



# MANUAL

## AJUDAR OS SEUS ALUNOS OU FILHOS A ALCANÇAR O SUCESSO ESCOLAR

*Melhorar o comportamento relacionado com a  
assiduidade escolar*



MANUAL AJUDAR OS SEUS ALUNOS OU FILHOS A ALCANÇAR O SUCESSO ESCOLAR © 2025 por Observatory SOS-Attendance está licenciado sob CC BY 4.0. Para ver uma cópia desta licença, visite <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Co-funded by  
the European Union

O Observatório SOS-Attendance é cofinanciado pela Comissão Europeia através do Programa Erasmus+, ao abrigo do contrato número 2022-1-ES01- KA220-SCH-000088733. O conteúdo desta publicação reflete apenas as opiniões dos autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

## Comissão Técnica

### Representantes da Italia

Dr. Concettina Caparello  
Dr. Angelo Fumia  
Prof Pina Filippello  
Dr. Maria Imbesi  
Dr. Carmelo Francesco Meduri  
Prof Luana Sorrenti

### Representantes da Espanha

Dr. Carolina González  
Dr. María Vicent  
Dr. Ricardo Sanmartín  
Dr. Aitana Fernández-Sogorb  
Dr. María del Pilar Aparicio-Flores  
Dr. Nuria Antón Ros  
Dr. Graciela Arráez Vera  
Alba Lorenzo-Rumbo, PhD student.  
Ángel Amat, PhD student.  
Andrea Fuster, PhD student.  
María Pérez-Marco, PhD student.

### Representantes da Turquia

Dr. İsmail Seçer  
Dr. Sümeyye Ulaş  
Dr. Emrullah Ay  
Dr. Eda Tatlı  
Dr. Fatmanur Çimen  
Dr. Caner Sunay  
Burcu Bülbül

### Representantes de Portugal

Dr. Diana Pereira  
Dr. Eva Fernandes  
Dr. Maria Assunção Flores

e-mail: [info@sosattendance.eu](mailto:info@sosattendance.eu)



Co-funded by  
the European Union

O Observatório SOS-Attendance é cofinanciado pela Comissão Europeia através do Programa Erasmus+, ao abrigo do contrato número 2022-1-ES01- KA220-SCH-000088733. O conteúdo desta publicação reflete apenas as opiniões dos autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

# ÍNDICE DE CONTEÚDOS

## APRESENTAÇÃO DO MANUAL

- 1. Curso de formação online**
- 2. Propósito do manual**
- 3. Observatório SOS-Attendance**

## MANUAL

- 1. Compreender os problemas da assiduidade escolar**
  - 1.1. O que são os problemas da assiduidade escolar (PAE)?
  - 1.2. Como é que as PAE se manifestam?
  - 1.3. Quando é que o absentismo escolar se torna um problema?
  - 1.4. Quais são as consequências da não frequência escolar e os benefícios de uma assiduidade regular?
  - 1.5. Análise de componentes causais
- 2. Redução dos problemas de assiduidade em alunos do Ensino secundário**
  - 2.1. Expressão verbal das emoções
  - 2.2. Componentes cognitivos
- 3. Promoção de estratégias de comunicação e melhoria da assiduidade escolar**
  - 3.1. Incentivar o uso de técnicas eficazes de comunicação entre pais e professores
  - 3.2. Guia prático

## CONCLUSÕES

## REFERÊNCIAS



Co-funded by  
the European Union

O Observatório SOS-Attendance é cofinanciado pela Comissão Europeia através do Programa Erasmus+, ao abrigo do contrato número 2022-1-ES01- KA220-SCH-000088733. O conteúdo desta publicação reflete apenas as opiniões dos autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

# APRESENTAÇÃO DO MANUAL

## 1. Curso de formação online

O curso “AJUDAR OS SEUS ALUNOS OU FILHOS A ALCANÇAR O SUCESSO ESCOLAR - Melhorar o comportamento relacionado com a assiduidade escolar” é um recurso de formação online para pais, profissionais da educação e outras pessoas interessadas de áreas relacionadas. Através desta formação, os participantes irão adquirir ferramentas e conhecimentos essenciais para prevenir e gerir problemas relacionados com a assiduidade e o abandono escolar. O curso foi concebido para reforçar as aptidões e competências destes profissionais ou pais, para que possam apoiar os alunos no desenvolvimento de hábitos regulares de assiduidade escolar e na superação de comportamentos de risco associados.

