



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

Recomendações para a Gestão dos Espaços e Atividades Escolares

Recomendações para a Gestão dos Espaços e Atividades Escolares, publicado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses.

A informação que consta deste documento, elaborado em março de 2026, e na qual se baseia foi obtida a partir de fontes que os autores consideram fiáveis. Esta publicação ou partes dela podem ser reproduzidas, copiadas ou transmitidas, desde que o trabalho seja adequadamente citado, conforme indicado abaixo.

Sugestão de citação: Ordem dos Psicólogos Portugueses (2026). *Recomendações para a Gestão dos Espaços e Atividades Escolares*. Lisboa.

Para mais esclarecimentos contacte Ciência e Prática Psicológicas:

andresa.oliveira@ordemdospsicologos.pt

Ordem dos Psicólogos Portugueses Av. Fontes Pereira de Melo 19 D 1050-116 Lisboa T: +351 213 400 250
www.ordemdospsicologos.pt

Recomendações para a Gestão dos Espaços e Atividades Escolares

O presente documento decorre da solicitação do Senhor Secretário de Estado Adjunto e da Educação, à Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP), a propósito do Despacho nº3317/2026, que criou o Grupo de Trabalho “Proibição do desenvolvimento de atividades contrárias aos fins visados pelas instituições educativas”. Tem por objetivo elencar um conjunto de recomendações para diretores/as e restantes órgãos de direção, administração e gestão das escolas, no sentido da **promoção de ambientes escolares seguros, respeitosos, inclusivos e promotores da Saúde Física e Psicológica, do bem-estar e do desenvolvimento de todos os elementos da comunidade educativa.**

A pertinência destas recomendações resulta do **objetivo primordial da Escola** – promover o **desenvolvimento integral e a aprendizagem** de crianças e adolescentes, que se encontram numa fase do ciclo de vida na qual a **interação entre fatores neurobiológicos e contextuais exerce uma influência decisiva nas suas trajetórias cognitivas, emocionais, sociais e comportamentais** (Baker et al., 2025).

Depois da família, a **escola é o primeiro ambiente estruturado de socialização das crianças e adolescentes** – permitindo não só adquirir conhecimentos, mas também desenvolver um vasto conjunto de competências aplicáveis a múltiplos contextos ao longo da vida e construir valores como o respeito pela diversidade, a tolerância, a solidariedade e a cidadania – constituindo, por isso, **um determinante crucial do desenvolvimento, Saúde e bem-estar das crianças e jovens** (Podiya et al., 2025).

Deste modo, uma **agenda educativa bem-sucedida** não se limita à transmissão de conteúdos curriculares, mas antes define-se pela **capacidade de preparar as crianças e jovens para uma trajetória de vida saudável e bem-sucedida, promovendo o seu desenvolvimento integral (comportamental, cognitivo e emocional), Saúde (física e psicológica) e bem-estar.**

A **Saúde Psicológica Escolar** exige uma abordagem sistémica, que perpassa pelas diferentes dimensões do processo educativo, que vão desde a gestão dos espaços e atividades escolares, ao currículo, metodologias de ensino e formação dos agentes educativos. Neste sentido, a **promoção da Saúde Psicológica Escolar deve operar, de modo consistente, não apenas ao longo do currículo, mas também dos serviços, ambiente e espaços escolares**, numa lógica em que políticas, ambiente físico e social, participação e monitorização são integrados no planeamento educativo.

O **impacto do ambiente escolar** – definido enquanto experiência coletiva de alunos/as, mães e pais, professores/as e funcionários/as, moldada por regras, objetivos e padrões de interação (NSCC, 2009) – não emerge exclusivamente da sua **dimensão formal** (e.g., experiência em sala de aula), mas inclui ainda uma **dimensão informal** (e.g., recreio, atividades extracurriculares) que abarca todas as interações e estruturas institucionais.

