelos alunos	Manual Folha (Anexo 2) Tela	25'	O professor orienta e acompanha a realização da tarefa. Verifica a atenção e participação dos alunos.
			<b>Síntese da aula</b> – levar os alunos a escolher uma palavra chave que possa sintetizar aquilo que foi abordado na aula.	Tela	10'	O professor orienta a partilha alunos. Motiva o registo da síntese.

Tabela 3 – Planificação da Unidade Letiva 3 – Projeto de Vida, Lição n.º25 (Aula 2 de 6)


Figura 3 – Evidência 1 da Planificação da aula 2 - Página do manual usada para a reflexão dos alunos.

COMO SEREI DAQUI A VINTE ANOS?

Bem, daqui a vinte anos... nunca tinha pensado nisso - acho que serei parecida com o que sou agora, mas já estarei casada e talvez já tenha sido mãe. Sempre sonhei ter gémeos, gostava de lhes dar nomes invulgares mas bonitos. Penso que o meu marido também será da área das ciências, mas médico não, pois não iria estar muito tempo em casa.




Gostaria de trabalhar num laboratório. Descobrir a cura para doenças, melhorar a vida das pessoas que nalgum momento mais frágeis ficaram infetadas e que talvez já tenham perdido a esperança. Gostaria de ser famosa, devido ao meu trabalho, de ser um exemplo para os jovens estudantes. E porque não sonhar com o Prémio Nobel?




Jágo que não estarei em Portugal. Talvez viva nos Estados Unidos da América, numa cidade ou então numa povoação mais calma.


A minha família deverá estar toda perto de mim. O meu pai e a minha mãe estarão a gozar a vida, a viajar pelo mundo e a cuidar dos netinhos. O meu irmão será um artista de renome e respeitado, estará talvez casado e com filhos. A minha irmã a acabar o curso ou então já estará a trabalhar. Neste momento ainda não sei ao certo o que ela quererá seguir, mas decerto há de querer enveredar por algo que tenha a ver com filmes. Seremos uma família grande e feliz. Aos domingos encontrar-nos-emos para o almoço de família. O Natal será sempre muito festivo e harmonioso. As crianças adorarão abrir os presentes e o meu pai será o Pai Natal.



Hei de ter muitos conhecidos e amigos, mas terei um grupo restrito de amigos íntimos. Dar-nos-emos tão bem que talvez saibamos tudo sobre os outros. Conhecer-nos-emos melhor do que ninguém, saberemos quando algum de nós está bem ou mal, quando alguém precisa de ajuda. O meu marido estará, incluído neste grupo não fosse ele o meu melhor amigo.



Para conseguir chegar onde pretendo terei de ser de confiar em mim mesma. Ninguém é cientista sem ter autoconfiança, ninguém ganha o Prémio Nobel do pé para a mão. Terei de trabalhar muito, mas devido ao meu esforço constante e honesto hei de obter a recompensa que mereço.



Adolescente de 15 anos

99

Depois da atividade os alunos leram um texto do Manual com o título: “Como me imagino daqui 20 anos?” e realizaram uma atividade individual dentro dessa temática, onde eram chamados a imaginar como se viam daqui a 20 anos, a nível do estado civil, da sua profissão, qual seria o seu hobby e o que é que teriam jeito para. Penso que a aula foi muito positiva, foram atingidos os objetivos propostos. A planificação foi cumprida na totalidade. O comportamento dos alunos é que infelizmente não ajudou no desenrolar da aula, é necessário estar constantemente a chamar a atenção. Fomos tentando controlar esse mau comportamento, e ajudar os alunos individualmente durante a atividade que fizeram.

Figura 4 – Evidência 2 da Planificação da aula 3 - Atividade realizada pelos alunos

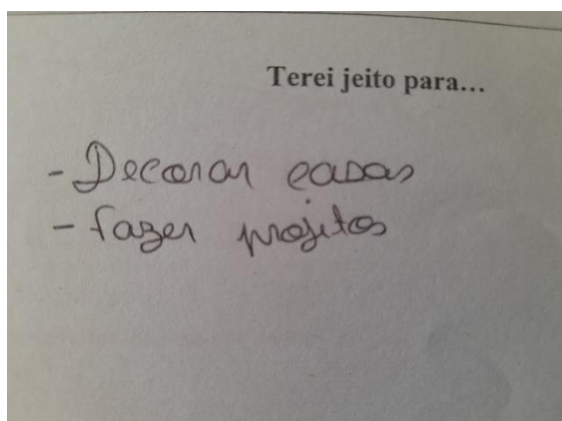
9º ano - Projeto de vida

EMRC

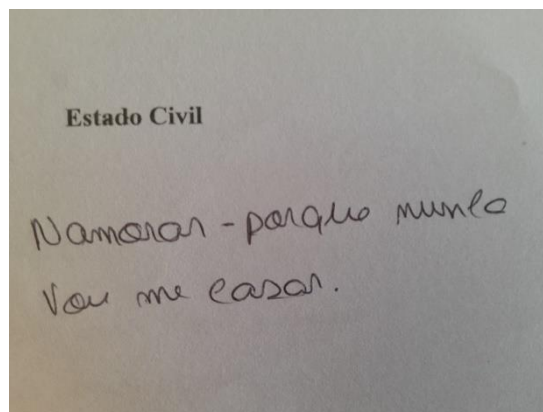
Como me imagino daqui a 20 anos?

Estado Civil	Profissão
Terei como hobby...	Terei jeito para...

Figura 5 – Evidência 3 da Planificação da aula 3 - Respostas dadas pelos alunos às diferentes perguntas

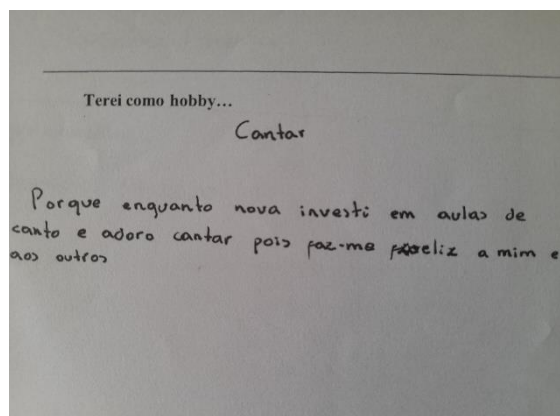


- Decorar casas  
- Fazer projetos

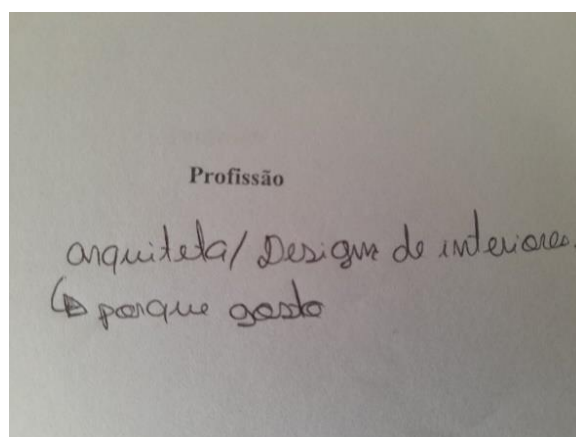


Namorar – porque nunca vou me casar.

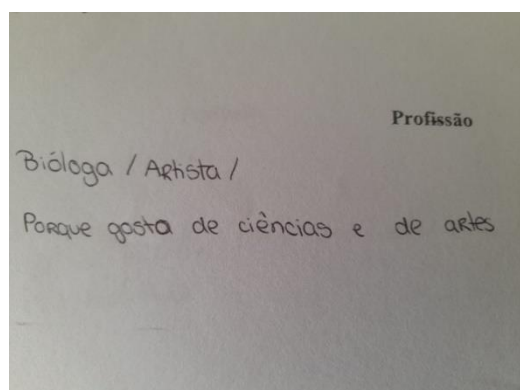
Figura 5 – Evidência 3 da Planificação da aula 3 - Respostas dadas pelos alunos as diferentes perguntas



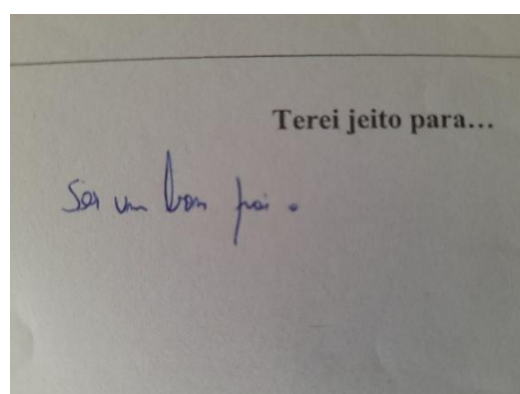
*Cantar – Porque enquanto nova investi em aulas de canto e adoro cantar pois faz-me feliz a mim e aos outros.*



*Arquiteta/Design de interiores – porque gosto.*



*Bióloga/Artista – porque gosto de ciências e de artes.*



*Ser um bom pai.*

Depois de recolhidos os trabalhos dos alunos, foi realizado um vídeo com algumas das respostas. Posteriormente o vídeo foi mostrado em sala de aula. Segue o link: <https://youtu.be/mC0XPCnQGzs>. (Vídeo dos trabalhos realizados, autor: Ricardo Gomes, o vídeo pretende colocar em destaque aquelas que foram algumas das respostas dos alunos à atividade realizada em sala de aula).

Circulamos bem pela sala, ajudou a que o conteúdo fosse bom e bem gerido. Foi útil o acompanhamento, orientação e esclarecimentos dado a cada aluno/a durante a atividade individual que fizeram. Sentimos que a aula estava bem planificada, mas o comportamento desorganizado e desafiador dos alunos dificultou o desenvolvimento do trabalho e o desenrolar da aula. Mostrou-nos que, por vezes, como estratégias deveríamos pensar em algo mais prático, devido à falta de capacidade de concentração que os alunos estão a demonstrar. Procurar ser mais claro, e chamar atenção aos alunos individualmente por causa do seu comportamento. Procurar dinamizar as aulas para que os alunos fiquem “presos”, motivados e atentos, com aquilo que estão a fazer, e assim o seu comportamento possa ser melhor.

### 1.5.3. Lição nº 26 (aula 3 de 6)

A aula decorreu dentro do pretendido, tendo como pano de fundo a questão da vocação. Na parte inicial da aula através de uma apresentação procuramos introduzir o tema aos alunos, recorrendo a uma apresentação e ao mesmo tempo procurando interagir com os alunos em vários momentos, fazendo-lhes questões e dando-lhes a palavra para alguma reflexão que quisessem fazer, ou dúvida que pudessem ter em relação aquilo que ia sendo tratado.

#### PLANO DE AULA

**Unidade Letiva 3: Projeto de Vida (Aula 3 de 6)**

**Lição nº 26**

**Sumário:** Projeto de vida e vocação: realização de trabalhos de grupo e apresentação dos mesmos.

**Aprendizagens Essenciais:** Tal como cada pessoa é original, única e irrepetível, também o seu projeto de vida assumirá esta grandeza e importância.

Metas	Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Materiais	50mn	Avaliação formativa
Reconhecer, à luz da mensagem cristã, a dignidade da pessoa humana.	Identificar a necessidade e a importância dos projetos na vida pessoal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Projetos pessoais, de grupos e de instituições</li> <li>- Projeto e/ou projetos?</li> <li>- Vocação e profissão</li> </ul>	<b>Acolhimento e sumário.</b>	Caderno diário/dossier	5'	O professor verifica a assiduidade e pontualidade.
			Introdução à aula: O que é a vocação, e como está pode estar relacionada com o projeto de vida. (Apresentação no Canva) Anexo 1	Computador Tela	5'	O professor verifica a atenção dos alunos.
			Vocação e Projeto de vida: realização de trabalhos de grupo.  Apresentação dos trabalhos à turma.	Manual Tela	30'	O professor orienta e acompanha a realização da tarefa. Verifica a atenção e participação dos alunos.
			<b>Síntese da aula</b> – diálogo com os alunos acerca dos conteúdos falados durante a aula.	Tela	10'	O professor orienta a partilha alunos. Motiva o registo da síntese.

Tabela 4 – Planificação da Unidade Letiva 3 – Projeto de Vida, Lição n.º26 (Aula 3 de 6)

Figura 6 – Evidência 1 da Planificação da aula 4 - Apresentação no canva:  
Projeto de vida e vocação



O projeto de vida de cada pessoa ganha um significado especial porque se relaciona com o dom da vida e o valor e dignidade de cada ser humano. Pensar o projeto de vida pessoal não pode ser equiparado aos demais projetos da atividade humana. Tal como cada pessoa é original, única e irrepetível, também o seu projeto de vida assumirá esta grandeza e importância...

Neste caminho pessoal, incluem-se a alegria da relação, o risco da aventura, enveredando por caminhos ainda não percorridos, e, muitas vezes, o sofrimento provocado pelos fracassos. Os objetivos que cada pessoa traça, no seu projeto de vida passam pela consciência de que ninguém pode caminhar isolado quando a finalidade última é a procura e vivência da felicidade. Tal finalidade só se alcança de mãos dadas com os outros, nossos irmãos na grande aventura da vida.


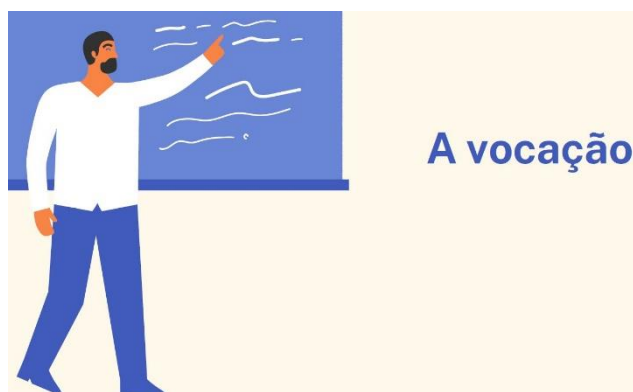


Figura 7 – Evidência 2 da Planificação da aula 4 – Continuação da apresentação no canva:  
A vocação

A vida pessoal não se limita a um somatório de vivências sem relação entre si. E muito menos é o resultado de um conjunto de ações com vista à simples sobrevivência. Não chega repetir diariamente os mesmos atos e comportamentos: comer, estudar, praticar desporto, descansar, estar com amigos, ir a concertos, "estar ligado" às redes sociais ... É necessário definir um projeto de vida que ultrapasse o âmbito restrito da mera sobrevivência. Neste contexto todos temos a capacidade humana de, no exercício da liberdade, tomar decisões e percorrer caminhos que dão um sentido à vida.



É comum ouvirmos falar de vocação como o exercício de uma profissão: «a minha vocação é ser médico», «tens vocação para mecânico», «a minha mãe diz que tenho vocação para ser enfermeira». A vocação pessoal, no entanto, não se limita ao exercício de uma atividade profissional. O projeto de vida pessoal, ou vocação, realiza-se no exercício de diversas funções, profissionais ou não, na vivência de determinados estados de vida, na tomada de opções pessoais quanto à maneira de orientar a própria existência.

Figura 8 – Evidência 3 da Planificação da aula 4 – A vocação: numa perspetiva cristã

Na perspetiva cristã, quem chama é Deus, o único capaz de entrar na vida de cada pessoa. Quando um adolescente ou jovem se questiona sobre qual o seu maior desejo para a sua vida, a resposta imediata é a felicidade. Esta é a vocação universal que mora no íntimo de cada ser humano e que necessita de toda uma vida para se poder realizar.

Os cristãos exprimem este desejo universal de uma outra forma:


**A vocação de qualquer pessoa é ser santo, vivendo em comunhão com Deus, que é amor, fazendo o bem a todos.**

Figura 9 – Evidência 3 da Planificação da aula 4 - Tarefa que os alunos realizaram em grupo

Através do Manual, em grupo procura refletir sobre a questão da vocação e do projeto de vida.