Para o efeito, o curso abrange três secções principais:

**1. Sensibilização para os problemas de assiduidade escolar.** Esta secção define os problemas de assiduidade escolar e as suas consequências, estabelece critérios de deteção de riscos e analisa os fatores causais.

**2. Abordar os problemas de assiduidade escolar.** Na segunda secção, são apresentadas ferramentas para resolver estes problemas, abordando as emoções, os pensamentos e os comportamentos.

**3. Estratégias de comunicação e intervenção em problemas de assiduidade escolar.** A última secção trata da comunicação com os alunos e das estratégias de intervenção em caso de absentismo escolar.

Todas as secções incluem materiais úteis para descargar, exercícios práticos, cenários reais e vídeos. Além disso, cada secção termina com um teste final que permite verificar os conhecimentos adquiridos ao longo do curso. Os participantes que concluírem o curso e obtiverem aprovação no teste final receberão um certificado emitido pelo Observatório SOS-Attendance, reconhecendo a aquisição das competências visadas neste curso de 20 horas.



Co-funded by  
the European Union

O Observatório SOS-Attendance é cofinanciado pela Comissão Europeia através do Programa Erasmus+, ao abrigo do contrato número 2022-1-ES01- KA220-SCH-000088733. O conteúdo desta publicação reflete apenas as opiniões dos autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

## **2. Propósito do manual**

Este documento é um ‘Manual’ associado ao curso desenvolvido pelo Observatório SOS-Attendance ([www.sosattendance.eu](http://www.sosattendance.eu)). Funciona, assim, como um guia de apoio complementar ao curso de formação online.

Neste documento, incluímos a componente teórica do curso e explorámos vários aspectos que são abordados, na prática, ao longo da formação.

Deste modo, o manual não inclui as atividades práticas nem os documentos descarregáveis, sendo necessário concluir o curso online para aceder a esses recursos.

## **3. Observatório SOS-Attendance**

O Observatório SOS-Attendance foi criado graças ao financiamento recebido pela Comissão Europeia através de um projeto Erasmus+. Este projeto foi criado com o objetivo de estabelecer um observatório científico sobre a assiduidade escolar para recolher informações, gerar relatórios, desenvolver investigação, oferecer acções de formação e promover campanhas de sensibilização contra os problemas de assiduidade escolar e o abandono escolar precoce.

As taxas de alunos com problemas de assiduidade escolar na Europa tornaram-se, recentemente, motivo de preocupação. Esta realidade, aliada à escassez de informação fiável e de qualidade sobre o tema, motivou a criação de um Observatório Científico da Assiduidade Escolar.

O objetivo desta investigação é esclarecer de que forma o absentismo afeta os grupos de risco e, assim, possibilitar a oferta de ações de formação e recursos pedagógicos, tanto a professores como a famílias, de modo a enfrentar melhor o desafio de garantir o direito à educação e contribuir para a construção de uma sociedade mais inclusiva.



**Co-funded by  
the European Union**

**O Observatório SOS-Attendance é cofinanciado pela Comissão Europeia através do Programa Erasmus+, ao abrigo do contrato número 2022-1-ES01- KA220-SCH-000088733. O conteúdo desta publicação reflete apenas as opiniões dos autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.**

Procura também esclarecer os fatores de risco que influenciam a assiduidade escolar de todos os alunos, com especial enfoque naqueles com menos oportunidades.

Para a sua concretização, o projeto está estruturado em cinco eixos de ação. O primeiro destina-se à gestão e coordenação do projeto; o segundo ao desenho, criação e desenvolvimento do observatório, através da criação do seu website ([www.sosattendance.eu](http://www.sosattendance.eu)); o terceiro à avaliação e análise do problema; o quarto às atividades de formação, por meio de cursos online gratuitos dirigidos a famílias e profissionais da educação; e o quinto à divulgação dos resultados e ao desenvolvimento de uma campanha de sensibilização. Assim, o curso e o presente manual estão incluídos no quarto eixo de ação, por se tratarem de atividades formativas.

Em conclusão, espera-se que este projeto proporcione à sociedade, à administração educativa e à comunidade científica um observatório sobre o absentismo escolar na Europa, que sirva como referência para a consulta de dados e para a orientação sobre como prevenir e intervir eficazmente nos problemas de assiduidade escolar.