É, portanto, essencial que a **gestão dos espaços e atividades escolares** inclua práticas que vão além da educação formal e do sucesso educativo, de questões apenas logísticas ou apenas

Recomendações para a Gestão dos Espaços e Atividades Escolares

pedagógicas, orientando-se para a **criação de ambientes seguros, inclusivos e promotores do desenvolvimento, da Saúde e do bem-estar**, visando:

- **Aumentar os fatores de proteção do desenvolvimento saudável** (por exemplo, sentimentos positivos de autoestima, autoconceito, e autoeficácia; expectativas positivas em relação à escola e ao futuro; compromisso com a aprendizagem; autonomia; tomada de decisão responsável; valores positivos e consciência social; capacidade de comunicação e de resolução assertiva de problemas; competências sociais e de autorregulação; relações interpessoais positivas e de suporte; resiliência e coping; envolvimento e participação nas atividades da escola; sentimento de pertença e ligação à escola; clima escolar positivo; estratégias positivas de gestão da sala de aula; reconhecimento e valorização do trabalho da comunidade educativa; relação de proximidade com os serviços e estruturas da comunidade).
- **Minimizar os fatores de risco para o desenvolvimento saudável** (por exemplo, discriminação sexual ou de gênero, exclusão social e estigma, bullying e violência escolar, insucesso e abandono escolar, falta de envolvimento com a escola, relações interpessoais disfuncionais na escola, dificuldades de aprendizagem, transições escolares difíceis, falta de comunicação entre a família e a escola, disciplina escolar inconsistente).

2. Recomendações Estratégicas

Sugerem-se **9 recomendações** concretas para uma gestão do espaço e atividades escolares que seja promotora do desenvolvimento integral das crianças e jovens, bem como da sua Saúde e sucesso educativo.

1. Integrar a Saúde Psicológica e o Bem-Estar nos Critérios e Políticas de Gestão Escolar

A gestão dos espaços escolares e das suas atividades deve incorporar, explicitamente, objetivos de bem-estar, segurança, pertença, regulação emocional e Saúde Psicológica. Isto significa que, por exemplo, decisões sobre horários, recreios, uso dos espaços interiores e exteriores, circulação de pessoas, regras de convivência e atividades também devem ser avaliadas pelo seu impacto no bem-estar e Saúde Psicológica da comunidade educativa.

Neste sentido, recomenda-se que as Escolas possuam uma política escrita de promoção da Saúde e do Sucesso Educativo, enquadrando a **promoção de comportamentos promotores da Saúde** (e.g., alimentação saudável; atividade física), a **prevenção de comportamentos de risco** e a criação de **ambientes escolares seguros, inclusivos e facilitadores da aprendizagem**.

2. Desenhar Atividades Escolares que Promovam a Literacia em Saúde Psicológica

Recomenda-se que as Escolas implementem Planos Plurianuais de Promoção da Literacia em Saúde Psicológica. Estes planos devem articular-se com a política de Saúde Escolar e com a

disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, promovendo entre os diferentes agentes educativos – alunos/as, professores e outros profissionais da Escola – o **reconhecimento de sinais de alerta** (e.g., tristeza persistente, isolamento social, absentismo, comportamentos auto-lesivos ou ideação suicida), a **redução do estigma** e **estratégias de procura de ajuda**. As ações de promoção da Literacia em Saúde Psicológica devem ser adequadas à idade e culturalmente sensíveis, combinando trabalho em aula com campanhas, materiais informativos e momentos de discussão orientadas por profissionais capacitados para tal.

Nestas atividades incluem-se ainda **oportunidades de desenvolvimento de competências socioemocionais e de exploração de interesses vocacionais**. A evidência científica acumulada mostra que programas universais de aprendizagem socioemocional em meio escolar se associam a melhorias significativas no comportamento dos alunos/as, no desempenho académico e no clima escolar (Cipriano et al., 2023). Aqui podem incluir-se programas de desenvolvimento de competências específicas (por exemplo, assertividade e gestão de conflitos), aplicados por profissionais, mas também atividades extracurriculares nas áreas do desporto, das artes, da ciência ou da participação cívica. O objetivo é garantir oportunidades para as crianças e jovens explorarem os seus interesses, desenvolverem competências de autorregulação emocional, empatia, cooperação, gestão de conflitos, sentido de autoeficácia e criatividade, bem como iniciarem projetos de vida com significado. Estas atividades devem ser pensadas não apenas como complementos extracurriculares, mas como parte de uma estratégia de desenvolvimento integral e inclusão.