O que pensas sobre a questão da vocação na tua vida?

Qual a importância da vocação no teu projeto de vida?



MANUAL Pág. 97/100/101/102

Depois do momento inicial os alunos foram divididos em grupo e realizaram um trabalho de grupo, acima mencionado. A ideia principal era fomentar um momento de partilha entre eles, de maneira a refletirem e ao mesmo tempo trocar ideias uns com os outros. Os trabalhos realizados foram posteriormente inseridos na *classroom* (plataforma usada pelos professores para comunicarem com os alunos). A aula foi muito positiva,

foram atingidos os objetivos propostos para a aula. A planificação foi cumprida na totalidade. O comportamento dos alunos é que infelizmente não ajudou no desenrolar da aula, é necessário estar constantemente a chamar a atenção. Fui tentando controlar esse mau comportamento. Quando os alunos estavam a realizar o trabalho de grupo fui caminhando entre os grupos procurando ajudá-los e incentivá-los para a realização da atividade, e também ajudando a elucidar os alunos para aquilo que tinham de fazer.

Verificamos que a apresentação tinha muito texto e as letras estavam pequenas, para os alunos que se encontra nos lugares de trás tornou-se difícil ler. Escolher melhor os textos e colocar os alunos a ler foi bom. Foi uma estratégia adequada colocar os alunos a trabalhar em grupo, eles precisam de momentos de partilha uns com os outros, faz lhes falta esses momentos. Dentro do contexto atual da turma, a aula correu muito bem, pois os alunos estão muito apáticos. Consegui gerir os conflitos que foram aparecendo no decorrer da aula. Seria importante explorar melhor o significado de vocação.

#### 1.5.4. Lição nº 27 (aula 4 de 6)

A aula 4 decorreu com o pretendido dentro das metas e objetivos estabelecidos para a mesma, os alunos estavam atentos e participativos. O tema central da aula foi a felicidade e a sua relação com o projeto de vida.

##### PLANO DE AULA

Unidade Letiva 3: Projeto de Vida (Aula 4 de 6)

Lição nº 27

**Sumário:** A felicidade como Projeto: apresentação de um PowerPoint. Visualização de um vídeo e realização de uma atividade individual.

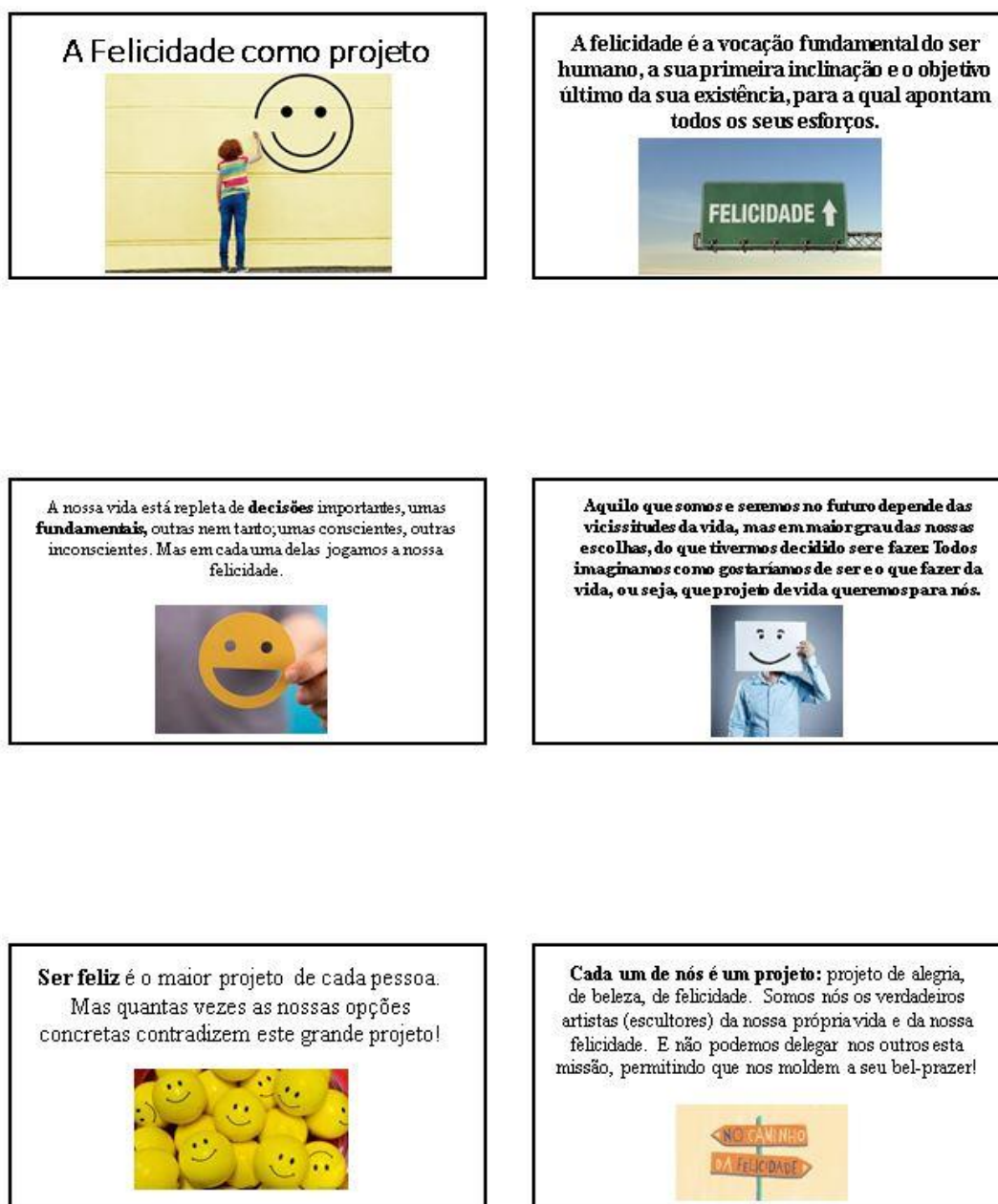
**Aprendizagens Essenciais:** A felicidade é a vocação fundamental do ser humano, a sua primeira inclinação e o objetivo último da sua existência, para a qual apontam todos os seus esforços.

Metas	Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Materiais	50'	Avaliação formativa
Reconhecer, à luz da mensagem cristã, a dignidade da pessoa humana.	Reconhecer os valores necessários à concretização de projetos de vida verdadeiramente humanos	- Os grandes objetivos do ser humano, sonhos da humanidade:  A felicidade própria e alheia;  A construção de uma sociedade justa e solidária: a denúncia da injustiça e a participação ativa na construção do bem comum.	<b>Acolhimento e registo do sumário.</b>	Caderno diário/dossier	5'	O professor verifica a assiduidade e pontualidade.
			PowerPoint - Introdução à aula: A felicidade como projeto.	Computador Tela PowerPoint (anexo 1)	10'	O professor verifica a atenção e interesse dos alunos.
			<b>Visualização de um vídeo:</b> Partir em Missão testemunho do Miguel. <b>Diálogo</b> -consolidação dos conteúdos sugeridos na visualização do vídeo  <b>Visualização de vídeo:</b> para introdução ao trabalho a realizar: Felicidade de Roberto Benigni.  <b>Trabalho individual:</b> Construção de um crucigrama com a palavra felicidade.  Diálogo - Apresentação dos trabalhos à turma.	Vídeo (anexo 2) Tela Computador Vídeo (anexo 3) Folhas coloridas para os alunos Marcadores Lápis de cor	35'	O professor orienta o diálogo.  O professor orienta e acompanha a realização da tarefa.  Verifica a atenção e participação dos alunos.
			<b>Síntese da aula</b> – diálogo com os alunos acerca dos conteúdos falados durante a aula.	Tela	5'	O professor orienta a partilha alunos. Motiva o registo da síntese.

Tabela 5 – Planificação da Unidade Letiva 3 – Projeto de Vida, Lição n.º 27 (aula 4 de 6)

Seguidamente iremos colocar em evidência a apresentação que serviu de introdução à aula. A apresentação, em formato Powerpoint ajudou a introduzir o tema da aula: A felicidade como projeto. A ideia foi ajudar os alunos a entender que devemos procurar a nossa felicidade dentro do projeto de vida que escolhemos, dito de outra forma, que é possível ser feliz fazendo aquilo que se gosta. Os alunos durante a apresentação foram interagindo com o professor, colocando dúvidas ou partilhando ideias, foi um momento enriquecedor para todos.

Figura 9 – Evidência 1 da Planificação da aula 5 – A Felicidade como projeto







Como introdução da aula foi apresentada uma apresentação em formato Powerpoint de maneira a introduzir o tema aos alunos. De seguida os alunos visualizaram um vídeo intitulado “Partir em Missão” com o testemunho do Miguel, alguém que encontro a sua felicidade no serviço aos outros. Depois os alunos foram chamados a fazer algum comentário acerca do que tinham visto. Posteriormente visualizaram um outro vídeo intitulado “a felicidade” segundo Roberto Benigni como introdução à atividade que depois foi realizada, em que os alunos foram chamados a construir um crucigrama a partir da palavra felicidade e depois apresentar aos colegas da turma. O vídeo que os alunos visualizaram faz parte de uma apresentação que o Roberto Benigni fez para a televisão italiana sobre os 10 mandamentos e que foi dividida em duas partes, numa delas o autor descreve muito bem o significado da felicidade e onde a devemos procurar nas nossas vidas, foi do agrado dos alunos a visualização do vídeo, e serviu muito bem de introdução à atividade depois realizada.

Os objetivos e conteúdos propostos para a aula foram alcançados. Penso que a aula foi muito positiva, que correu dentro da normalidade e que foram atingidos os objetivos que me tinha proposto. A planificação foi cumprida na totalidade. Os alunos estiveram atentos e participaram o que ajudou ao desenrolar da aula. A partilha do resultado dos trabalhos também foi uma parte importante da aula, pois através da partilha os alunos enriquecessem uns aos outros e praticaram a apresentação aos colegas, um exercício que nem sempre é fácil para todos os alunos, pois não se sentem à vontade, o mesmo não se verificou nesta atividade

Verificámos que a aula correu bem, o PowerPoint foi bem feito e foram muito bem escolhidas as fotos do mesmo. Fomos capazes de “apanhar” o momento, empenhado em colocar-se no lugar dos alunos. O apelo à autonomia foi muito importante. Dar a vida pelos outros, atingir a verdade que é Jesus Cristo. Discernimento: integrar no percurso (*Gaudete et Exultate*). Boa escolha do vídeo de Roberto Benigni. A atividade correu lindamente, inteligente e com material para refletir. Foi uma aula conseguida e os objetivos foram alcançados. Pegar nos trabalhos dos alunos para fazer a síntese, seria uma boa maneira para concluir a aula. Apresentação: não é necessário ler todos os slides, às vezes bastam as imagens. Gostamos muito da postura e da projeção de voz. Muito à vontade daquilo que estávamos a falar. Boa escolha dos exemplos práticos. Pedir a outros alunos para ler, para dar a oportunidade a outros e assim existir uma maior participação de todos nas aulas.

### 1.5.5. Lição nº 28 (aula 5 de 6)

A aula cinco decorreu dentro das expectativas, tendo como objetivo cimentar os conteúdos lecionados nas aulas anteriores. Uma particularidade da aula, estavam apenas 5 alunos, os outros ou estavam a faltar ou estavam a participar numa atividade com a professora de história.

#### PLANO DE AULA

Unidade Letiva 3: Projeto de Vida (Aula 5 de 6)

Lição nº 28

**Sumário:** Crucigrama da felicidade: continuação da aula anterior. Vocação: visualização de um vídeo e realização de uma ficha de trabalho.

**Aprendizagens Essenciais:** Através da descoberta da minha vocação, posso construir melhor o meu projeto de vida.

Metas	Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Materiais	50'	Avaliação formativa
Reconhecer, à luz da mensagem cristã, a dignidade da pessoa humana.	Reconhecer os valores necessários à concretização de projetos de vida verdadeiramente humanos	<p>- Os grandes objetivos do ser humano, sonhos da humanidade:</p> <p>A construção de uma sociedade justa e solidária: a denúncia da injustiça e a participação ativa na construção do bem comum.</p>	<b>Acolhimento e registo do sumário.</b>	Caderno diário/dossier	5'	O professor verifica a assiduidade e pontualidade.
			Diálogo com os alunos acerca da atividade realizada na última aula. (crucigrama com a palavra felicidade.)	Trabalhos realizados pelos alunos	10'	O professor verifica a atenção e interesse dos alunos. Orienta o diálogo.
			<p><b>Visualização de vídeo:</b> O Papa Francisco fala aos adolescentes.</p> <p>Realização de uma ficha de trabalho acerca da vocação</p>	<p>Vídeo (anexo 1)</p> <p>Tela</p> <p>Projektor</p> <p>computador</p>	25'	<p>Verifica a atenção dos alunos.</p> <p>O professor orienta o trabalho dos alunos.</p>
			<p><b>Visualização de vídeo:</b> apresentação dos trabalhos realizados pelos alunos: <u>Como me imagino daqui a 20 anos?</u></p> <p><b>Síntese da aula</b> – diálogo com os alunos acerca dos conteúdos falados durante a aula.</p>	<p>Tela</p> <p>Computador</p> <p>Tela</p> <p>Projektor</p> <p>Vídeo (anexo 3)</p>	10'	O professor orienta a partilha alunos. Motiva o registo da síntese.

Tabela 6 – Planificação da Unidade Letiva 3 – Projeto de Vida, Lição n.º 28 (aula 5 de 6)

Figura 12 – Evidência 1 da tabela 6 - Ficha de trabalho: A Vocação

Nome  N.º  Turma:  Data:

## Educação Moral e Religiosa Católica

### 9º Ano

#### Projeto de vida: Vocação

Tendo em conta as páginas 100-103 do teu manual, define «vocação», assinalando o conjunto correto.

Define «vocação», assinalando as respostas corretas.	
<input type="checkbox"/>	É um chamamento dirigido a cada ser humano, para realizar a sua humanidade e ser feliz.
<input type="checkbox"/>	É a escolha de um estado de vida e de uma profissão.
<input type="checkbox"/>	É um projeto de vida baseado na conjuntura social.
<input type="checkbox"/>	É uma resposta pessoal para ser vivida de forma solitária.
<input type="checkbox"/>	É a dedicação a uma causa.

Tendo em conta o manual, identifica os critérios autênticos para a descoberta e desenvolvimento da vocação pessoal.	
<input type="checkbox"/>	Conhecer os gostos, aptidões e sonhos pessoais.
<input type="checkbox"/>	Conhecer as necessidades e desafios da sociedade em que se vive.
<input type="checkbox"/>	Procurar a realização pessoal e social.
<input type="checkbox"/>	Querer ter como objetivo fundamental consumir bens e serviços.
<input type="checkbox"/>	Procurar servir os outros.
<input type="checkbox"/>	Promover o desenvolvimento.
<input type="checkbox"/>	Ter como meta central da vida ganhar mais dinheiro.
<input type="checkbox"/>	Decidir o que fazer da vida aceitando o que é mais fácil e fugindo às dificuldades.
<input type="checkbox"/>	Acolher os valores da fidelidade, competência, esforço e serenidade.

Assinala quais são para ti, os obstáculos à realização de uma opção vocacional.	
<input type="checkbox"/>	Dificuldade de escolha por dúvidas pessoais.
<input type="checkbox"/>	Dificuldade em assumir e viver as consequências da escolha.
<input type="checkbox"/>	Medo do compromisso.
<input type="checkbox"/>	Ausência de capacidades e de talentos.
<input type="checkbox"/>	Oposição dos familiares às escolhas pessoais.
<input type="checkbox"/>	Preconceitos.
<input type="checkbox"/>	Convicções pessoais profundas.
<input type="checkbox"/>	Dificuldades económicas.
<input type="checkbox"/>	Empenho pessoal nas ações consideradas importantes.
<input type="checkbox"/>	Falta de oportunidades.

