



Adriana Carreira
aluna do 12.º ano de Ciências
e Tecnologias da Escola
Secundária de Porto de Mós

Uma escolha acertada

Desde há muitas gerações que o Agrupamento de Escolas de Porto de Mós (AEPMOS) tem vindo a acolher e preparar estudantes para um futuro promissor. Sou a Adriana Carreira e, vinda do Juncal, escolhi a Escola Secundária de Porto de Mós para frequentar o meu Ensino. Por experiência pessoal, posso afirmar que a adaptação a esta escola foi pacífica. Senti-me aceite e apoiada tanto por alunos, professores e auxiliares. Esta mudança era algo novo para mim e estava reticente quanto à mesma, porém tudo acabou por correr bem e até melhor do que o esperado. Durante estes três anos passei momentos muito bons, seja em contexto de aula ou fora deste. E o mais importante, sinto-me preparada para o Ensino Superior e, por isso, um agradecimento aos meus professores. Os resultados nesta escola falam por si e demonstram o esforço de alunos e seus docentes.

Ao frequentar o AEPMOS, nunca há “tempos mortos”. Constantemente, somos motivados a participar em eventos, clubes e concursos, tal como estou a sê-lo ao escrever este artigo. Considero isto especialmente benéfico para uma preparação ao mundo do trabalho, no qual diariamente a criatividade é desafiada.

Fazer parte desta comunidade revelou ser uma ótima escolha. Não poderia pedir melhor preparação e ambiente de amizade para desfrutar. Por tudo isto, posso dizer que não me arrependo da minha escolha e que esta escola me deu tudo de que precisava. A todos que ajudam na formação de alunos e futuros trabalhadores, muito obrigada.

Um ano letivo que aconselha a discutir os sentimentos

Após mais um ano letivo repleto de adversidades, regressar à escola e à nova normalidade pode ser um desafio. Emoções como ansiedade e medo afetam a maioria dos alunos e a comunicação é essencial.

Regressar à escola após um longo período de férias é sempre difícil. Retomar o agitado ritmo diário, a rotina de estudos e de atividades extracurriculares é um desafio acrescido com o efeito da pandemia. É, por isso, cada vez mais urgente um olhar atento para os sentimentos dos alunos, como a ansiedade, o nervosismo e até o medo face à retoma do ensino presencial.

Um inquérito sobre os impactos da pandemia nos alunos, realizado pelo Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) do Agrupamento de Escolas da Nazaré, revelou que a tristeza, a ansiedade e a dificuldade de concentração são transversais a todos os ciclos de ensino. Embora sintam saudades dos colegas, a nova realidade provoca receio nos alunos e após vários meses em ensino à distância, regressar à escola não é tão fácil quanto o esperado.

O primeiro passo é reconhecer que todos, quer sejam docentes ou pais, e ainda que em intensidades distintas, partilham estes sentimentos. “É importante, em primeiro lugar, que todos reconheçam e identifiquem receios e sentimentos de ansiedade em si próprios e nas crianças e jovens de quem cuidam, incentivando a partilha de emoções, reforçando que a decisão de regressar à escola é baseada no saber científico e que todas