De forma semelhante, o Observatório SOS-Attendance procura disponibilizar informação sobre indicadores de risco associados a problemas de assiduidade escolar, propor linhas de ação para os prevenir ou enfrentar, promover o trabalho em rede, conceber cursos de formação e contribuir para uma assiduidade escolar regular.



Co-funded by  
the European Union

O Observatório SOS-Attendance é cofinanciado pela Comissão Europeia através do Programa Erasmus+, ao abrigo do contrato número 2022-1-ES01- KA220-SCH-000088733. O conteúdo desta publicação reflete apenas as opiniões dos autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

## 1. Compreender os problemas da assiduidade escolar.

### 1.1. O que são os problemas da assiduidade escolar (PAE)?

Nos últimos anos, a redução das elevadas taxas de alunos com problemas de assiduidade escolar tem sido uma prioridade das instituições políticas e educativas europeias. A assiduidade regular e a conclusão do ensino secundário, ou equivalente, são amplamente reconhecidas como competências-chave essenciais para o desenvolvimento de crianças e adolescentes (Kearney et al., 2019).

No entanto, estima-se que até 28% dos alunos apresentem, em algum momento do seu percurso académico, algum tipo de comportamento de recusa escolar, quer baseado em ansiedade, quer não relacionado com ansiedade (Sibeoni et al., 2016).

Ao nível terminológico, não existe consenso. De forma geral, a assiduidade escolar refere-se à presença física do aluno na sala de aula durante um dia letivo completo, enquanto o absentismo se refere à ausência total do aluno na escola (Kearney, 2019). O absentismo pode ser classificado como justificado ou injustificado, consoante exista ou não uma razão legítima para a ausência.

Por outro lado, os problemas de assiduidade escolar, ou PAE, referem-se a diversos desafios que impedem os alunos de frequentar a escola regularmente, podendo envolver uma ampla variedade de fatores individuais e contextuais (Kearney, 2016).

Podemos diferenciar entre:

- **Absentismo crónico:** ocorre quando um aluno falta a uma quantidade significativa de tempo escolar, normalmente 10% ou mais dos dias letivos.



Co-funded by  
the European Union

O Observatório SOS-Attendance é cofinanciado pela Comissão Europeia através do Programa Erasmus+, ao abrigo do contrato número 2022-1-ES01- KA220-SCH-000088733. O conteúdo desta publicação reflete apenas as opiniões dos autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

- **Absentismo injustificado:** refere-se às faltas sem justificação ou autorização dos pais ou encarregados de educação.
- **Recusa escolar:** ocorre quando o aluno se recusa ou manifesta relutância em frequentar a escola devido ao mal-estar emocional, como ansiedade generalizada, social ou de separação, depressão, angustia, tristeza, preocupação, etc.