Indica como poderás ultrapassar os obstáculos que assinalaste?

---

---

---

Numa palavra define Vocação para ti?

---

---

---

---

O que pensas ser necessário para construir um projeto de vida?

---

---

---

---

Em quem ou em quê, é que te vais deixar influenciar no momento de construíres o teu projeto de vida?

---

---

---

---

---

Pensamos que a aula foi muito positiva, mesmo estando um número reduzido de alunos. A aula começou com uma pequena reflexão sobre o crucigrama da felicidade que tínhamos feito na aula anterior. Depois os alunos visualizaram um vídeo do Papa Francisco a falar aos adolescentes, o vídeo era muito motivador e ajudava na consolidação dos conteúdos tratados até ao momento. (<https://www.youtube.com/watch?v=8eBZRPjKldc&t=36s>) Mensagem do Papa aos jovens, autor: Salesianos Animação Vocacional. Neste vídeo são apresentadas várias expressões do Papa Francisco, no sentido de animar e encorajar os jovens a deixarem-se interpelar por Deus, e a serem capazes de construir o seu futuro com esperança e autenticidade.

Foi dada a oportunidade aos alunos de partilharem o que lhes tinha chamado à atenção, depois da visualização do vídeo. Os alunos realizaram de maneira individual uma ficha de trabalho sobre a Vocação. Os objetivos pretendidos para a aula foram alcançados, estando poucos alunos a aula tornou-se mais informal o que ajudou muito ao bom desenrolar da aula, e a uma participação mais ativa dos alunos presentes. No final foi mostrado um vídeo com o resultado das atividades realizadas na aula anterior acerca da atividade: Como me imagino daqui a 20 anos (<https://www.youtube.com/watch?v=mC0XPCnQGzs>).

As estratégias foram bem trabalhadas. O vídeo com o trabalho deles foi muito bom. Pegamos bem no crucigrama da felicidade, e fomos capazes de conduzir bem a atividade. Uma boa exploração do vídeo do Papa. Sabemos conduzir bem a aula. Proximidade com a Inês, que tem necessidades especiais foi muito importante, e denota atenção por todos os alunos. Estavam interessados e foram participando, os alunos estão à vontade com o professor e vice-versa. Gostamos das estratégias usadas. O vídeo do Papa Francisco foi muito motivacional, ajudando os alunos na assimilação dos conteúdos propostos para a aula.

### 1.5.6. Lição nº 29 (aula 6 de 6)

Foi a última aula do ano com os alunos, serviu essencialmente para fazer o balanço do trabalho realizado com eles, e ao mesmo tempo fazer com que os alunos ensaiassem a construção do seu projeto de vida.

#### PLANO DE AULA

**Unidade Letiva 3: Projeto de Vida (Aula 6 de 6)**

**Lição nº 29**

**Sumário:** Visualização de um vídeo: diálogo com os alunos. Realização do projeto de vida individualmente.

**Aprendizagens Essenciais:** Relacionar Vocação e Profissão na construção do projeto de vida;

Metas	Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Materiais	50'	Avaliação formativa
Todas as metas da Unidade letiva	Todas os objetivos da Unidade letiva	Todos os conteúdos da unidade letiva	<b>Acolhimento e registo do sumário.</b>	Caderno diário/dossier	5'	O professor verifica a assiduidade e pontualidade.
			Diálogo com os alunos.	Trabalhos realizados pelos alunos	10'	O professor verifica a atenção e interesse dos alunos. Orienta o diálogo.
			<b>Visualização de vídeo:</b> Testemunho da Mariana Vala - enfermeira  Realização do projeto de vida individualmente.	Vídeo (anexo 1) Tela Projektor computador  Computador Tela Ficha (anexo 2)	25'	Verifica a atenção dos alunos.  O professor orienta o trabalho dos alunos.
			<b>Síntese da aula</b> – diálogo com os alunos acerca dos conteúdos falados durante a aula.	Tela Computador Tela Projektor	10'	O professor orienta a partilha alunos. Motiva o registo da síntese.

*Tabela 7 – Planificação da Unidade Letiva 3 – Projeto de Vida, Lição n.º29 (aula 6 de 6)*

Depois, apresentamos a ficha de trabalho que os alunos realizaram durante a aula. A ficha foi retirada do manual. Serviu para aferir algumas metas e objetivos que tinham sido propostos atingir no início da lecionação da unidade letiva.

Figura 13 – Evidência 1 da tabela 7 – Ficha de Trabalho: Projeto de vida

### 9ºano - Projeto de Vida

Chegou o momento de colocares mãos à obra e de seres o protagonista da tua vida e do teu projeto. O desafio que te lanço é que respondas de maneira refletida e completa às seguintes questões:



A aula começou com um diálogo com os alunos acerca das atividades que foram realizadas ao longo do período, seguindo-se a visualização de um vídeo de uma jovem que abraçou como projeto de vida a enfermagem na sua vida. (<https://www.youtube.com/watch?v=M7pJJ0jOTU4>) Depois da visualização do vídeo, alguns alunos comentaram o mesmo. Após esse pequeno diálogo os alunos foram convidados a construir o seu projeto de vida, tendo em conta aquilo que tratamos nas aulas. A aula correu muito bem, foi cumprida a planificação que tinha sido preparada para fazer. O comportamento foi desajustado por parte de alguns alunos, o professor procurou circular pela sala e incentivando e ajudando os alunos na realização da atividade.

## **1.6. Avaliação Global dos alunos**

A avaliação é um elemento essencial para verificar os conhecimentos dos alunos e faz parte do processo de ensino-aprendizagem. Além disso, deve ser vista como um elemento que permite ao aluno melhorar, de forma a atingir o sucesso, e não como um elemento penalizador, sendo importante procurar estratégias de avaliação diversificadas. Nem sempre é fácil encontrar um equilíbrio no processo de avaliação, por isso a extrema importância da caracterização da turma, para melhor conhecer os alunos com quem estamos a trabalhar, e assim melhor definir como devemos avaliar as suas competências e atitudes em sala de aula.

Conforme refere Arends, tal como os líderes e os empresários são responsáveis pela avaliação das pessoas que trabalham a seu cargo, os professores são responsáveis pela avaliação dos seus alunos. A avaliação e a atribuição de classificações são de máxima importância para os alunos e encarregados de educação, e a forma como se processam têm consequências a longo prazo nas suas vidas.<sup>38</sup> A avaliação acarreta um conjunto de informações que são recolhidas e sintetizadas pelos professores referentes aos seus alunos. A recolha de informação pode ser feita de forma informal, com observações e troca verbais, ou de forma formal, através de trabalhos de casa, testes e relatórios escritos.<sup>39</sup> No que diz respeito à avaliação da unidade letiva de referência não foi usado os trabalhos de casa nem os testes, procuramos fazer uma abordagem diferente,

---

<sup>38</sup> Cf. Arends, *Aprender a Ensinar*, 227.

<sup>39</sup> Cf. Arends, 229.

procurando evidenciar o trabalho realizado em sala de aula. A avaliação deve ajudar a aprender, devendo propiciar aos alunos transformações e novas perspectivas de aprendizagem.

A avaliação que foi feita neste caso concreto com a turma do 9º ano foi através de grelhas de observação, onde estavam presentes por exemplo o seu empenho, comportamento, participação, autonomia e espírito crítico, o professor ao longo das seis aulas foi procurando estar atento e a grelha foi sendo preenchida progressivamente.

### **1.7. Reflexão sobre a lecionação da Unidade Letiva 3 – Projeto de Vida, do 9ºano**

Terminado o percurso realizado com os alunos, importa refletir sobre a unidade letiva. Como já foi referido anteriormente, a unidade letiva do projeto de vida encerra o percurso dos alunos de EMRC no 3º ciclo, procurando ajudar os alunos a refletirem acerca das suas vidas, e quais as suas motivações e interesses para o futuro que se aproxima. Mesmo que o tema seja trabalho com os alunos em anos anteriores, assume maior importância agora que os alunos estão a terminar um ciclo, e na conclusão do 9ºano são chamados a fazer escolhas importantes na sua vida, por exemplo a escolher qual a área que querem seguir no secundário. Uma escolha nem sempre fácil para os alunos de realizar devido à imaturidade, e muitas vezes não saberem muito bem o que pretendem fazer no futuro.

A lecionação da UL 3 pressupôs ter em consideração as metas e objetivos da mesma, mas procurando colocar um cunho pessoal e uma metodologia que fosse ao encontro daquilo que era pretendido pelo professor, e ao mesmo tempo pelos interesses e sensibilidades dos alunos, promovendo um espírito crítico. Sendo fundamental este último para uma maior autonomia dos alunos e na construção de uma sociedade mais solidária, aberta e responsável. A unidade letiva está orientada no sentido dos alunos percorrem um caminho de um maior conhecimento de si mesmo, daquilo que são as suas motivações, os seus interesses. Por um lado, é fulcral trabalhar as dimensões do projeto de vida (pessoal, comunitário e profissional), por outro ter bem presente o significado das palavras vocação e discernimento que servem de orientação e de ponto de partida na construção do projeto de vida, como referido não existe projeto de vida sem vocação e discernimento. Através das várias atividades que os alunos foram realizando nas aulas procurou-se que os alunos se exercitassem no sentido de perceber melhor onde estavam

e onde queriam chegar com as suas vidas. Foram visualizados alguns vídeos com testemunhos concretos de pessoas, no sentido de mostrar aos alunos, alguns “frutos” já alcançados por pessoas que à sua maneira já trilharam os caminhos que agora os alunos são chamados a fazer, cada um com a sua história de vida, a sua particularidade, pois somos todos diferentes uns dos outros.

Para os alunos nem sempre foi fácil projetarem o seu futuro, foi sentido ao longo das aulas alguma resistência ou mesmo desinteresse da parte dos mesmo em refletirem e pensarem acerca do seu futuro e qual seria o projeto que queriam para a suas vidas. Um outro aspeto importante que foi tido em consideração na lecionação da unidade letiva foi a questão da felicidade, fazendo com os que os alunos percebessem que aquilo que Deus quer para cada um deles é a sua felicidade, e que só com a felicidade cada um se pode sentir realizado e feliz com as escolhas e decisões que vai fazendo ao longo da vida, a felicidade não é algo estático, mas dinâmico, sempre ao longo da nossa vida a felicidade está sempre em constante evolução e construção. Foi também referido que muitas vezes é importante recomeçar, e que não precisamos sentir vergonha ou medo do recomeço, pois quando temos a capacidade de nos aperceber que temos de recomeçar, estamos a demonstrar maturidade na nossa vida. Os alunos forma alertados desse fato ao longo do tempo, e muitas vezes mostravam apreensão, pois tinham algum receio em não conseguir atingir determinada meta ou objetivo que se tinham proposto atingir.

O projeto de vida é uma construção que precisa de uma base solida, à imagem da parábola que Jesus contou sobre aquele que construiu a casa sobre a rocha e sobre a areia, quando vêm a tempestade a que foi construída sobre a areia desmoronasse, mas a que foi construída sobre a rocha mantem se firme.

Para enriquecer a unidade letiva 3, foram utilizadas algumas estratégias e aplicações de modo a motivar os alunos na aquisição dos conteúdos, foram utilizados em diversas aulas exemplos pessoais concretos de pessoas que abraçaram um projeto de vida concreto de maneira a ajudar os alunos no processo de aprendizagem. A planificação foi cumprida, embora não tenha sido efetuado todo o trabalho que o professor pretendia realizar com os alunos, uma vez que não foi possível realizar todas as aulas que inicialmente estavam previstas realizar. As vicissitudes que ocorreram foi também uma aprendizagem para o professor, uma vez que imprevisto sempre podem acontecer. Não obstante a análise positiva dos conteúdos apresentados no Programa de EMRC e as

sugestões do manual da disciplina, a proposta de lecionação que foi apresentada pretende ser mais um contributo para o enriquecimento da disciplina e não uma substituição.

Ao longo deste trabalho, procuramos colocar em evidência três aspetos importantes. Antes de mais, fazer referimento a uma experiência concreta, no núcleo de estágio da Escola Pedro D'Orey da Cunha, na Amadora, durante um ano letivo inteiro, com uma professora cooperante excecional e com dois colegas que foram próximos e companheiros de uma longa e bonita caminhada de aprendizagem e de entreaajuda, são eles a Márcia Pouquinha e o Artur Garcia. A prática é fundamental para um maior e melhor crescimento humano e profissional, como professores de EMRC, aprendemos todos muito uns com os outros e com os alunos. Uma experiência muito enriquecedora que todos guardamos com afeto no coração. Ao mesmo tempo a experiência ajudou a perceber melhor algumas dinâmicas sobre a aprendizagem dos alunos, os métodos a serem utilizados, as dificuldades que muitas vezes se encontra numa sala de aula. O facto de termos uma professora cooperante muito próxima, com um sentido de humanidade muito grande, com uma grande experiência e sempre com uma palavra de incentivo e de ajuda, tornou a nossa experiência ainda mais positiva e construtiva. Foi essa experiência que explanamos no presente capítulo.

Um segundo aspeto são os adolescentes, foi com eles que tivemos oportunidade de trabalharmos quer no estágio, quer no nosso dia-a-dia nas escolas, os adolescentes fazem parte da nossa vida escolar. Por isso foi importante aprofundar este tema tão basto e complexo ao mesmo tempo. Os adolescentes são um “mundo” em evolução contínua e a uma velocidade enorme. Às vezes, temos dificuldade em acompanhar os seus pensamentos e as suas tendências. No próximo capítulo deste trabalho, tentamos aprofundar e refletir sobre o que significa ser adolescente e aquilo que os rodeia de mais significativo.

Por último, abordaremos a pessoa do Papa Francisco, a importância da sua missão na vida dos adolescentes e jovens, as jornadas mundiais da juventude um evento único em que adolescentes e jovens tiveram uma oportunidade incrível de viverem momentos de comunhão, partilha, universalidade e oração. Também evidenciaremos a crise que os jovens vivem nas suas vidas, e a importância do caminho de conversão nas suas vidas de fé.

## Capítulo 2 – Os adolescentes: uma perspectiva multidimensional

Neste segundo capítulo, pretende-se colocar em evidência o tema dos adolescentes, procurando responder a algumas questões importantes como: quem são; o que pensam; o que lhes interessa; o que desejam; qual o seu futuro; quais os seus sonhos. Não será seguramente fácil falar de adolescentes nem da adolescência, tendo em conta a problemática, as várias opiniões e posições sobre o tema, mas acreditamos que será desafiante e muito motivador. Procurando enfatizar a opinião de vários autores que se debruçaram e se debruçam sobre este argumento, “é isto que torna a adolescência humana tão complexa, mas, seja o que for a adolescência e o tempo que levar a desenvolver-se, o adolescente é a criança que nasce outra vez e recomeça a sua aprendizagem, agora com outra autonomia e independência.”<sup>40</sup> Como está evidenciado no capítulo um, o trabalho da prática de ensino supervisionado foi feito com adolescentes que se encontravam no 9º ano de escolaridade, por isso a pertinência de desenvolver o tema dos adolescentes, para um melhor conhecimento da realidade e assim sem possível melhorar e ajustar as práticas pedagógicas a serem tratadas com os alunos. Um melhor conhecimento teórico dos adolescentes é uma vantagem para realizar um trabalho mais eficiente com os alunos em sala de aula, e ao mesmo tempo ajudar os adolescentes a atingir os objetivos e metas que nos propomos alcançar com os mesmos, quando desenvolvemos determinados temas em contexto de sala de aula. No primeiro capítulo foi feita uma análise específica do contexto social, escolar e da turma. Relativamente a este segundo a abordagem será mais ampla sobre a realidade dos adolescentes.