É importante ainda considerar **ações coordenadas de Educação Sexual e Promoção da Saúde Sexual e Reprodutiva**, tais como sessões de promoção da literacia; discussão de dilemas e situações do quotidiano ou conversas temáticas, orientadas por profissionais de Saúde e com conteúdos adequados à fase do desenvolvimento das crianças e jovens. Os temas a abordar devem incluir o funcionamento do corpo (e.g., ciclo menstrual), o consentimento, a diversidade sexual, os métodos contraceptivos e a prevenção de Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST). Mais do que transmitir informação, importa garantir oportunidades para as crianças e jovens desenvolverem competências de tomada de decisão e comunicação no respeito pelos limites próprios e dos outros e, ainda, de procura de ajuda profissional, quando necessário.

3. Implementar Planos Plurianuais de Prevenção da Violência, que incluam a Organização dos Espaços

De acordo com o Observatório Nacional do Bullying, **os comportamentos agressivos e violentos são um problema estrutural, com consequências duradouras para as vítimas**. Entre 2020 e 2024 registaram-se mais de 650 queixas (sendo que muitos dos casos não são reportados). Em 32.9% dos casos, o *bullying* foi praticado quando as vítimas frequentavam o 1º ciclo do ensino básico, 23.4% o 3º ciclo do ensino básico e 22.4% o 2º ciclo do ensino básico. O tipo de violência mais comum é violência psicológica (89,3%), seguida da violência social (63.8%) e da violência física (53.1%). Também foram registados casos de violência sexual (10,3%). **Em 95% dos casos, agressores e vítimas frequentam o mesmo estabelecimento de ensino. Os recreios e pátios**

escolares continuam a ser os locais onde mais frequentemente a violência ocorre (Ferreira & Borges, 2024).

As consequências são graves: 89.6% das vítimas relatam ansiedade ou nervosismo, 72.6% vergonha ou tristeza e 44% necessitaram de apoio psicológico. Além disso, em 20.9% dos casos foi necessário tratamento médico, com 5.4% a resultar em hospitalização e 13.3% envolvendo risco de vida (Ferreira & Borges, 2024).

Face a esta realidade é imperativo que as Escolas elaborem e implementem programas de **prevenção do bullying, cyberbullying, violência no namoro e outras formas de violência interpessoal**. Estes programas devem ser baseados em evidências científicas e estabelecer procedimentos claros de sinalização, acompanhamento e encaminhamento que envolvam toda a comunidade escolar. Por exemplo, sabemos que alterando o comportamento de *bystanders* (i.e., pessoas que assistem às situações de violência e que podem reforçá-las, ignorá-las ou, pelo contrário, apoiar a vítima), é possível diminuir as situações de *bullying*.

Neste sentido, criar espaços supervisionados, que sejam abertos, assim como, por exemplo, capacitar todos os alunos/as para sinalizar casos de *bullying*, pode ajudar a mitigar o fenómeno. **A resposta à violência não depende apenas de normas disciplinares, inclui também o desenho do espaço, a supervisão adequada e a criação de contextos seguros e inclusivos.** É importante mapear zonas de risco (como corredores, casas de banho, entradas, saídas, refeitórios e recreios), reforçando a presença de adultos/as em momentos de maior vulnerabilidade, melhorar a visibilidade e a circulação, criando canais simples e confiáveis para pedir ajuda.

É possível encontrar programas concretos para implementar nas Escolas no [Repositório de Programas de Prevenção / Promoção de Competências](#) da OPP.

4. *Otimizar os Espaços da Escola*

A arquitetura e características dos espaços escolares, sejam eles interiores ou exteriores, influenciam o comportamento de quem os utiliza. Neste sentido, **recomenda-se que as salas de aula e os espaços comuns:**

- Sejam organizados para favorecer a **concentração, a previsibilidade e a autorregulação** emocional (por exemplo, criar “zonas de calma”, que ajudem os alunos/as a regularem a sobrecarga emocional ou sensorial).
- Assegurem o conforto térmico e luminoso, bem como adotem estratégias para reduzir o ruído e o “caos visual”, criando condições que favoreçam a **escuta, a atenção e o bem-estar**.
- Garantam condições de **acessibilidade e participação** a todas as crianças e jovens, incluindo crianças com deficiência ou outras necessidades específicas.