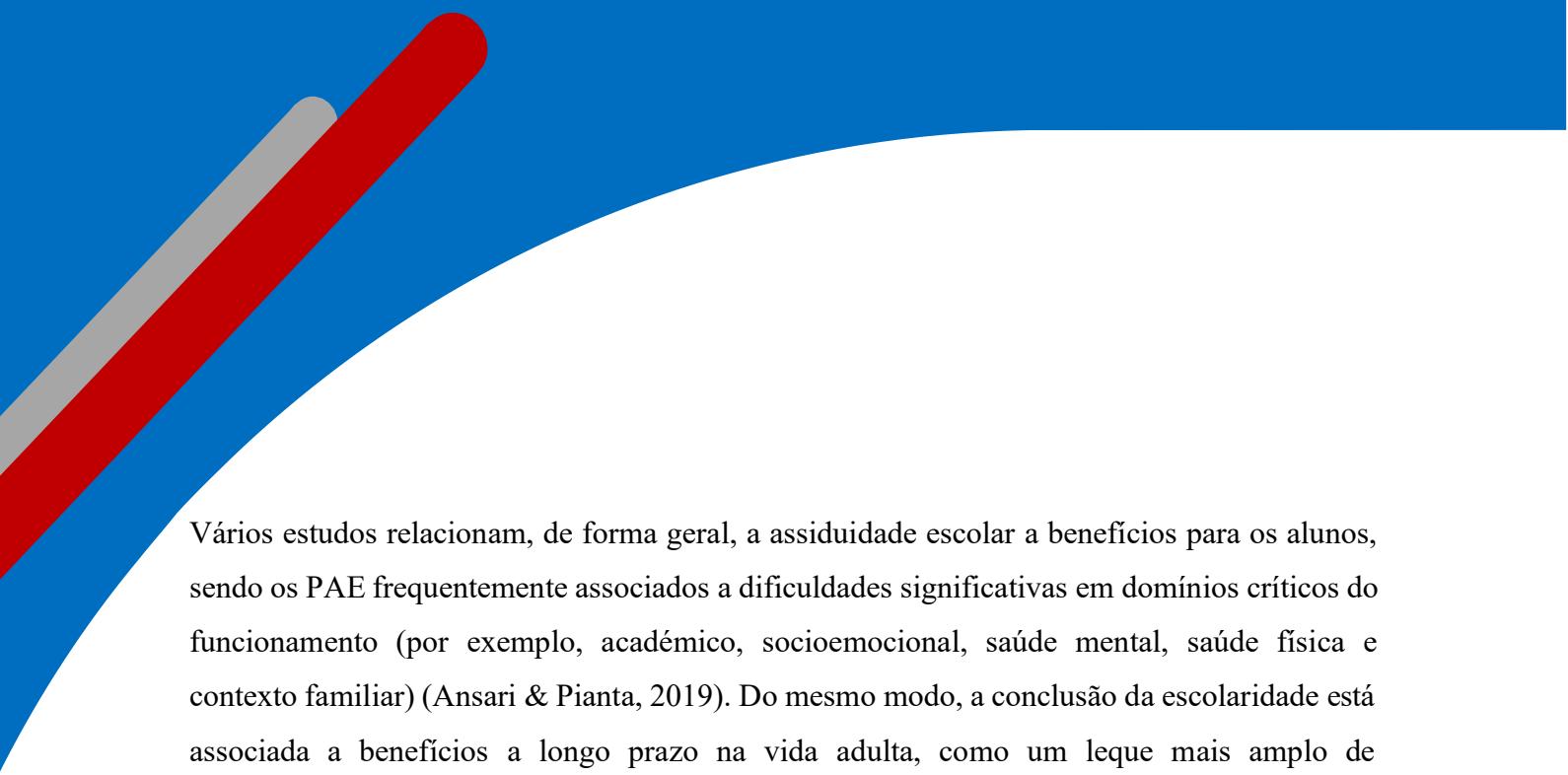
A recusa escolar é um tipo de problema de assiduidade frequentemente associado a dificuldades de internalização, como ansiedade, problemas emocionais ou depressão, enquanto o absentismo injustificado está ligado a dificuldades de externalização, como problemas de comportamento ou de autoridade (Dembo et al., 2016). Além disso, os pais/encarregados de educação estão, geralmente, mais conscientes da recusa escolar do que do absentismo injustificado dos filhos (Bobakova et al., 2015), sendo que a primeira se manifesta mais frequentemente no ensino básico ou nos primeiros anos do ensino secundário, enquanto o absentismo tende a surgir em anos mais avançados (Melvin et al., 2017; Pengpid & Peltzer, 2017).

Os PAE incluem a ausência total da escola por um ou mais dias, ausências parciais (por exemplo, faltar a aulas ou a partes do dia escolar), atrasos na chegada à escola, comportamentos problemáticos matinais com o objetivo de provocar o absentismo escolar e/ou problemas significativos de saúde mental ou física, assim como barreiras estruturais e operacionais à frequência escolar formal (Kearney et al., 2023). Estes problemas podem conduzir ao abandono escolar precoce.



Co-funded by  
the European Union

O Observatório SOS-Attendance é cofinanciado pela Comissão Europeia através do Programa Erasmus+, ao abrigo do contrato número 2022-1-ES01- KA220-SCH-000088733. O conteúdo desta publicação reflete apenas as opiniões dos autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.



Vários estudos relacionam, de forma geral, a assiduidade escolar a benefícios para os alunos, sendo os PAE frequentemente associados a dificuldades significativas em domínios críticos do funcionamento (por exemplo, académico, socioemocional, saúde mental, saúde física e contexto familiar) (Ansari & Pianta, 2019). Do mesmo modo, a conclusão da escolaridade está associada a benefícios a longo prazo na vida adulta, como um leque mais amplo de oportunidades e maior potencial de rendimento (Lara et al., 2018), enquanto o abandono escolar precoce está relacionado com maiores dificuldades económicas, de saúde, relacionais, profissionais e de saúde mental (Ansari et al., 2020; Lansford et al., 2016; Rocque et al., 2017; Rumberger, 2020).