Numa primeira secção deste capítulo, iremos abordar a questão dos conceitos “adolescente” e “adolescência”, alguns aspetos da história da adolescência, para depois passarmos a tratar as várias fases que os adolescentes atravessam: iremos centrar-nos, acima de tudo, em dois períodos (dos 10 aos 14 anos e dos 15 aos 20 anos). Tentaremos perceber quais as novidades em cada período e o que é característico de cada uma destas fases.

---

<sup>40</sup> Maria do Céu Machado, *Adolescentes* (Fundação Francisco Manuel dos Santos, 2015), 20.

Depois de analisadas as várias fases da adolescência, passaremos a tratar as relações interpessoais, mais especificamente a relação dos adolescentes com os pais (família) e amigos (pares).

De seguida, trataremos de um tema também muito importante: tentar perceber em que é que creem os adolescentes, quais as suas crenças. Também vamos ler no pontificado do Papa Francisco algumas indicações que o Santo Padre deixa relativamente aos adolescentes e jovens, em todo o seu pontificado, mas de maneira particular através da carta encíclica *Christus vivit*. Para mim, como professores de EMRC, é muito importante perceber esta dinâmica dos adolescentes, pois todos os dias somos confrontados por eles com interrogações acerca da fé, da existência de Deus e, por isso, é fundamental percebermos a sua opinião sobre o assunto e quais as estratégias de comunicação a utilizar quando queremos falar e debater estes temas com os nossos alunos de maneira aberta e franca ao mesmo tempo.

Um dos fenómenos atuais é a relação dos adolescentes com as novas tecnologias, com os computadores, tablets e telemóveis, com as redes sociais (*Facebook, Instagram, Tik-Tok, etc.*), tentaremos perceber o impacto de tudo isso nas suas vidas, quer a nível social quer também na sua saúde física e mental.

Trataremos a relação dos adolescentes com a saúde, as suas preocupações e as dificuldades que encontram nessa área. Relacionado com isso, exploraremos a questão da sexualidade na adolescência, um tema que muitas vezes é tabu, não só nesta fase específica da sua vida, como ao longo da mesma.

Por fim, com igual importância, afrontaremos uma questão decisiva para o desenvolvimento dos adolescentes, que se prende com a sua relação com a escola. Sabemos que, ao longo dos anos, não tem sido uma relação fácil e amigável, pelo que tentaremos perceber os motivos e as razões que levam cada vez mais os adolescentes, ou parte deles, a não se sentirem motivados pela escola.

## **2.1. Adolescência: aproximação conceitual**

Quando falamos de adolescência referimo-nos a um “conjunto de representações coletivas veiculadas por uma sociedade e que, condicionando, pelo menos, as expectativas sociais, exerce uma forte influência nos indivíduos adolescentes e naqueles

que com eles lidam”.<sup>41</sup> Por outro lado, quando referimos adolescente referimo-nos a um “sujeito humano singular confrontado com as questões da puberdade e a passagem à vida adulta.”<sup>42</sup> Ou também, por outras palavras, podemos dizer que o adolescente é a criança que ainda não se definiu ou desenvolveu plenamente como adulto, e a adolescência é o período entre a puberdade e a idade adulta mas não é inteiramente consensual, entre especialistas e académicos, o tempo exato em que começa e termina.

Consideramos importante fazer essa distinção para compreender melhor os conceitos de adolescência e adolescentes. Alguns autores se referem de maneira mais específica à adolescência, descrevendo-a como uma fase de amadurecimento. Trata-se de um período de transição no desenvolvimento físico e psicológico, no qual o indivíduo deixa a infância e avança para a vida adulta. O objetivo cultural dessa fase é preparar a pessoa para assumir o papel de adulto.

Quando falamos de adolescência de forma concreta, é necessário ter em conta os períodos etários. Alguns adotam perspectivas mais extensivas, como por exemplo entre os 12 e os 22-25 anos de idade.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define a adolescência como período da vida dos 10 aos 20 anos e a juventude dos 15 aos 24 anos de idade. Os anos coincidentes correspondem à fase tardia do desenvolvimento denominado *young people* e *youth* (jovens e juventude) ao período entre os 15 e 24 anos de idade.”<sup>43</sup> Como constatamos, a OMS já baliza as idades de maneira diferente, embora o intervalo não seja muito variável. Como refere Maria Machado, “a adolescência define-se como a combinação da puberdade, ou seja, a diferenciação sexual e capacidade de gerar filhos, como um rápido crescimento e modificações na forma, fisiologia, psicologia e comportamento social.”<sup>44</sup>

Importa igualmente conhecermos os substratos etimológicos do termo. Adolescência deriva da palavra latina *adolescere*, que significa crescer e atingir maturidade. Está bem específico no termo a questão fulcral, o verbo crescer descreve

---

<sup>41</sup> Cristina Sá Carvalho, «Uma certa fé – como creem os adolescentes», *Theologica*, 2.<sup>a</sup> Série, 45, n.º 2, (2010): 194.

<sup>42</sup> Carvalho, «Uma certa fé», 194.

<sup>43</sup> Machado, *Adolescentes*, 16.

<sup>44</sup> Machado, 16.

muito bem o que é a adolescência, crescer em várias formas e dimensões. É interessante que “na cultura romana, *adolescens* era o período entre os 15 e os 30 anos (denominados os “príncipes da juventude”) e *juventas* entre os 30 e os 45, o que se explica pela força do poder maternal que dispunha da vida dos filhos até essa idade.”<sup>45</sup> A palavra adolescência vem do latim, que significa crescer. Segundo Melvin e Wolkmar (1993), a palavra adolescência foi utilizada pela primeira vez na língua inglesa em 1430, referindo-se às idades de 14 a 21 anos para os homens e 12 a 21 anos para as mulheres.<sup>46</sup>

No século XVIII, Jean-Jacques Rousseau definiu a adolescência como biologicamente determinada, mas socialmente construída, considerando que a puberdade tinha efeitos emocionais e mentais tão fortes que representaria um segundo nascimento. Trata-se de uma leitura muito interessante ao fazer alusão a um novo nascimento quando se está na adolescência.

Rousseau foi um pioneiro ao associar o conceito de adolescência à revolução e à intensa paixão, vendo-a como um segundo nascimento. Embora a adolescência tenha começado a ser descrita e estudada no século XV, sua relevância só foi reconhecida a partir de 1890. No século XIX, após o iluminismo e as transformações trazidas pela modernidade, a infância passou a ser valorizada como uma fase crucial da vida humana, o que levou à definição da adolescência. Em 1904, Granville Stanley Hall publicou o primeiro livro sobre o tema. No século XX, a adolescência tornou-se um assunto de crescente interesse na psicologia.

Pedro Streht caracteriza a “adolescência como um período de mudança do relacionamento com o corpo, com os pais e com os pares, para além da enorme capacidade de sentir, pensar, questionar, sonhar e criar. É uma fase de emergência impulsiva e conflitualidade intrapsíquica.”<sup>47</sup> São perspectivas que vão na linha de pensamento daquilo que já foi apresentado.

---

<sup>45</sup> Machado, *Adolescentes*, 17.

<sup>46</sup> Cf. Robson Wander Costa Lopes e Matheus Gonçalves Bezerra. «Adolescência: sintomas e subjetivação», *Revista EDUCAmazônia - Educação Sociedade e Meio Ambiente* 13, nº 1 (2021): 118-136.

<sup>47</sup> Machado, *Adolescentes*, 20.

## 2.2. As várias fases da adolescência

É difícil dizer, como vimos anteriormente, onde inicia precisamente a adolescência, mas, inequivocamente, “o início é definido pela puberdade, o marco biológico na cultura ocidental.”<sup>48</sup> de Cristina Sá Carvalho que consideram que “a adolescência é a única idade do ciclo da vida que não corresponde a uma etapa de desenvolvimento biológico, embora por vezes seja confundida com o início da puberdade,”<sup>49</sup> pois se trata de um fenómeno psicológico de ampla influência social e cujo início está marcado pelo acesso cognitivo às operações formais, tal como indicado por Piaget. Já o seu termo torna-se mais difícil de especificar, por diversos fatores. “O fim da adolescência é muito mais difícil de definir, pois não é apenas marcado pelo fim do crescimento físico, mas também condicionado por fatores socioculturais.”<sup>50</sup>

A OMS deu um contributo importante para esta matéria, dizendo que a melhor forma de caracterizar o adolescente atual situando o entre os 10 aos 20 anos, e consideramos duas fases com características biológicas, psicológicas e sociais específicas: uma precoce, dos 10 aos 14 anos, que se desenrola durante o aparecimento da puberdade, e uma tardia, dos 15 aos 20 anos, já ultrapassada esta fase biológica, e que se chama juventude (*youth*), acreditando que o jovem vive e sente uma semidependência e ambivalência quanto às competências que possui e à sua capacidade de as utilizar para conseguir os seus objetivos. É precisamente sobre essas duas fases que agora nos iremos debruçar a seguir.

### 2.2.1. Os adolescentes dos 10 aos 14 anos

Como refere Maria do Céu Machado, é uma fase de grande aceleração e crescimento dos adolescentes, em que existem grandes mudanças na vida, tanto a nível físico como psicológico. As raparigas começam a ganhar formas femininas e os rapazes estão preocupados em jogar futebol com os amigos e em envolver-se em confrontos físicos que podem parecer com violência, mas não tem esse significado. Nesta fase, adquirem a capacidade de pensamento abstrato, mostram criatividade e são capazes de

---

<sup>48</sup> Maria do Céu Machado, *Adolescentes* (Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos, 2015),18.

<sup>49</sup> Cristina Sá Carvalho, «Uma certa fé»,169.

<sup>50</sup> Machado, *Adolescentes*, 18.

formular opiniões complexas e elaboradas, embora tenham dificuldades na sua aplicação pessoal e um grande alheamento da realidade, o que pode precipitar comportamentos de risco.<sup>51</sup> Ao mesmo tempo que adquirem essas capacidades, estão também sujeitos a fatores menos positivos. Por exemplo, os adolescentes são vulneráveis e facilmente iniciam consumos como tabaco, álcool e drogas leves como cannabis, se integrados em grupos menos saudáveis.

É, por isso, muito importante a presença e o acompanhamento dos pais nesta fase inicial da adolescência, na tentativa de alertar os seus filhos para os problemas do consumo de todas essas substâncias e, ao mesmo tempo, evitar que estejam presentes em grupos menos saudáveis. Outro aspeto fulcral que está relacionado com o tema deste trabalho diz respeito à relação dos adolescentes com o projeto de vida. “Dos 10 aos 14 anos, embora não seja esperado que o adolescente tenha já um projeto de vida, é possível e importante estabelecer objetivos a curto prazo que seja possível concretizar.”<sup>52</sup> Este é um tema que retornaremos no próximo capítulo de uma maneira mais aprofundada, mas que fica desde já referenciada, a importância de estabelecer por parte do adolescentes de objetivos e metas que quer alcançar na sua vida, ainda não lhe chamamos de projeto de vida, mas pode começar-se desde já a delinear um caminho que leve a construção do mesmo.

### **2.2.2. Os adolescentes dos 15 aos 20 anos**

Os adolescentes dos 15 aos 20 anos estão “numa fase mais estável, de desaceleração do crescimento e maturidade progressiva, com o término das alterações biológicas, completada a diferenciação sexual e com o início da idade fértil.”<sup>53</sup> Depois da explosão do crescimento que os adolescentes tiveram na fase anterior, agora deparam-se com uma nova realidade, dão início à idade fértil, algo que, se não for vivido com responsabilidade e atenção, pode levar à gravidez indesejada. Os estudos recentes sobre a adolescência indicam que a gravidez indesejada tem diminuído nos últimos anos, pelo maior investimento e esforço na educação sexual, no acesso mais facilitado a métodos

---

<sup>51</sup> Cf. Machado, *Adolescentes*, 25.

<sup>52</sup> Machado, 26.

<sup>53</sup> Machado, 27.

contracetivos, no maior recurso ao aborto, numa maior escolarização dos adolescentes e dos seus pais:

A gravidez na adolescência pode desencadear inúmeras complicações, a nível psicológico, social e físico na vida das jovens estudantes: Medo de serem rejeitadas socialmente; Rejeição do bebé (devido à incapacidade para lidar com a responsabilidade de ser mãe); Ingresso precoce no mercado de trabalho; Vítimas de violência e negligência por parte do pai do bebé, família ou sociedade em geral; Problemas económicos e familiares; Maior taxa de abandono ou insucesso escolar em pais precoces; Crise emocional, que pode levar a Stress, depressão, suicídio.<sup>54</sup>

São muitas as complicações que podem surgir de uma gravidez indesejada na adolescência, por isso, é fundamental, junto dos adolescentes e dos seus pais, ter o trabalho de informar e ajudar a viver a sua sexualidade com tranquilidade e sem ser considerado um tabu, o que infelizmente, em muitos casos, ainda acontece:

Nesta fase (15 aos 20 anos) há enormes diferenças entre adolescentes portugueses e europeus e americanos. Todos sonham com a independência económica, mas em Portugal não é hábito, como noutros países, procurar trabalho temporário no Verão ou interromper mesmo os estudos durante um ano para viajar a custas próprias, trabalhando para isso e adquirindo experiências de vida.<sup>55</sup>

Por outro lado, esta fase aparece um gosto pela novidade, por experimentar coisas novas. O gosto pela novidade e a tendência para situações de risco (sobretudo em grupo) ajudam o adolescente a aumentar a dimensão dos seus horizontes, a deixar a família e ter uma vida adulta autónoma. Nesta fase, serão adultos ou ainda não? É uma pergunta difícil de responder. É certo que nesta fase o adolescente atinge os 18 anos, a idade da maioridade, mas sabemos que isso não é sinónimo de, por exemplo, responsabilidade e de autonomia financeira. É certo que é uma idade em que o adolescente já tem consciência do seu corpo, alguma consciência moral e social também. No entanto, fica ainda um longo caminho por percorrer por parte dos mesmos.

---

<sup>54</sup> Ana Beatriz et al, *Gravidez na Adolescência*,

[http://metis.med.up.pt/index.php/Gravidez\\_na\\_adolesc%C3%Aancia](http://metis.med.up.pt/index.php/Gravidez_na_adolesc%C3%Aancia), acessado em 16 de agosto de 2022.

<sup>55</sup> Machado, *Adolescentes*, 29.

### 2.3. Os adolescentes, os pais e os amigos

Tal como todo o ser humano, também os adolescentes são chamados a viver uns com os outros e com aqueles que os rodeiam. O papel dos seus pais é fundamental para o seu desenvolvimento de maneira especial nesta fase específica das suas vidas. “Para o adolescente, a separação dos pais é essencial para a construção da identidade, autonomia desejada mas nem sempre aceite, dada a ambivalência de querer ver os filhos adultos, mas, ao mesmo tempo, ter medo de deixar de os controlar.”<sup>56</sup> É uma ambiguidade vivida pelos pais na relação com os seus filhos, na medida em que, por um lado, querem que se tornem adultos rapidamente, mas ao mesmo tempo não lhes dão o espaço e a autonomia necessária para que cresçam. Não existem fórmulas mágicas, o mais importante é, em conjunto, pais e filhos encontrarem um equilíbrio que seja aceitável para ambas as partes.