Recomendações para a Gestão dos Espaços e Atividades Escolares

A presença de árvores, sombra, vegetação, hortas, materiais naturais e zonas exteriores agradáveis deve ser entendida como um investimento no bem-estar e na Saúde Psicológica da comunidade educativa. A evidência científica sugere associações entre a exposição a espaços verdes e diminuição do stresse, bem como melhoria do bem-estar (saiba mais no documento [A Importância dos Espaços Verdes para a Saúde Psicológica e o Bem-Estar](#)). Neste sentido, **as Escolas devem privilegiar espaços exteriores verdes, utilizáveis para atividades letivas e não letivas**, gerando oportunidades regulares de aprendizagem ao ar livre.

Os espaços da escola devem ainda favorecer a atividade física – não apenas como uma medida de promoção da Saúde física, mas também como uma medida de promoção da Saúde Psicológica e do bem-estar. Neste sentido, as Escolas devem ter espaços diversificados que promovam zonas de brincadeira e mobilidade ativa, valorização de percursos pedonais e a realização de atividades pedagógicas com movimento.

5. *Regulamentar o Uso de Tecnologias Digitais nos Espaços Escolares*

Recomenda-se que a Escola adote um regulamento claro, definindo orientações escritas sobre a utilização de dispositivos digitais, em particular dos *smartphones*, e sobre o uso pedagógico e não pedagógico da inteligência artificial. É importante notar que há um “espaço digital de interação” que existe em simultâneo com o espaço presencial da Escola, influenciando-se mutuamente (por exemplo, o que acontece no recreio influencia o que acontece no espaço digital e vice-versa). No sentido de assegurar espaços seguros, este regulamento pode explicitar quando, onde e para que finalidades estas tecnologias podem ser utilizadas, prevendo **regras claras para sala de aula, recreios e outros espaços escolares**. Ainda, podem definir-se orientações, para professores/as e alunos/as, que facilitem um uso ético, crítico e seguro da inteligência artificial, promovendo a transparência na sua utilização, a prevenção da desinformação e do cyberbullying, bem como o desenvolvimento de competências de pensamento crítico.

6. *Envolver Alunos/as, Famílias e Profissionais na Co-Construção dos Espaços e das Atividades Escolares*

Uma Escola promotora de desenvolvimento não decide apenas *para os/* alunos/as; decide também *com* os alunos/as e restantes elementos da comunidade educativa. É importante **escutar, de forma sistemática, quem vive a escola diariamente**, através de mecanismos regulares de escuta e participação, como assembleias de alunos/as, grupos focais, inquéritos de experiência escolar, representação em estruturas consultivas e instrumentos como o Orçamento Participativo das Escolas, permitindo-lhes contribuir para a definição de prioridades, melhoria dos espaços, escolha de atividades e construção de soluções ajustadas. É igualmente importante criar mecanismos simples de devolução dos resultados, para que a participação tenha consequências visíveis.

A promoção da Saúde e do Sucesso Educativo é mais eficaz quando envolve direção, docentes, não docentes, alunos/as, famílias, SPO, Equipa de Saúde Escolar, autarquias e entidades da

comunidade. Recomenda-se, por isso, **criar parcerias estáveis, canais de comunicação acessíveis, momentos regulares de consulta e construção conjunta de respostas**, de forma a aproximar a escola dos serviços e estruturas da comunidade, reforçando a corresponsabilização e a sustentabilidade das políticas e medidas implementadas.

7. *Reforçar os Serviços de Psicologia e Orientação (SPO)*

É fundamental assegurar um rácio adequado de, **pelo menos, 1 Psicólogo/a por 500 alunos**, de forma que os/as profissionais da Psicologia possuam a autonomia e o tempo necessário a um trabalho preventivo, e não apenas para a intervenção em crise ou para a avaliação diagnóstica. O reforço dos SPO permite planejar intervenções multinível, apoiar transições escolares, implementar programas de competências, reforçar a orientação vocacional, apoiar e capacitar docentes e famílias, construir sistemas claros de referenciação e articular com os serviços de Saúde e de proteção social. Os Psicólogos/as podem ainda contribuir, através das evidências da Ciência Psicológica, para a gestão saudável dos espaços e atividades da Escola.