Assim, ao abordar estes problemas de assiduidade escolar, garante-se que todos os alunos têm igualdade de oportunidades para alcançar o sucesso na vida adulta.

## 1.2. Como é que as PAE se manifestam?

Os sinais de alerta podem manifestar-se nos seguintes contextos:

- **Escola:** faltas frequentes e sem justificação; ausências que seguem um padrão específico (por exemplo, faltar em determinados dias da semana ou em períodos de avaliação); problemas de saúde recorrentes (contactos frequentes com os pais para virem buscar o aluno).
- **Casa:** protestos em relação à ida à escola; sintomas de ansiedade ou queixas físicas; diminuição do rendimento escolar; dificuldades em realizar trabalhos de casa ou projetos escolares.
- **Interações Sociais:** falta de comunicação ou interações negativas com os pares (sofrer troça ou exclusão); interações negativas com professores (sentir-se subestimado ou com receio de fazer perguntas por medo de parecer incompetente).

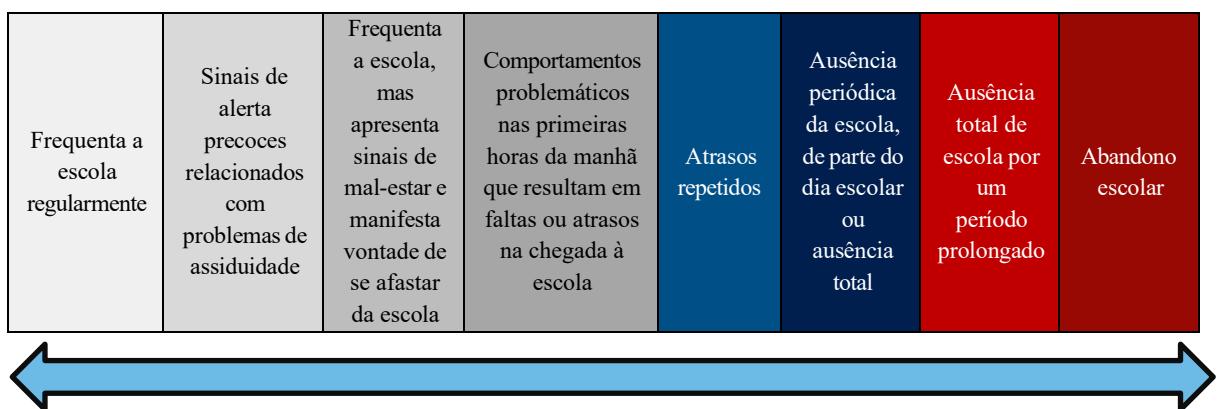


Co-funded by  
the European Union

O Observatório SOS-Attendance é cofinanciado pela Comissão Europeia através do Programa Erasmus+, ao abrigo do contrato número 2022-1-ES01-KA220-SCH-000088733. O conteúdo desta publicação reflete apenas as opiniões dos autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

### 1.3. Quando é que o absentismo escolar se torna um problema?

Uma forma de abordar ou analisar os PAE de um aluno é através da abordagem dimensional, que consiste em observar a assiduidade escolar e os vários problemas a ela associados como parte de um contínuo, que vai desde a presença total até ao absentismo total (Kearney et al., 2019):



A assiduidade escolar está representada na extremidade esquerda do contínuo e pode incluir sinais de alerta precoce que poderão evoluir para absentismo, como pedidos frequentes para sair da sala de aula ou contactar a família, dificuldades em transitar entre aulas ou em deslocar-se para determinadas áreas da escola, ou alterações súbitas nas notas, na entrega de trabalhos de casa ou no comportamento (Kearney & Graczyk, 2014).

O centro do contínuo representa uma assiduidade escolar acompanhada de alguma forma de absentismo, como atrasos na chegada à escola, faltas a algumas aulas durante o dia, ausências periódicas ou saídas antecipadas da escola (Boylan & Rezulli, 2017).

A extremidade direita do contínuo representa o absentismo total, prolongado no tempo, sob a forma de faltas sistemáticas ou abandono escolar.