Pelo menos uma vez por dia, a família deve compartilhar uma refeição sem distrações, como televisão ou celulares, permitindo que cada membro fale sobre seu dia, preocupações e experiências.<sup>57</sup> Isso promove a reflexão e a comunicação. É importante envolver os adolescentes em atividades, como tarefas, jogos e passeios, e aproveitar esses momentos para ouvir ativamente o que eles têm a dizer, sem preconceitos ou julgamentos. É necessário evitar fazer críticas sobre amigos ou relacionamentos, pois isso pode levar os adolescentes a fecharem-se. A linguagem utilizada deve ser apropriada e madura, respeitando as diferenças de idade e responsabilidades. Além disso, as conversas devem ser privadas, evitando a presença de amigos ou familiares que possam causar conflitos com suas opiniões ou interferências. Os amigos são aqueles com quem os adolescentes mais tempo passam, quer na escola, quer noutras atividades. “Os amigos são importantes porque ajudam a que não se sintam diferentes e nenhum deles acusa o outro de ser adolescente.”<sup>58</sup> Falam a mesma linguagem e percebem-se mutuamente, partilham gostos e paixões e são nesses grupos de pares que muito vezes aparecem os primeiros namoros, o primeiro beijo. Os amigos têm um papel essencial na adolescência, principalmente na primeira fase (10 aos 14 anos), e o grupo de pares tem mais influência do que a família

---

<sup>56</sup> Machado, *Adolescentes*, 50.

<sup>57</sup> Apresentam-se aqui algumas sugestões apontadas por: Ana Rodrigues da Costa, «Quando os adolescentes não conversam com os pais», <https://www.portoeditora.pt/paisealunos/pais-and-alunos/noticia/ver?id=28862>, acessado a 16 de agosto de 2022.

<sup>58</sup> Machado, *Adolescentes*, 50.

na maioria dos casos, mas é absolutamente imprescindível o olhar atento dos pais e a vigilância aparentemente desinteressada, para acompanhar os seus filhos.

A partir do livro da Margarida Gaspar de Matos, "Adolescentes", que fala sobretudo relativamente ao que quis saber sobre o que pensam, o que desejam e o que sentem, gostaríamos de deixar aqui algumas pistas e desafios que a autora lança, quer aos pais, quer aos educadores: "Uma primeira grande pista será "não dar mais do que se pode, nem fazer esforços hercúleos, dar-se de boa vontade, com gosto e pelo prazer pessoal de dar."<sup>59</sup> "Um outro conselho útil para os pais é «não se deixar perder a capacidade de surpreender»"<sup>60</sup> Outra pista fulcral é que "Os adolescentes precisam de amor, mas de um amor firme e responsável."<sup>61</sup> O amor nunca é em demasia nem desperdiçado, quem não gosta de se sentir amado? Todos gostam de sentir que alguém lhes quer bem e os ama, mesmo que nesta fase os adolescentes não o demonstrem muito. O grande desafio para os pais, para os professores é manter o diálogo e os laços. Conseguir estar presente sem ser intrusivo, conseguir manter laços de afeto sem ser asfixiantes, conseguir ensinar a pensar, sem ser manipulador.

Os adolescentes precisam de ter laços fortes e duradouros nas suas vidas. Para concluir dizer que o grande desafio é estar com eles e ajudá-los na sua vida, sem querermos viver a sua vida por eles, e sem decidirmos deixar de viver a nossa vida por eles. Que eles sejam os protagonistas das suas vidas, dos seus sonhos e do seu futuro e que os pais saibam estar sempre ao seu lado.

#### **2.4. Como creem os adolescentes**

Hoje, mais do que ontem, é muito importante descobrir e procurar entender como creem os adolescentes, ainda mais para nós que todos os dias nos cruzamos com eles nas salas de aulas e nos corredores da escola, ouvimos tantas histórias e interpelações, muitas relacionadas com a fé, com aquilo que acreditam ou não acreditam.

---

<sup>59</sup> Margarida Gaspar de Matos, *Adolescentes* (Lisboa: Oficina do Livro, 2022), 275.

<sup>60</sup> Matos, *Adolescentes*, 275.

<sup>61</sup> Matos, 276.

Antes de iniciar esse itinerário, gostaria de deixar umas palavras dirigidas pelo Papa Francisco no jubileu dos adolescentes no contexto do ano da misericórdia: “Este tempo precioso abrange também a vós, queridos adolescentes, pelo que me dirijo a vós para vos convidar a participar nele, a tornar-vos seus protagonistas descobrindo-vos filhos de Deus (cf. 1 Jo 3, 1). Gostaria de vos convidar um por um, gostaria de vos chamar pelo nome, como faz Jesus cada dia, porque – como bem sabeis – os vossos nomes estão escritos no Céu (Lc 10, 20), esculpidos no coração do Pai, que é o Coração Misericordioso donde nasce toda a reconciliação e toda a doçura.”<sup>62</sup> Profundas e intensas as palavras do Santo Padre, pretendendo salientar um aspeto relativo às mesmas: o convite que faz aos adolescentes de serem protagonistas das suas vidas, que tenham a coragem de serem eles mesmo a tomar as rédeas do seu futuro. Sabemos que muitas vezes as redes sociais e os seus pares fazem com que os adolescentes deixem de ser eles mesmos e vivam experiências ou tomem rumos nas suas vidas que nada vão de acordo com aquilo que acreditam e aquilo que os faz feliz, apenas porque se deixaram seduzir por algo que viram, seguindo caminhos muitas vezes prejudiciais para os seus futuros. O apelo do Papa, e acredito firmemente que é o convite que Deus faz a cada um dos seres humanos, é precisamente que sejamos autênticos e verdadeiros e que, sem receios, sejamos nós mesmo os protagonistas dos nossos sonhos e futuros.

Podemo-nos questionar: Afinal, em que creem os adolescentes? Será que acreditam em alguma coisa? Em quê? Como é que acreditam? De que maneira a fé interpela as suas escolhas? Estas e tantas outras questões que gostaríamos de ter respostas. Uma coisa que podemos afirmar à partida é que vivemos sem dúvida nenhuma numa crise de fé na Igreja Católica e que, de certa forma, também influencia os adolescentes. “Os sintomas da crise não são difíceis de identificar: redução da prática religiosa, menor pedido de sacramentos (batismo e matrimónio), menos crianças inscritas na catequese e na educação religiosa escolar, uma acentuada crise das vocações sacerdotais e religiosas, comunidades envelhecidas...”<sup>63</sup> A autora Cristina Sá Carvalho enuncia alguns dos

---

<sup>62</sup> Francisco, *Mensagem para o Jubileu dos Adolescentes*, <https://www.acidigital.com/noticias/texto-completo-mensagem-do-papa-francisco-para-o-jubileu-dos-adolescentes-15636>, acedido em 08 de agosto de 2022.

<sup>63</sup> Cristina Sá Carvalho, «A experiência religiosa dos adolescentes», *Theologica*, 2.<sup>a</sup> Série, 45, n<sup>o</sup>2, (2010), 412.

sintomas que hoje fazem parte do quotidiano e que dizem respeito à sociedade em geral, inclusivamente, claro está, aos adolescentes.

Na questão da linguagem, sabemos que a da Igreja é, por vezes, complexa e distante, muitas vezes pouco compreensível e distante da vida quotidiana das pessoas. Os adolescentes gostam que lhes falem na linguagem ao qual estão habituados no seu dia a dia. Urge que a Igreja seja capaz de alterar a sua maneira de comunicar para que seja capaz de transmitir a sua mensagem de maneira atrativa e compreensível. O que se pede à Igreja é que altere a sua maneira de se expressar e não a sua mensagem.

Outra dinâmica que está cada vez mais a diluir-se é a transmissão de fé entre gerações. Sabemos que no passado a fé cristã passava de geração em geração, de uma maneira quase automática, cujos pais, além de batizarem os seus filhos ainda bebés, não só faziam questão de os colocar na catequese como os acompanhavam nas celebrações litúrgicas. Esta cadeia de transmissão está em decadência, porque as novas gerações de pais já estão mais afastadas da Igreja e, por conseguinte, os filhos seguem as suas pisadas e mantêm-se, também eles, dela afastados, salvo a exceção dos sacramentos.

A vontade de transmissão dos pais afrouxou, enfraqueceram os vínculos de conexão entre as populações e as Igrejas, a secularização do estilo de vida tornou-se evidente e a relativização das convicções obrigatórias no quadro do pluralismo ideológico é um facto.<sup>64</sup>

Outra dimensão que também tem sofrido alterações e que, de certa maneira, está relacionado com a rutura na questão da transmissão da fé, é a questão da tradição. “A «tradição» perde a sua autoridade para passar a ser vista como um fenómeno ultrapassado e descredibilizado pelas novas formas de pensamento, pelas mais recentes expressões artísticas ou, muito simplesmente, porque não se adaptou às questões que as pessoas agora levantam e consideram importantes.”<sup>65</sup> Podemos constatar isso mesmo, por exemplo, nas comissões de festas, na dificuldade que, ano após ano, várias aldeias, vilas e cidades sentem em encontrar pessoas que possam dar continuidade à tradição daquele lugar, algo que no passado era feito de uma maneira natural. Nos tempos que correm, sofre-se

---

<sup>64</sup> Carvalho, *A experiência religiosa dos adolescentes*, 413.

<sup>65</sup> Carvalho, 413.

precisamente pelo facto de a tradição não despertar interesse nos mais novos, nomeadamente nos adolescentes.

Como refere Karl Rahner, “o cristão convencido de amanhã ou será um místico, isto é, alguém que faz a experiência de qualquer coisa, ou simplesmente não existirá mais.”<sup>66</sup> Um dos grandes objetivos que a Igreja deve ter é precisamente o de ajudar os adolescentes a realizar esta experiência. Penso que já existem pelo mundo fora algumas experiências que nos dão conta disso mesmo, não muito longe do nosso país, como por exemplo em Taizé (França), onde milhares de adolescentes e jovens lá acorrem ao longo do ano e em que a grande maioria fala da experiência como algo profundo, diferente e intenso ao mesmo tempo, uma experiência que nem os próprios muitas vezes conseguem descrever. Este facto diz-nos também que os adolescentes sentem necessidade da presença do transcendente nas suas vidas, talvez de uma maneira diferente daquela a que estamos habituados. Existem experiências de oração e de intimidade com Deus que marcam as suas vidas e que, de certa maneira, transforma a vida dos adolescentes e os aproxima de Deus.

É fundamental ajudar os adolescentes a fazer a experiência deste Deus que está vivo e que quer viver no coração de cada um. “A religião na nossa situação é, tem de ser, resultado de uma opção pessoal, de uma escolha do sujeito, e isso requer algum tipo de experiência... [uma religião] que só pode ser produto de uma conversão e, portanto, exige a experiência de cada sujeito”<sup>67</sup>

Vejamos agora o que o Papa Francisco tem a dizer aos adolescentes. Já fizemos referência, no início deste subtópico, ao Santo Padre através de uma citação, mas vamos agora analisar de forma mais específica por intermédio da carta encíclica *Christus vivit*. Diz o Papa Francisco: “Como fase do desenvolvimento da personalidade, a juventude está marcada por sonhos que se vão formando, relações que adquirem consistência sempre maior e equilíbrio, tentativas e experiências, opções que constroem gradualmente um

---

<sup>66</sup> K. Rahner, *Christian Living Formerly and Today*, in *Theological Investigation – Furthering Theology of the Spiritual Life*, I, vol. VIII, New York, Herder and Herder, 1971, 15.

<sup>67</sup> Juan Martín Velasco, *El fenómeno místico: Estudio comparado* (Madrid: Trotta, 2003), 417.

projeto de vida. Nesta época da vida, os jovens são chamados a lançar-se para diante, mas sem cortar com as raízes, a construir autonomia, mas não sozinhos.”<sup>68</sup>

O Papa partilha também uma pequena história que pode muito bem fazer a síntese daquele que, segundo Francisco, é o caminho que os adolescentes são chamados a trilhar:

Algum tempo atrás, um amigo perguntou-me o que vejo quando penso num jovem. A minha resposta foi que vejo um jovem ou uma jovem à procura do seu próprio caminho, que quer voar com os pés, que assoma ao mundo e fixa o horizonte com olhos cheios de esperança, cheios de futuro e também de ilusões. O jovem caminha com dois pés como os adultos, mas, ao contrário dos adultos que os mantêm paralelos, aquele coloca um atrás do outro, pronto a arrancar, a partir. Sempre a olhar para diante. Falar de jovens significa falar de promessas, significa falar de alegria. Os jovens têm tanta força, são capazes de olhar com tanta esperança! Um jovem é uma promessa de vida, que traz em si um certo grau de tenacidade; tem um grau suficiente de insensatez para poder enganar-se a si mesmo e uma capacidade suficiente para curar a decepção que daí pode derivar.<sup>69</sup>

## 2.5. Os adolescentes e as novas tecnologias

Quando falamos em adolescentes, não podemos deixar de lado a questão da sua relação com as novas tecnologias e, conseqüentemente, a internet e respetivas redes sociais. “A utilização da Internet e de meios de comunicação e informação tecnológicos é atualmente normativa na adolescência e veio para ficar, até porque facilita a vida em áreas como a recolha de informação, a comunicação, o lazer e a socialização.”<sup>70</sup> Nos últimos vinte anos, temos vindo a notar um aumento exponencial do uso quer das tecnologias quer da internet por parte dos adolescentes. Foi um mundo novo que se abriu para eles, cheio de oportunidades e, ao mesmo tempo, também cheio de perigos. “Na realidade, os adolescentes gostam de estar conectados com o mundo através das tecnologias a que têm acesso no próprio quarto.”<sup>71</sup> O facto dos adolescentes terem uma possibilidade de estarem conectados com o mundo através dos seus *gadgets* pessoais, na medida em que podem fazê-lo a partir do seu próprio quarto, às vezes sem qualquer monotorização por parte dos

---

<sup>68</sup> Francisco, «*Christus vivit*», *Exortação Apostólica Pós-Sinodal* (Lisboa: Paulus, 2019), 137.

<sup>69</sup> Cf. Francisco, *Christus vivit*, 139.

<sup>70</sup> Matos, *Adolescentes*, 191.

<sup>71</sup> Matos, 83.

pais, pode acarretar vários riscos. Um exemplo disso mesmo é o facto de dormirem menos horas do que aquelas que são indicadas para a sua idade, o que pode levar a maior sonolência durante o dia, fazendo descer muito o seu rendimento ao longo do dia, de maneira particular na escola. “A miopia aumentou exponencialmente nos estudantes universitários portugueses, de 23% para 42%, entre 2002 e 2014, sendo apontadas como causas a realização prolongada de tarefas que exigem esforço visual e a falta de atividades ao ar livre.”<sup>72</sup> Outro fator importante está presente na citação anterior, com o uso prolongado dos monitores e do ecrã, pois os seus olhos estão expostos a um enorme esforço, levando a que se evidencie um aumento neste caso específico da miopia.

No que diz respeito por exemplo ao envio de mensagens, “os adolescentes portugueses enviam e recebem entre 40 a 100 SMS por dia, utilizando os polegares e não olhando sequer para as letras do ecrã, a um ritmo invejável.”<sup>73</sup> Para além de estarem conectados com o mundo, usam esses meios ao seu dispor para se relacionarem com os outros e o facto de enviarem um sem grande número de SMS por dia é um número que podemos considerar muito elevado. Ao mesmo tempo, surge outro problema que são as relações pessoais. Uma vez que o uso do telemóvel é tão elevado, a relação entre pares dá-se sobretudo de uma maneira virtual e não pessoal, levando a um menor convívio entre eles, o que pode levar a uma maior dificuldade em se relacionarem ou também a esconderem-se atrás dos seus monitores. De acordo com os dados do estudo em Portugal em 2018, a maioria dos adolescentes fala online mais frequentemente com amigos chegados, e a maioria não fala com pessoas que não conhece pessoalmente.<sup>74</sup> Um aspeto relevante neste estudo é de que o adolescente na sua maioria não fala *online* com pessoas que não conhece e esse é um aspeto importante, por forma a evitar abusos.

A dependência da Internet e dos jogos de vídeo online implica um grande impacto na falta de sono, um efeito prejudicial direto sobre a saúde (desequilíbrio físico e psicológico com perturbações na área da saúde mental, alterações de respostas imunológicas e perturbações da ativação cerebral, um efeito indireto nas dificuldades escolares (pelo cansaço, desmotivação e absentismo).<sup>75</sup> Sem dúvida alguma que outro

---

<sup>72</sup> Matos, 85.