8. *Capacitar os/as Profissionais da Comunidade Educativa*

Toda a comunidade educativa, especialmente os/as profissionais (e.g., professores/as, auxiliares educativos, outros profissionais de segurança), deve estar capacitada para reconhecer sinais de problemas de Saúde Psicológica e de necessidades educativas específicas, bem como referenciar crianças e jovens que apresentem comportamentos violentos, auto-lesivos e/ou suicidários. Neste sentido, **recomenda-se que as Escolas invistam em atividades de formação especificamente dirigidas ao pessoal docente e não-docente**. Neste âmbito, os Psicólogos/as desempenham um papel central como agentes de consultoria e formação no desenvolvimento de literacia emocional e de protocolos de atuação, criando condições para uma monitorização atenta e protetora, capaz de identificar precocemente vulnerabilidades e situações de risco.

9. *Monitorizar o Bem-Estar e Implementar uma Gestão Informada por Dados*

Sendo a Saúde Psicológica e o bem-estar objetivos primordiais da Escola, as Escolas devem **recolher, de forma regular e sistematizada, indicadores** sobre bem-estar, clima escolar, qualidade dos espaços físicos, perceções e sentimentos de pertença e segurança, comportamentos de risco, absentismo, sucesso educativo, participação em atividades. Estes dados devem ser usados para avaliar os impactos de medidas e políticas, (re)definir prioridades e ajustar estratégias de melhoria contínua. Este processo deve respeitar os princípios de confidencialidade e proteção de dados, incluir a devolução regular de resultados à comunidade educativa e apoiar a definição de metas concretas e mensuráveis.

Em síntese, uma escola promotora da Saúde é uma escola em que **os espaços, os tempos, as relações e as atividades são deliberadamente organizados para aumentar o bem-estar e o**

Recomendações para a Gestão dos Espaços e Atividades Escolares

sentimento de pertença, promover segurança e favorecer o desenvolvimento integral da comunidade educativa.

As recomendações acima apresentadas traduzem o trabalho desenvolvido na campanha **Escola Saudável Mente**, promovida pela OPP ao longo dos últimos anos. Através desta campanha, a OPP tem produzido diversas recomendações e documentos de apoio para os diferentes agentes do contexto escolar, incluindo uma **Checklist de Boas Práticas em Saúde Psicológica e Sucesso Educativo** – que pode orientar as Escolas a definir as suas políticas de gestão dos espaços e das atividades escolares.

Listamos ainda alguns contributos da OPP que podem ser úteis à operacionalização de algumas das recomendações descritas no presente documento:

- **Orientações para a Utilização de Ecrãs e Tecnologias Digitais nas Escolas**
- **Prevenção de Práticas Agressivas e Violentas em Contexto Escolar**
- **Orientações para o Trabalho em Psicologia Educativa nas Escolas**
- **Recomendações para uma Educação Inclusiva**

Referências Bibliográficas

Baker, A. E., Galván, A., & Fuligni, A. J. (2025). The connecting brain in context: How adolescent plasticity supports learning and development. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 71, 101486. <https://shre.ink/LJBp>.

Cipriano, C., Strambler, M. J., Naples, L. H., Ha, C., Kirk, M., Wood, M., Sehgal, K., Zieher, A. K., Eveleigh, A., McCarthy, M., Funaro, M., Ponnock, A., Chow, J. C., & Durlak, J. (2023). The state of evidence for social and emotional learning: A contemporary meta-analysis of universal school-based SEL interventions. *Child Development*, 94(5), 1181–1204. <https://shre.ink/LJBW>.

Ferreira, M. & Borges, J. (2024). *Observatório Nacional do Bullying: Resultados 2020-2024*. Associação Plano i. <https://shre.ink/LJBH>.

Podiya, J. K., Navaneetham, J., & Bholá, P. (2025). Influences of school climate on emotional health and academic achievement of school-going adolescents in India: A systematic review. *BMC Public Health*, 25(54). <https://shre.ink/AmF5>.



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

www.ordemdospsicologos.pt
www.recursos.ordemdospsicologos.pt/repositorio
www.eusinto.me