Co-funded by  
the European Union

O Observatório SOS-Attendance é cofinanciado pela Comissão Europeia através do Programa Erasmus+, ao abrigo do contrato número 2022-1-ES01- KA220-SCH-000088733. O conteúdo desta publicação reflete apenas as opiniões dos autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

Num plano quantitativo, o absentismo pode ser analisado com base no número de faltas registadas pelo aluno no último ano letivo. Assim, 17 faltas ou menos não constituiriam motivo de preocupação, entre 18 e 29 dias de ausência devem ser considerados um sinal de alerta, e mais de 30 dias correspondem a absentismo crónico, sendo necessário ativar o protocolo de absentismo e, eventualmente, encaminhar o caso para o serviço de orientação educativa da escola ou para os recursos de apoio disponíveis na comunidade.

#### **1.4. Quais são as consequências da não frequência escolar e os benefícios de uma assiduidade regular?**

A tabela seguinte resume as consequências da não frequência escolar e os benefícios da assiduidade regular em três áreas: académica, social e pessoal.

	<b>CONSEQUÊNCIAS DA NÃO FREQUÊNCIA ESCOLAR</b>	<b>BENEFÍCIOS DA ASSIDUIDADE REGULAR</b>
<b>ÁREA ACADÉMICA</b>	<p><b>Falta de competências básicas:</b> os alunos podem perder a oportunidade de adquirir competências essenciais de literacia e numeracia, fundamentais para o funcionamento no dia a dia.</p> <p><b>Base de conhecimentos reduzida:</b> sem a frequência escolar, podem apresentar lacunas em áreas como ciências, história e geografia.</p> <p><b>Baixo nível de escolaridade:</b> a falta de assiduidade conduz frequentemente a níveis mais baixos de educação formal, limitando o acesso ao ensino superior.</p>	<p><b>Aquisição de competências essenciais:</b> a assiduidade regular ajuda os alunos a desenvolver competências básicas de leitura e matemática.</p> <p><b>Alargamento de conhecimentos:</b> a frequência regular permite a aquisição de saberes diversificados e contribui para uma formação mais completa.</p> <p><b>Maior nível de escolaridade:</b> a assiduidade regular está associada a níveis mais elevados de educação formal, facilitando o acesso a estudos avançados e melhorando as perspetivas de carreira.</p>



**Co-funded by  
the European Union**

O Observatório SOS-Attendance é cofinanciado pela Comissão Europeia através do Programa Erasmus+, ao abrigo do contrato número 2022-1-ES01- KA220-SCH-000088733. O conteúdo desta publicação reflete apenas as opiniões dos autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

<p><b>ÁREA SOCIAL</b></p> <p><b>Socialização limitada:</b> A escola oferece um ambiente estruturado para o desenvolvimento de competências sociais e a construção de relações. Estas competências podem ser afetadas pela redução da frequência escolar.</p> <p><b>Isolamento social:</b> A ausência da escola aumenta o risco de isolamento, dificultando o sentimento de pertença a uma comunidade.</p> <p><b>Risco de problemas de comportamento:</b> Sem a estrutura proporcionada pela escola, aumenta o risco de surgirem problemas comportamentais, incluindo delinquência e consumo de substâncias.</p>	<p><b>Melhoria da socialização:</b> A escola oferece um ambiente estruturado que promove as interações sociais e a construção de relações significativas.</p> <p><b>Reforço da ligação à comunidade:</b> A assiduidade regular promove o sentimento de pertença e a ligação aos colegas.</p> <p><b>Redução do risco de problemas de comportamento:</b> A estrutura e orientação fornecidas pela escola contribuem para a diminuição de problemas comportamentais.</p>
<p><b>ÁREA PESSOAL</b></p> <p><b>Baixa autoestima:</b> a assiduidade irregular compromete o progresso educativo, o que reduz a confiança e a percepção de valor próprio.</p> <p><b>Pior saúde mental:</b> a falta de participação escolar pode aumentar os níveis de stress e os sentimentos de isolamento social.</p> <p><b>Falta de propósito e orientação:</b> a educação proporciona orientação e um sentido de propósito, sem os quais é difícil estabelecer objetivos significativos.</p>	<p><b>Maior autoestima:</b> a assiduidade regular favorece o sucesso educativo, reforçando a confiança e promovendo uma autoimagem positiva.</p> <p><b>Melhor saúde mental:</b> a participação consistente na escola contribui para a redução do stress e do isolamento social.</p> <p><b>Sentido de propósito e orientação:</b> a educação ajuda a definir objetivos e aspirações com significado.</p>



Co-funded by  
the European Union

O Observatório SOS-Attendance é cofinanciado pela Comissão Europeia através do Programa Erasmus+, ao abrigo do contrato número 2022-1-ES01-KA220-SCH-000088733. O conteúdo desta publicação reflete apenas as opiniões dos autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

## **1.5. Causas e fatores**

De seguida, serão descritos diferentes fatores relacionados com o desenvolvimento e a manutenção dos problemas de assiduidade escolar. Em primeiro lugar, serão abordados os fatores contextuais, ou seja, aqueles relacionados com o contexto próximo do aluno (família, escola e comunidade). Posteriormente, serão analisados os fatores individuais do aluno, abrangendo as áreas emocional, pessoal, cognitiva, crenças e recursos educativos.