<sup>73</sup> Machado, *Adolescentes*, 83.

<sup>74</sup> Cf. Matos, 192.

<sup>75</sup> Cf. Matos, *Adolescentes*, 192.

problema grave que surge, no que ao uso da internet diz respeito, é a adição por parte de adolescentes, mas não só. Como podemos ver, a dependência da internet causa diversos problemas e um impacto muito negativo nas suas vidas.

Outra questão muito marcante dentro deste tema que estamos a tratar é o *Cyberbullying*. Os primeiros estudos sobre *bullying* são atribuídos a Olweus, que o define como um comportamento agressivo e intencional, proferido, de forma repetida no tempo, por um grupo ou pessoa individual, contra alguém com menor capacidade de defesa. (Olweus, 1993) Importante percebermos o significado do conceito: “Ao contrário do bullying tradicional, no qual há um confronto físico e/ou verbal entre agressor e vítima ou, de forma indireta, através de rumores sobre a vítima, num determinado local, o *cyberbullying* pode virtualmente ocorrer ao longo de 24 horas e ser menos facilmente punido. O agressor tem a possibilidade de se esconder atrás de um ecrã, contactar diretamente a vítima ou partilhar conteúdos para uma maior audiência, agindo de forma anónima.”<sup>76</sup> Como podemos refletir, quando falamos de *cyberbullying* estamos a tratar de algo que ocorre de maneira muito mais discreta em que muitas vezes o agressor permanece no anonimato e, por isso, torna muitas vezes difícil de identificar e punir pelos danos causados às vítimas. Dado o facto de a atividade dos adolescentes estar em enorme crescimento no mundo da internet, também o fenómeno do *cyberbullying* acompanha esse crescimento. “Relativamente a população portuguesa, um estudo recente aponta que 82.3% dos jovens terão observado episódios de *cyberbullying*, 47.1% serão vítimas e 39.9% serão agressores (Veiga et al., 2019).”<sup>77</sup> É importante a leitura que fazemos destes dados, na medida que nos indicam precisamente a realidade em que os adolescentes se encontram quando falamos do *cyberbullying*.

## 2.6. Os adolescentes e a saúde

É importante salientar que ao longo dos anos se tem verificado a uma melhoria da saúde dos adolescentes, mais saudáveis e nutridos, graças ao avanço da tecnologia na

---

<sup>76</sup> Margarida Gaspar de Matos, et al., «Perception of body image, diet and physical activity of Portuguese adolescents with excess weight and obesity», *Revista de psicologia da criança e do adolescente* 42 (2020): 15.

<sup>77</sup> Matos et al., *Perception of body image*, 43.

saúde, assim como também de uma maior literacia, quer por parte dos próprios adolescentes quer também por parte dos seus pais. Como refere Maria do Céu Machado, “a adolescência é talvez o período da vida mais saudável, o que se explica facilmente pois a doença aguda, nomeadamente infecciosa, é muito menos frequente do que na infância, limita-se a amigdalites e síndrome gripais e os pais têm muito mais calma quanto às questões de saúde pois olham para os filhos como fortes e resistentes à doença.”<sup>78</sup> O que não quer dizer que os mesmos não devam ter atenção à sua saúde e que não devam regularmente ser acompanhados pelo respetivo médico de família. Muitas vezes, existe negligência quer por parte dos pais quer por parte dos próprios adolescentes. “O adolescente já não gosta de ir à consulta e preferia ir sozinho mas os pais acham que, se é saudável, não há necessidade de perder dias de escola e eles, de emprego, com a agravante de que, a partir dos 12 anos, não há isenção da taxa moderadora no Serviço Nacional de Saúde, o que não facilita o acesso aos cuidados nestas idades.”<sup>79</sup> Estes factos são preocupantes e levaram até a uma alteração anunciada por parte do Ministro da Saúde em 2015, no sentido de prolongar a isenção até aos 18 anos, para que os adolescentes sejam acompanhados mais frequentemente, mas existem outros indicadores alarmantes.

Por exemplo, “os indicadores do Plano Nacional da Saúde mostram esta despreocupação dos pais, pois apenas 36% dos adolescentes de 13 anos foram a uma consulta não urgente e 85% têm o programa de vacinação completo, o que representa uma quebra importante do que se passa aos 6 anos, com percentagens de 70% e de 91% respectivamente.”<sup>80</sup> As consultas não só são importantes para os adolescentes para o despiste de algumas doenças, como também são fundamentais para o seu desenvolvimento físico e psicológico, pois é basilar a monitorização da sua evolução da puberdade. Sem as consultas, essa supervisão não pode ser feita.

No estudo feito pela HBSC/OMS (Health Behaviour in School-aged Children)<sup>81</sup>, em colaboração com a Organização Mundial de Saúde, que conta com a participação de 45 países, foi dedicada uma parte à questão da saúde que aqui gostaria de

---

<sup>78</sup> Matos et al., *Perception of body image*, 94.

<sup>79</sup> Matos et al., 94.

<sup>80</sup> Matos et al., 94.

<sup>81</sup> Cf. <http://www.fmh.utl.pt/pt/noticias/fmh-e-noticia/item/7831-estudo-health-behaviour-in-school-aged-children-hbsc-oms-internacional-2018>, acedido em 16 de agosto de 2022.

ter em consideração. Logo ao início, um dado de grande importância: quase 95% dos adolescentes que participaram neste inquérito dizem ter as vacinas atualizadas.

Quando falamos em problemas de saúde na adolescência, os principais problemas apresentados são: alergias, asma e uso de óculos para ver melhor. São as três com maior relevância evidenciada pelos mesmos. Quando confrontados pelo impacto que as doenças prolongadas e os problemas de saúde causam às suas vidas, mencionam que têm de tomar medicação e que afeta a sua participação em atividades de tempos livres. No que diz respeito ao sono, outro aspeto muito importante para o desenvolvimento dos adolescentes, uma grande maioria diz que dorme bem, outra grande percentagem que têm dificuldades em acordar de manhã e outro dado diz dormir de mais.

Confrontados com a frequência regular no acesso aos profissionais de saúde, em primeiro lugar surge o dentista, seguido do médico de família e, por último, o oftalmologista. Acerca da literacia em saúde e medicamentos, um grande número de adolescentes diz saber dar exemplos que promovam a saúde e também um grande número refere estar informado sobre assuntos de saúde, sabendo avaliar como é que o seu comportamento afeta a sua saúde. Por fim, dizem-se conhecedores de campanhas que alertam para o uso racional e seguro de medicamentos.

Os adolescentes dizem-se cientes que na escola há um gabinete onde podem procurar profissionais de saúde e que no ano letivo em questão tiveram aulas/sessões onde foram abordados temas relacionados como a educação sexual e educação para a saúde. Quanto à higiene oral, um grande número diz que a faz pelo menos uma vez por dia.

## **2.7. Os adolescentes e a sexualidade**

É essencial abordarmos este tema, dado que a sexualidade é um tabu e por isso talvez se torne difícil de afrontar na adolescência pela dificuldade em falar abertamente do tema com os pais. Os adolescentes ou não falam do assunto ou procuram os seus pares para o fazer. Seria importante que cada vez mais os adolescentes fossem conscientes da sua sexualidade. Como já percecionámos anteriormente, uma sexualidade mal vivida pode levar a uma gravidez indesejada e também já demos nota das consequências que tem na

vida dos adolescentes. “A sexualidade, mais do que qualquer outra função do nosso corpo, respiratória, digestiva, excretória, põe em conjunto, de modo sublime, a cultura, o afeto, a sedução, o desejo, a proximidade, a intimidade, o desejo.”<sup>82</sup> Como vemos, a sexualidade não está relacionada apenas com a questão do corpo, vai muito além disso e, por isso, é importante descobrir-se e perceber o que esta implica. “E Portugal, com base no estudo HBSC de 2018, cerca de 10% (um em cada dez adolescentes entre os 11 e os 15/16 anos) tiveram relações sexuais.”<sup>83</sup> Embora seja uma percentagem pequena, podemos referir que é um dado importante que nos diz que cada vez mais cedo que os adolescentes começam a ter uma vida sexual ativa e, isso, pode trazer consequências negativas no seu desenvolvimento. “Dos jovens que já iniciaram relações sexuais, 66% utilizaram preservativo e 33,8% pílula.”<sup>84</sup> Um fator importante é que existe uma certa consciência no que diz respeito às relações sexuais, com um número grande a fazer uso de métodos contraceptivos, algo que está acessível a todos. Assim como também existe muita informação, quer na internet, quer nas escolas. Os adolescentes que tiveram acesso à Educação Sexual na escola tendem a ser mais exigentes, confiantes, menos apressados e a adiar sua primeira experiência até que seja uma decisão conjunta, resultando em maiores benefícios afetivos e sexuais, não apenas para esse momento, mas provavelmente para o resto de suas vidas. A importância em apostar na Educação Sexual de maneira a informar os adolescentes e ao mesmo tempo de os ajudar a perceber as consequências de uma decisão precipitada em relação à afetividade e sexualidade, é de uma importância muito relevante para a vida dos adolescentes e para o seu desenvolvimento.

Outro tema igualmente relevante ainda relativo à sexualidade é a homo e bissexualidade que, como constatamos na citação anterior, é algo que faz parte da história, é uma realidade que está presente há muitos anos em diversas sociedades de diferentes partes do Mundo. Nos dias de hoje, assistimos a uma maior abertura em relação ao tema, embora exista ainda, ao mesmo tempo, uma forte resistência por parte de pessoas mais velhas e/ou fundamentalistas. Os adolescentes, que desde cedo procuram experiências, são confrontados nas suas vidas com essa realidade, de se sentirem atraídos(as) por pessoas do mesmo sexo e, como sentem receio ou vergonha, escondem da sua família e

---

<sup>82</sup> Matos et al., *Perception of body image*, 132.

<sup>83</sup> Matos et al., 136.

<sup>84</sup> Matos et al., 138.

vivem essa experiência sem nenhum acompanhamento, o que para um adolescente é muito doloroso.

Um outro assunto que durante muito tempo envolveu muita conversa e pouca ação, e cuja prevalência diminuiu nos últimos anos em Portugal, é a gravidez na adolescência e a sua concretização ou interrupção. É uma situação vista e tratada de maneira diferente nos dias de hoje. Ao mesmo tempo que existe muita informação a circular, os adolescentes, com o fácil acesso à internet, têm acesso a tudo, ainda que o ter acesso a tudo não signifique dizer que estejam bem informados ou que saibam os riscos e as consequências reais de uma gravidez precoce, por exemplo. A sensibilização e a formação neste campo específico são também muito relevantes na formação dos adolescentes.

“Num estudo em que entrevistámos adolescentes de bairros mais desfavorecidos na periferia de Lisboa, verificámos que, para muitas, uma gravidez não planeada é um modo de escapar a uma escolaridade frustrante e sem horizontes.”<sup>85</sup> Infelizmente, esta pode ser uma das razões que levam ainda nos dias de hoje a que adolescentes engravidem, para assim se verem livres da escolaridade obrigatória. Podemos perguntar se vale a pena ou não obrigar os adolescentes a cumprir uma escolaridade obrigatória, quando estes não estão interessados, pois querem apenas entrar no mundo do trabalho o mais rápido possível. É uma questão pertinente, mas que não iremos aqui explicar, ainda que importe referir como tema que tem estado em debate na sociedade.

## **2.8. Os adolescentes e a escola**

Podemos desde já afirmar que a relação entre os adolescentes e a escola não tem sido pacífica nem fácil ao longo dos anos. Por diversos motivos, os adolescentes não se identificam em muitos casos com ela e, por isso mesmo, a relação é muito difícil e dolorosa. “Muito recentemente, embora ainda antes da pandemia, Portugal voltou a apresentar no estudo HBSC de 2018 uma classificação pouco desejável no que diz

---

<sup>85</sup> Matos et al., *Perception of body image*, 143.

respeito ao «gosto pela escola»<sup>86</sup> Este estudo dedica também uma parte específica à questão da escola. Tal como podemos constatar, o gosto pela escola, comparado com outros países da Europa, está aquém daquilo que seria expectável. Mas afinal o que é que está mal para que os adolescentes não gostem da escola? “Em 2018, perguntámos aos adolescentes o que afinal não gostavam na escola e, à cabeça da lista está: a comida do refeitório, as aulas em si, outras atividades curriculares e os próprios professores”<sup>87</sup> Estão, assim, acima mencionadas as razões pelas quais os adolescentes não gostam da escola, estando em evidência vários aspetos, desde a comida do refeitório aos professores. É, sem dúvida, motivo de preocupação e reflexão por parte da sociedade e de quem de direito reverter esta situação, pois seria fulcral que os adolescentes olhassem para a escola de uma maneira positiva e, simultaneamente, como um lugar de oportunidades onde podem crescer e desenvolver as suas aptidões intelectuais e sociais.

Os pais são excessivamente críticos em relação aos professores e à organização, mas alegam falta de tempo, atividades profissionais e domésticas para recusar ou adiar a participação ativa na vida escolar dos seus educandos. É uma realidade infelizmente muito presente nos dias de hoje e pode ser constatada nas nossas escolas. É uma crítica feroz e muitas vezes não fundamentada dos pais para com a escola, enquanto alegam não dispor do tempo necessário para acompanhar os seus educandos de forma mais ativa, sobretudo em relação ao seu tempo e disponibilidade.

É importante que os pais e encarregados de educação tenham um papel ativo e procurem estabelecer um diálogo positivo e construtivo com a escola, pois sem isso é impossível que haja uma boa relação entre a mesma e os adolescentes. Adolescentes que reclamam ser muitas vezes alvo de excessiva pressão por parte dos pais e educadores, nomeadamente em relação à escola e aos resultados escolares, considerando esta situação uma fonte adicional de stress. Os pais não podem, nem devem, colocar pressão nos seus filhos, devem, sim, incentivá-los e apoiá-los, mas colocar pressão é algo negativo, ainda para mais em alguém que está na adolescência, numa fase de desenvolvimento físico, psicológico e emocional.

---

<sup>86</sup> Matos et al., *Perception of body image*, 149.

<sup>87</sup> Matos et al., 150.

Um adolescente com estímulos de vida superiores às suas expectativas ou às suas competências pode ficar inibido, ansioso, amedrontado. Um adolescente com desafios de vida inferiores às suas expectativas ou às suas competências pode ficar entediado, desmotivado, desinvestido. Os desafios da vida devem estar, por isso, sempre de acordo com a realidade e a capacidade de cada um, sabendo que esse equilíbrio nem sempre é fácil de ser alcançado. Não se pode exigir a todos os adolescentes o mesmo, uma vez que nem todos têm as mesmas condições sociais e financeiras. O facto de haver adolescentes que chegam à escola sem terem o pequeno-almoço tomado é um exemplo disso.

É na escola que o adolescente começa a sonhar com o seu futuro, a desenhar objetivos de vida, a construir o seu projeto de vida. Se a experiência na escola não for positiva e construtiva, o seu projeto de vida será adiado para mais tarde, perdendo assim uma oportunidade de o construir e começar a consolidá-lo desde cedo. No próximo capítulo veremos de maneira detalha uma proposta de lecionação para a unidade 3 do 9ºano Projeto de vida que através de uma experiência de lecionar a unidade letiva, colocou em prática mecanismos e práticas pedagógicas de maneira a levar os alunos a uma reflexão acerca do tema e posteriormente a uma elaboração de maneira pessoal daquele que pode ser o esboço do projeto de vida de cada um.