### **3.2.1. Causas e fatores**

#### **Fatores familiares:**

- a. Envolvimento parental: refere-se ao grau de participação dos pais na educação dos filhos. Este envolvimento pode manifestar-se na participação em reuniões escolares ou no apoio à realização de tarefas educativas.
- b. Situação socioeconómica: famílias com baixos rendimentos podem enfrentar dificuldades como a falta de transporte, a necessidade de os filhos trabalharem ou cuidarem de outros membros da família, ou situações habitacionais precárias.
- c. Dinâmicas familiares: conflitos, violência doméstica, falta de apoio ou supervisão parental e mudanças familiares significativas, como divórcio ou luto, podem influenciar o absentismo.
- d. Escalaridade parental: pais com baixos níveis de escolaridade podem ter dificuldades em apoiar a aprendizagem dos filhos ou podem não atribuir à educação o mesmo valor.



**Co-funded by  
the European Union**

O Observatório SOS-Attendance é cofinanciado pela Comissão Europeia através do Programa Erasmus+, ao abrigo do contrato número 2022-1-ES01-KA220-SCH-000088733. O conteúdo desta publicação reflete apenas as opiniões dos autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

**Componentes escolares:** aspectos do ambiente escolar que influenciam a assiduidade e o desempenho, como o clima escolar, o apoio dos professores e a disponibilidade de recursos.

- a. Clima escolar: um clima escolar negativo, situações de *bullying* ou relações conflituosas com professores ou colegas.
- b. Metodologia de ensino: métodos de ensino pouco apelativos ou não adaptados às necessidades individuais dos alunos podem contribuir para o desinteresse.
- c. Expectativas académicas: expectativas demasiado elevadas ou demasiado baixas por parte dos professores podem afetar a motivação e a participação dos alunos.
- d. Política escolar: regras de assiduidade demasiado rígidas ou ausência de programas de intervenção precoce.

**Comunicação família-escola:** eficácia da comunicação entre alunos, pais e professores relativamente às expectativas académicas e ao desempenho dos alunos.

#### **Fatores comunitários:**

- a. Zona de residência: viver em zonas com elevados níveis de criminalidade, falta de recursos comunitários ou infraestrutura deficiente pode afetar a segurança e a disponibilidade de oportunidades educativas.
- b. Rede de apoio: a ausência de redes comunitárias ou de serviços de apoio, como atividades extracurriculares, acompanhamento psicológico ou programas para jovens em situação de risco, pode ter um impacto negativo.



Co-funded by  
the European Union

O Observatório SOS-Attendance é cofinanciado pela Comissão Europeia através do Programa Erasmus+, ao abrigo do contrato número 2022-1-ES01- KA220-SCH-000088733. O conteúdo desta publicação reflete apenas as opiniões dos autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

### **1.5.2. Fatores individuais:**

- 1. Interpretação de acontecimentos e *Locus de Controlo*:** a forma como os alunos interpretam diferentes situações pode influenciar o seu comportamento.

O *Locus de Controlo* define como uma pessoa perceciona a sua capacidade de influenciar a própria vida, ou seja, até que ponto sente que pode controlar os acontecimentos que a afetam.

Uma pessoa com um *Locus de Controlo Externo* sente que os acontecimentos da sua vida estão fora do seu controlo. Acredita que fatores externos, como a sorte, o destino ou as ações de outras pessoas, têm maior influência sobre o que lhe acontece. Isto pode gerar um sentimento de impotência ou resignação.

Alunos com um *Locus de Controlo Externo* sentem que o seu desempenho escolar não depende de si. Podem atribuir as más notas a fatores como “ter azar” com um professor ou pensar que “a escola não serve para nada, porque não vai mudar a minha vida”. Esta percepção pode diminuir a sua motivação para frequentar a escola de forma regular.