## Capítulo 3 – As Jornadas Mundiais da Juventude e o Papa Francisco

Imbuídos do espírito de alegria, fraternidade, comunhão e conversão que foram vividos durante as Jornadas Mundiais da Juventude (JMJ) em Lisboa, acreditamos que fosse importante colocar em evidência a presença do Papa Francisco em Portugal e a mensagem que ele deixou de maneira especial aos jovens, mas a todas as pessoas que se associaram a esse grande evento. Podemos afirmar que foi um evento de grande importância para todo o país, de maneira particular para todos os cristãos e de maneira especial para os jovens que ao longo dos tempos se foram preparando de vários modos para viver da melhor maneira as jornadas.

Queridos jovens, vós sois a esperança viva duma Igreja em caminho! Por isso agradeço a vossa presença e contribuição para a vida do Corpo de Cristo. E recomendo-vos que nunca nos deixeis faltar o vosso barulho bom, o vosso impulso como o dum motor limpo e ágil, o vosso modo original de viver e anunciar a alegria de Jesus Ressuscitado!<sup>88</sup>

### 3.1. Papa Francisco

O Papa Francisco, é conhecido pela sua mensagem de compaixão, inclusão e justiça social. O seu pensamento em relação ao projeto de vida reflete esses valores fundamentais, incentivando as pessoas a descobrir um sentido mais profundo nas suas vidas e a comprometerem-se com o bem-estar dos outros e do mundo. Em suas palavras, o Papa enfatiza a importância de um projeto de vida baseado no amor e no serviço aos outros. Ele lembra-nos que cada pessoa é chamada a contribuir para a construção de um mundo mais justo e solidário, independentemente de sua religião ou origem. Para Francisco, um projeto de vida autêntico não se limita a alcançar o sucesso pessoal ou a

---

<sup>88</sup> Papa Francisco, *Mensagem do Santo Padre ao Jovens no V aniversário da exortação Christus Vivit*, [https://www.vatican.va/content/francesco/pt/messages/pont-messages/2024/documents/20240325-messaggio-christus-vivit.html?fbclid=IwAR0Pw\\_T1hDLwZPQkZZCqjT0P30oKOptiw\\_uqqUgjJwIr6wZ-9JiXLlvU7Ds](https://www.vatican.va/content/francesco/pt/messages/pont-messages/2024/documents/20240325-messaggio-christus-vivit.html?fbclid=IwAR0Pw_T1hDLwZPQkZZCqjT0P30oKOptiw_uqqUgjJwIr6wZ-9JiXLlvU7Ds), acedido em 10 de outubro de 2023.

acumular riquezas materiais. Em vez disso, ele encoraja-nos a procurar a verdadeira felicidade na generosidade, na compaixão e no cuidado com os mais vulneráveis.

O Papa também destaca a importância da espiritualidade e da conexão com o divino nos nossos projetos de vida. Ele nos lembra que, além de cuidar dos nossos corpos e mentes, devemos nutrir a nossa alma e cultivar uma relação profunda com Deus.

Além disso, o Papa Francisco nos desafia a repensar nossas prioridades e a questionar o consumismo desenfreado e o individualismo que muitas vezes dominam a sociedade contemporânea. Ele nos convida a viver de forma mais simples e solidária, colocando as necessidades dos outros antes das nossas próprias.

Em suma, o pensamento do Papa Francisco em relação ao projeto de vida nos lembra da importância de viver com propósito, compaixão e integridade. Ele nos encoraja a buscar um sentido mais profundo em nossas vidas e a nos comprometermos com o bem-estar dos outros e do mundo, guiados pelo amor e pela justiça.

A Exortação *Christus vivit* é fruto duma Igreja que quer caminhar em conjunto e por isso coloca-se à escuta, em diálogo e constante discernimento da vontade do Senhor. Assim, há mais de cinco anos e já em vista do Sínodo sobre os jovens, foi pedido a muitos de vós, vindos de várias partes do mundo, que partilhassem as próprias expectativas e anseios. Centenas de jovens vieram a Roma e trabalharam juntos durante alguns dias, recolhendo as ideias a propor: graças ao seu trabalho, os Bispos puderam conhecer e aprofundar uma visão mais ampla do mundo e da Igreja. Foi uma verdadeira «experimentação sinodal», que produziu muitos frutos e preparou a estrada também para um outro Sínodo, aquele que temos estado a viver, nos últimos anos, precisamente sobre a sinodalidade. Com efeito, como lemos no Documento Final, de 2018, «a participação dos jovens contribuiu para “despertar” para a sinodalidade, que é uma “dimensão constitutiva da Igreja”». E agora, nesta nova etapa do nosso percurso eclesial, precisamos, mais do que nunca, da vossa criatividade para explorar caminhos novos, sempre na fidelidade às nossas raízes.<sup>89</sup>

---

<sup>89</sup> Papa Francisco, *Mensagem do Santo Padre ao Jovens no V aniversário da exortação Christus vivit*, [https://www.vatican.va/content/francesco/pt/messages/pont-messages/2024/documents/20240325-messaggio-christus-vivit.html?fbclid=IwAR0Pw\\_T1hDLwZPQkZZCqjT0P30oKOptiw\\_uqqUgjJwIr6wZ-9JiXLLvU7Ds](https://www.vatican.va/content/francesco/pt/messages/pont-messages/2024/documents/20240325-messaggio-christus-vivit.html?fbclid=IwAR0Pw_T1hDLwZPQkZZCqjT0P30oKOptiw_uqqUgjJwIr6wZ-9JiXLLvU7Ds) acedido em 10 de outubro de 2023.

### 3.2. Jornadas Mundiais da Juventude

Desde o início do seu pontificado, o Papa Francisco tem sido um líder inspirador para milhões de pessoas no mundo inteiro, especialmente dos jovens. A mensagem de compaixão, inclusão e justiça social ressoa profundamente com uma geração em busca de significado e propósito. Nesse contexto, as Jornadas Mundiais da Juventude representaram um momento singular de encontro, celebração e renovação da fé. O mote deixado pelo Papa foi especialmente sentido logo nas palavras na cerimónia de acolhimento: "Na Igreja, ninguém é de sobra. Nenhum está a mais. Há espaço para todos. Assim como somos. Todos. Jesus di-lo claramente. Quando manda os apóstolos chamar para o banquete daquele senhor que o preparara, diz: «Ide e trazei todos», jovens e idosos, sãos, doentes, justos e pecadores. Todos, todos, todos! Na Igreja, há lugar para todos."<sup>90</sup> Dizendo a cada um que a igreja é de todos e que conta com todos para a construir.

As Jornadas Mundiais da Juventude, criadas pelo Papa João Paulo II em 1985, tornaram-se um dos maiores eventos religiosos do mundo, reunindo jovens católicos de todas as partes para celebrar sua fé e compartilhar experiências de vida. No entanto, sob a liderança do Papa Francisco, esses encontros assumiram uma dimensão ainda mais profunda, tornando-se um espaço privilegiado para promover valores de solidariedade, justiça e cuidado com o próximo e com o planeta.

Ao escolher Lisboa como o local das próximas Jornadas Mundiais da Juventude, o Papa Francisco envia uma mensagem poderosa de esperança e renovação para toda a Europa e além. Portugal, com a sua rica história religiosa e cultural, oferece o cenário perfeito para este encontro de jovens de diferentes culturas, línguas e origens. Além disso, em um momento em que a Europa enfrenta desafios políticos, sociais e económicos significativos, as Jornadas Mundiais da Juventude em Lisboa podem servir como um farol de esperança e unidade, inspirando os jovens a se comprometerem com a construção de

---

<sup>90</sup> Papa Francisco, <https://especiais.rr.pt/discursos-do-papa-jmj-portugal/>, acessado em 20 de março de 2024.

um mundo melhor e mais justo. Referiu o Papa na homília das vésperas, no Mosteiro dos Jerónimos: "Por favor, não transformem a Igreja numa alfândega: aqui entram os justos, os que estão em ordem, os que estão bem casados... todos os outros lá fora. Não. A Igreja não é isto. Justos e pecadores, bons e maus, todos, todos, todos. Será depois o Senhor a ajudar-nos a resolver este assunto. Mas todos."<sup>91</sup>

O Papa Francisco tem sido um defensor incansável dos jovens e de suas aspirações. Em suas palavras e ações, ele demonstra uma profunda confiança na capacidade dos jovens de transformar o mundo para melhor. Ele os encoraja a serem protagonistas de sua própria história, a se envolverem ativamente na vida da Igreja e da sociedade e a lutarem por um futuro de paz, justiça e fraternidade. As Jornadas Mundiais da Juventude em Lisboa ofereceram uma oportunidade única para os jovens se reunirem, celebrarem sua fé e refletirem sobre seu papel no mundo. Será um momento de encontro, partilha e crescimento espiritual, onde os jovens poderão fortalecer sua fé, renovar seu compromisso com os valores do Evangelho e inspirar-se mutuamente a viver uma vida de serviço e solidariedade. Em suma, as Jornadas Mundiais da Juventude em Lisboa representam mais do que um evento religioso; são um convite para os jovens de todo o mundo se unirem em um espírito de fraternidade, esperança e renovação. Sob a liderança do Papa Francisco, este encontro promete ser um marco significativo na jornada espiritual e pessoal de milhões de jovens, reafirmando a mensagem universal de amor, compaixão e justiça que é o cerne do cristianismo.

Vocês cavalgaram esta grande onda: são corajosos! Confie! Obrigado! Quero dizer: continuem assim, continuem a cavalgar as ondas do amor, as ondas da caridade, sejam «surfistas do amor»! E esta é a tarefa que lhes confio neste momento: que o serviço que prestaram nesta JMJ seja a primeira de tantas ondas boas; cada vez serão levados mais alto, mais perto de Deus, e isto irá permitir a vocês ver de uma perspectiva melhor o vosso caminho.<sup>92</sup>

---

<sup>91</sup> Papa Francisco, <https://especiais.rr.pt/discursos-do-papa-jmj-portugal/>, acessado em 20 de março de 2024.

<sup>92</sup> Papa Francisco, *Discurso aos voluntários nas JMJ em Lisboa*, <https://www.vatican.va/content/francesco/pt/speeches/2023/august/documents/20230806-portogallo-volontari-gmg.html>, acessado em 25 de março de 2024.

Também para a disciplina de EMRC, as jornadas foram uma oportunidade para impulsionarmos a disciplina nas escolas, criando sinergias entre alunos, professores, entre escolas e comunidades paroquiais, foi verdadeiramente um momento de comunhão e de partilha.

### **3.4. O projeto de vida e a escola**

O projeto de vida e a escola estão intrinsecamente ligados, pois a educação desempenha um papel fundamental na formação dos indivíduos e na realização de seus projetos de vida. A escola não apenas fornece conhecimentos acadêmicos, mas também oferece oportunidades para o desenvolvimento pessoal, social e emocional dos alunos, ajudando-os a identificar seus interesses, talentos e valores.

Um dos principais objetivos da escola é preparar os alunos para o futuro, capacitando-os com as habilidades e conhecimentos necessários para alcançar seus objetivos pessoais e profissionais. Nesse sentido, o projeto de vida torna-se uma ferramenta valiosa para os estudantes, pois os ajuda a estabelecer metas claras e a criar um plano de ação para alcançá-las.

A escola desempenha um papel importante na orientação dos alunos na definição de seus projetos de vida, proporcionando oportunidades de autoconhecimento, exploração de interesses e descoberta de habilidades. Os educadores podem ajudar os alunos a identificar seus pontos fortes, paixões e valores, orientando-os na definição de metas realistas e alcançáveis.

Além disso, a escola oferece um ambiente propício para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais essenciais, como resiliência, empatia, colaboração e comunicação, que são fundamentais para o sucesso pessoal e profissional. Ao participar de atividades extracurriculares, projetos de grupo e programas de liderança, os alunos têm a oportunidade de desenvolver essas habilidades e construir relacionamentos significativos com seus colegas e professores. A escola também desempenha um papel importante na promoção da igualdade de oportunidades, fornecendo suporte e recursos adicionais para alunos que enfrentam desafios socioeconômicos, emocionais ou acadêmicos. Ao criar um ambiente inclusivo e acolhedor, onde todos os alunos se sintam

valorizados e apoiados, a escola contribui para a construção de uma sociedade mais justa e equitativa.

Em resumo, o projeto de vida e a escola estão interligados de várias maneiras, com a escola desempenhando um papel fundamental na orientação e no desenvolvimento dos alunos em direção à realização de seus objetivos pessoais e profissionais. Ao fornecer uma educação de qualidade, oportunidades de crescimento pessoal e um ambiente de apoio, a escola capacita os alunos a se tornarem adultos responsáveis, comprometidos e realizados.

### **3.5. A crise dos jovens**

Um dos problemas que Portugal enfrenta é a dificuldade dos jovens em se emanciparem precocemente. Enquanto os pais tendem a ser excessivamente protetores, os filhos desejam sair de casa. Essa situação também está relacionada com a maneira como se moldam as expectativas sobre a transição para a vida adulta. Existe a crença de que a saída do lar dos pais deve ocorrer somente quando se atinge uma estabilidade absoluta, seja por meio do casamento ou da poupança suficiente para comprar uma casa. Além disso, em tempos de crises econômicas, as famílias atuam como uma rede de proteção que o Estado não oferece. O Estado Social português não proporciona as condições necessárias para que os jovens levem uma vida autônoma. Nos anos 1990, países nórdicos implementaram apoios estatais para facilitar a emancipação dos jovens, algo que nunca foi adotado por nós. Assim, não é razoável esperar que uma economia caracterizada por baixos salários e condições de trabalho precárias favoreça a emancipação juvenil.

A evidência mostra que experiências negativas no processo de transição entre a escola e o mercado de trabalho têm efeitos fortes a longo-prazo, em termos de progressão salarial e do número de vezes a que se está sujeito ao risco de desemprego. Se os processos se

acumularem, os jovens vão ter menos rendimentos, mais dificuldade em arranjar casa própria, mais riscos de saúde e uma pensão mais baixa.<sup>93</sup>

No modelo de ensino superior em Portugal, ao ingressar em um curso de Sociologia, o estudante se especializa exclusivamente nessa área. Em contraste, no modelo anglo-saxônico, os alunos têm a possibilidade de escolher um “major” e um “minor”, o que favorece a aquisição de competências mais abrangentes e aumenta a empregabilidade. Em vários países, aqueles que se formam em áreas humanísticas enfrentam dificuldades no mercado de trabalho, pois os empregadores muitas vezes não reconhecem as habilidades adquiridas nesses cursos. Isso não implica que os jovens não possuam tais competências. Além disso, em países anglo-saxônicos, a formação acadêmica não limita o campo de atuação; é possível, por exemplo, estudar artes e atuar no setor financeiro, desde que se demonstre a habilidade necessária. Nesse sentido, o mercado de trabalho em Portugal é mais segmentado e menos flexível, representando uma área que poderia ser aprimorada.

### **3.6. A conversão**

Para alguns, o Dia Mundial da Juventude deveria ter como objetivo reunir os jovens, acolher a diversidade cultural e religiosa, promover a solidariedade e a interculturalidade (tudo isto poderia ser resumido no diálogo) mas não a conversão (sobretudo se pensarmos numa conversão imposta de forma agressiva).

Para outros, a JMJ deve ter como objetivo principal conversão. A vontade de Deus não pode, por si só, querer a diversidade das religiões. Além disso, as crenças de cada um não são indiferentes ou irrelevantes. Por isso, a ênfase no acolhimento da diversidade e no diálogo pode levar a um indiferentismo epistemológico, que tornaria qualquer tentativa de conversão numa agressão arrogante.

---

<sup>93</sup> Amílcar Moreira, *Em cinco anos a mesma geração de jovens leva com uma crise outra vez*, <https://ffms.pt/pt-pt/atuais/actualidades/em-cinco-anos-mesma-geracao-de-jovens-leva-com-uma-crise-outra-vez>, acessado em 12 de outubro de 2023.

No entanto, S. Paulo VI explica que a evangelização é uma realidade dinâmica, um processo composto por vários elementos: "renovação do homem [de critérios, valores e interesses, no respeito da consciência e das convicções], testemunho, anúncio explícito, adesão do coração [conversão], entrada na comunidade, acolhimento dos sinais, iniciativas apostólicas" (*Evangelii nuntiandi*, n. 24). Estes elementos, acrescenta, podem parecer opostos ou excludentes; mas na realidade são complementares e enriquecem-se mutuamente; e é por isso que cada um deles deve ser sempre visto como integrado com os outros.

A conversão, explicou o Papa “envolve a dor pelos pecados cometidos, o desejo de se livrar deles, o propósito de excluí-los da própria vida para sempre. Para excluir o pecado, é preciso também rejeitar tudo o que está ligado a ele: a mentalidade mundana, a superestimação do conforto, do prazer, do bem-estar, das riquezas”.<sup>94</sup>

Isto significa (e é aqui que queríamos chegar) que a conversão é um elemento de um processo mais vasto, que é a evangelização; e que esta engloba o respeito e o diálogo, bem como o testemunho cristão e o anúncio de Cristo, passando pela conversão pessoal à experiência do que é cristão na Igreja, que conduz de novo, fechando o ciclo, ao diálogo e ao testemunho cristão. Por outras palavras: o encontro, o diálogo e o acolhimento, por um lado, e, por outro, o anúncio de Cristo e o apelo à conversão não são realidades que se possam opor, mas sim complementares: requerem-se mutuamente e não se podem substituir.

Ao voltarmos nossa atenção para o Evangelho, percebemos que Jesus combina no seu ensino o encontro e o diálogo com as pessoas, além do apelo à conversão e à proclamação do Reino. O próprio mistério da Encarnação de Jesus Cristo integra em si o diálogo de salvação que Deus deseja oferecer ao mundo, uma vez que Ele é o Verbo feito homem. Assim, o Evangelho, que abrange o anúncio da salvação e o convite à conversão, se realiza plenamente na pessoa de Cristo. A vida e a entrega redentora de Jesus representam a manifestação do diálogo de Deus com a humanidade na revelação completa.

---

<sup>94</sup> Papa Francisco, *Angelus*, <https://www.vaticannews.va/pt/papa/news/2020-12/papa-francisco-angelus-graca-conversao0.html>, acedido em 02 de abril de 2023.

## Conclusão

Quando terminou o ano de prática de ensino supervisionada, foi chegado o momento de parar e fazer o balanço do caminho percorrido. Antes de mais dizer que foi um ano atípico por várias razões, estávamos a sair do período pós-covid, e ainda tínhamos algumas medidas de prevenção nas escolas, assim como alguns casos positivos que foram aparecendo, causando algumas dificuldades e obstáculos que nem sempre foram fáceis de ultrapassar. Devo confessar que por várias vezes me assombrou a ideia de desistir e de abandonar o estágio. Não foi nada fácil, mas acabamos, e isso é o mais importante. Penso que devo antes de mais agradecer a Deus o grupo fantástico de estágio em que estive inserido, a começar pela professora cooperante Aida Félix, assim como os colegas estagiários Márcia e Artur, sem eles não teria sido possível acabar, fomos um grupo muito unido, e dando-nos as mãos uns aos outros, fomos capazes de fazer um caminho que foi muito enriquecedor pessoalmente, intelectualmente e profissionalmente.

Dado o fato de não ter nenhuma experiência como professor quando iniciei o estágio, foi um começar do zero, era tudo novo para mim, voltar a entrar numa escola, recordar dinâmicas, burocracias etc. Nesse ponto de vista sinto que fiz um progresso muito positivo e bom enquanto docente, pois todos os dias de estágio foram de aprendizagem. “A finalidade da educação não é produzir conhecimentos inertes para serem depois avaliados. Ela quer ser um contributo para o desenvolvimento integral da pessoa humana.”<sup>95</sup>

Dentro das aprendizagens adquiridas gostaríamos de salientar algumas, antes de mais o conhecimento do programa de EMRC, as aprendizagens essenciais, os domínios de aprendizagem, as metas curriculares, os conteúdos e respetivos resultados, assim como as finalidades da disciplina e as necessidades dos alunos e escola. Dentro de tudo isto referido anteriormente, tenho de continuar a trabalhar e a estudar cada um deles, como referi anteriormente sou novo nestas andanças e foi impossível entrar dentro de cada um dos pontos referidos de maneira exaustiva e profunda. A PES deu-nos a oportunidade de introduzir-nos dentro da prática letiva, da gestão do programa, agora é continuar com o espírito de formação permanente.

---

<sup>95</sup> Juan Ambrósio, *Avaliar em EMRC: pistas para um caminho*, Documento não publicado, 2018, 1.

Mesmo tudo para mim ter sido uma novidade, faço uma avaliação muito positiva das planificações que fiz, e das aulas que lecionei. Fui ao longo do tempo soltando-me mais, e sempre tive em consideração a avaliação feita quer pela professora cooperante quer pelos meus colegas estagiários, os seus comentários foram preciosos para mim.

Ao longo do ano letivo foram usados vários métodos em sala de aula, umas vezes expositivo, outras vezes trabalho individual ou em grupo, usando ferramentas digitais, realização de fichas de trabalho, e de um teste de avaliação. Como sabemos não existe um método melhor do que o outro, acreditamos que o balanço entre todos seja o melhor para os alunos e para a sua aprendizagem, enquanto os mesmos têm de ser adaptados aos alunos que temos à nossa frente. Foi o que procurei fazer durante a PES, diversificar os métodos usados em sala de aula, para assim adquirir mais conhecimentos e ferramentas que posso usar.

O culminar do Mestrado em Ciências Religiosas com especialização em Educação Moral e Religiosa Católica marca não apenas o fim de uma jornada académica, mas também o início de um profundo compromisso em transmitir sabedoria e promover o crescimento espiritual nos corações das crianças, adolescentes e jovens. É uma missão muito nobre e muito exigente ao mesmo tempo, mas que abraçamos com espírito de entrega e compromisso para com a Igreja que nos envia e para com as comunidades escolares que nos acolhem.

Através da exploração de três capítulos fundamentais, mergulhamos no domínio multifacetado da educação, da moralidade e da espiritualidade, com foco na aplicação prática, no desenvolvimento dos adolescentes e na influência global do Papa Francisco. A jornada começou com uma apresentação aprofundada das práticas de ensino supervisionadas, iluminando a interação entre teoria e práxis. O envolvimento em experiências pedagógicas práticas proporcionou conhecimentos inestimáveis sobre as complexidades da educação religiosa, sublinhando a necessidade de metodologias adaptáveis e de envolvimento empático com os alunos. Estas experiências não só aprimoraram as minhas competências de ensino, mas também aprofundaram o meu apreço pelo poder transformador da educação na formação da consciência moral.

No capítulo seguinte, o foco deslocou-se para a fase dinâmica da adolescência, onde as mentes jovens navegam pelos intricados caminhos da formação da identidade e do discernimento moral. Ao examinar minuciosamente os desafios e aspirações únicos

dos adolescentes no contexto da educação religiosa, ganhei uma maior consciência do papel fundamental que os educadores desempenham na promoção da consciência ética e da resiliência espiritual. Reconhecendo a dignidade e o potencial inerentes a cada adolescente, estou empenhado em promover ambientes de confiança, diálogo e capacitação, onde as suas vozes sejam ouvidas e os seus percursos de fé sejam honrados.

O capítulo final expandiu o âmbito para uma perspetiva global, à medida que me aprofundei no significado das Jornadas Mundiais da Juventude e na liderança visionária do Papa Francisco. Estes encontros monumentais funcionam como cadinhos vibrantes de fé e fraternidade, unindo jovens peregrinos de diversas origens numa celebração partilhada de esperança e solidariedade. O Papa Francisco, com a sua profunda humildade e compromisso inabalável com a justiça social, emerge como um farol de clareza moral e liderança compassiva num mundo cada vez mais complexo. Os seus ensinamentos inspiram não só a devoção religiosa, mas também um apelo à ação, desafiando-nos a enfrentar questões prementes de desigualdade, degradação ambiental e sofrimento humano com coragem e convicção.

Ao concluir este capítulo da minha jornada académica, sinto-me repleto de um profundo sentimento de gratidão pela sabedoria recebida e transmitida, pelos desafios superados e pelos laços forjados ao longo do caminho. Com conhecimento, compaixão e uma fé inabalável no poder transformador da educação, embarco no próximo capítulo da minha vocação com humildade e esperança, sempre consciente da sagrada confiança que me foi concedida como guardião de corações e mentes jovens na busca da verdade, da justiça e do amor.

## Bibliografia

### Programas e documentação do Ministério da Educação

*Agrupamento de Escolas da Damaia,*

<https://aedamaia.pt/index.php/agrupamento/escolas/eb2-3-prof-pedro-d-orey-da-cunha>. Acedido a 05 de novembro de 2021.

Ambrósio, Juan. *Avaliar em EMRC: pistas para um caminho*, Documento não publicado, 2018.

Carvalho, Cristina Sá; Pedrinho, Dimas; Ambrósio, Juan; Urbano, Elisa; Moita, Fernando. Secretariado Nacional da Educação Cristã. *Programa de Educação Moral e Religiosa Católica*. Lisboa: Gráfica Almondina, 2014.

Direção Geral da Educação, *Programa Territórios Educativos de Intervenção Prioritária*, <http://www.dge.mec.pt/teip>. Acedido a 04 de novembro de 2021.

Freguesia de Águas Livres, <http://www.jf-aguaslivres.pt/a-freguesia/16/historia/2/historia/57>. Acedido a 10 de novembro de 2021.

Ministério da Educação, «*Aprendizagens essenciais, 9ºano*», [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens\\_Essenciais/3\\_ciclo/emrc\\_3c\\_9a.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/3_ciclo/emrc_3c_9a.pdf). Acedido a 5 de maio de 2023.

*Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas da Damaia 2018-2021*, <https://www.aedamaia.pt/index.php/agrupamento/documentos/projeto-educativo>, 5. Acedido em 10 de setembro de 2022.

Resolução do Conselho de Ministros n.º 189/2007.

<https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/resolucao-conselho-ministros/189-2007-628002>. Acedido em 10 de outubro de 2023.

Secretariado Diocesano de Ensino Religioso, <https://www.sder.pt/a-disciplina-de-emrc/conheca-a-disciplina-de-emrc:128>. Acedido em 1 de março de 2023.

Secretariado Nacional da Educação Cristã. *Quero Ser: Manual do aluno de Educação Moral e Religiosa Católica - 9ºano do Ensino Básico*. Lisboa: Secretariado Nacional da Educação Cristã, 2015.

### Documentos do Magistério

Francisco, *Christus Vivit, Exortação Apostólica Pós-Sinodal*, Lisboa: Paulus, 2019.

\_\_\_\_\_, *Mensagem para o 60º Dia Mundial de Oração pelas vocações*, <https://www.vatican.va/content/francesco/pt/messages/vocations/documents/20230430-messaggio-60-gm-vocazioni.html>. Acedido no dia 7 de dezembro de 2023.

\_\_\_\_\_, *Audiência Geral de 4 de janeiro de 2023*, <https://www.vatican.va/content/francesco/pt/audiences/2023/documents/20230104-udienza-generale.html>. Acedido a 5 de fevereiro de 2023.

- \_\_\_\_\_, *Mensagem do Santo Padre ao Jovens no V aniversário da exortação Christus Vivit*, [https://www.vatican.va/content/francesco/pt/messages/pont-messages/2024/documents/20240325-messaggio-christus-vivit.html?fbclid=IwAR0Pw\\_T1hDLwZPQkZZCqjT0P30oKOptiw\\_uqqUgjJwIr6wZ-9JiXLlvU7Ds](https://www.vatican.va/content/francesco/pt/messages/pont-messages/2024/documents/20240325-messaggio-christus-vivit.html?fbclid=IwAR0Pw_T1hDLwZPQkZZCqjT0P30oKOptiw_uqqUgjJwIr6wZ-9JiXLlvU7Ds). Acedido em 10 de outubro de 2023.
- \_\_\_\_\_, *Mensagem do Santo Padre ao Jovens no V aniversário da exortação Christus Vivit*, [https://www.vatican.va/content/francesco/pt/messages/pont-messages/2024/documents/20240325-messaggio-christus-vivit.html?fbclid=IwAR0Pw\\_T1hDLwZPQkZZCqjT0P30oKOptiw\\_uqqUgjJwIr6wZ-9JiXLlvU7Ds](https://www.vatican.va/content/francesco/pt/messages/pont-messages/2024/documents/20240325-messaggio-christus-vivit.html?fbclid=IwAR0Pw_T1hDLwZPQkZZCqjT0P30oKOptiw_uqqUgjJwIr6wZ-9JiXLlvU7Ds). Acedido em 10 de outubro de 2023.
- \_\_\_\_\_, *Discurso aos voluntários nas JMJ em Lisboa*, <https://www.vatican.va/content/francesco/pt/speeches/2023/august/documents/20230806-portogallo-volontari-gmg.html>. Acedido em 25 de março de 2024.
- \_\_\_\_\_, *Discursos do Papa em Portugal*, <https://especiais.rr.pt/discursos-do-papa-jmj-portugal/>. Acedido em 12 de janeiro de 2024.

## Estudos e Ensaios

- Amendola, Roberta. *Projeto de vida: qual é o seu e o dos seus alunos?* <https://www.modernacompartilha.com.br/projeto-de-vida-qual-e-o-seu-e-o-dos-seus-alunos/>. Acedido em 10 de março de 2023.
- Arends, Richard I. *Aprender a Ensinar*. Lisboa: Editora McGraw-Hill de Portugal, 2008.
- Beatriz, Ana et al. *Gravidez na Adolescência*, [http://metis.med.up.pt/index.php/Gravidez\\_na\\_adolesc%C3%Aancia](http://metis.med.up.pt/index.php/Gravidez_na_adolesc%C3%Aancia). Acedido em 16 de agosto de 2022.
- Carvalho, Cristina Sá. «Uma certa fé – como creem os adolescentes». *Theologica*, 2.<sup>a</sup> Série, 45, nº 2 (2010): 411-433
- Llanos, Mário Óscar. *Servir as vocações na Igreja*. Porto: Edições Salesianas, 2009.
- Lopes, Robson Wander Costa e Matheus Gonçalves Bezerra. «Adolescência: sintomas e subjetivação». *Revista EDUCAmazônia - Educação Sociedade e Meio Ambiente* 13, nº 1 (2021): 118-136.
- Machado, Maria do Céu. *Adolescentes*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos, 2015.
- Matos, Margarida Gaspar de, Susana Gaspar, Gina Tomé, Carina Rossoni. «Perception of body image, diet and physical activity of Portuguese adolescents with excess weight and obesity», *Revista de psicologia da criança e do adolescente* 11, nº 2 (2020): 37-52
- Matos, Margarida Gaspar de. *Adolescentes*. Lisboa: Oficina do Livro, 2022.
- Pereira, Diana. *O que é o projeto de Vida?*, <https://trabalhador.pt/projeto-de-vida-o-que-e-importancia-e-beneficios/>. Acedido em 26 de março de 2024.

Rahner, Karl. «Christian Living Formerly and Today». *Theological Investigation – Furthering Theology of the Spiritual Life*, I, vol. VIII. New York: Herder, 1971, 15.

Sâmia, Vanesa Berti, *Projeto de vida*,

Rahim.[https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/10423/1/ARTIGO\\_VANESSA\\_MARTINS\\_BERTI.pdf](https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/10423/1/ARTIGO_VANESSA_MARTINS_BERTI.pdf). Acedido em 10 de março de 2023.

Teixeira, Alfredo. «Transmissão religiosa, mediação cultural e novas adolescências», *Pastoral Catequética*, 44 (2019): 21-35.

Velasco, Juan Martín. *El fenómeno místico: Estudio comparado*. Madrid: Trotta, 2003.