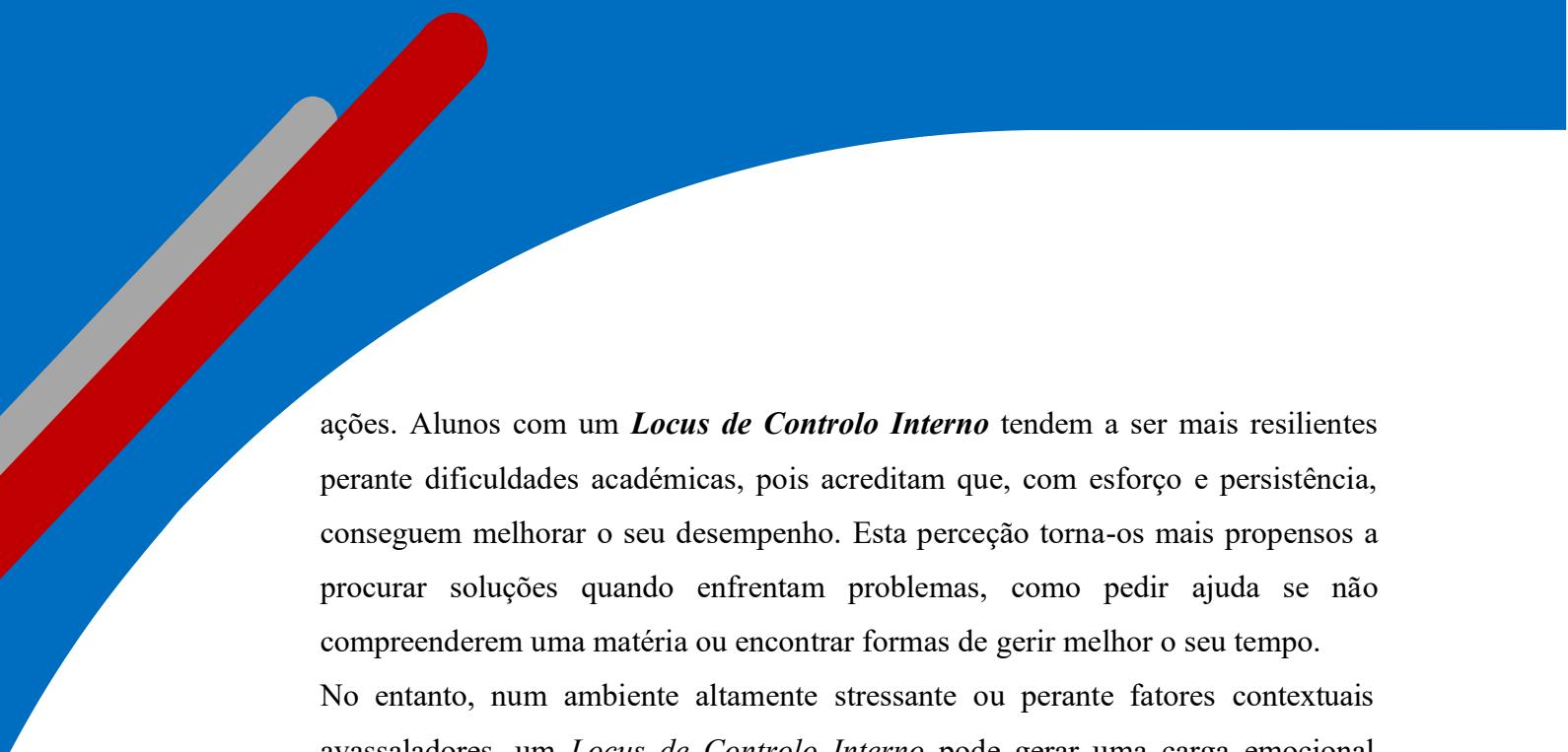
Além disso, se estiverem expostos a situações difíceis no seu meio, como violência ou pobreza, podem desenvolver um sentimento de impotência adquirida (*learned helplessness*), reforçando a ideia de que nada podem fazer para mudar a sua situação.

Em contraste, aqueles que possuem um *Locus de Controlo Interno* sentem que podem determinar o seu futuro e controlar as suas reações. Acreditam que os seus próprios esforços e decisões influenciam os resultados. Assim, reconhecem que têm capacidade para influenciar o seu meio e para assumir a responsabilidade pelas suas



**Co-funded by  
the European Union**

O Observatório SOS-Attendance é cofinanciado pela Comissão Europeia através do Programa Erasmus+, ao abrigo do contrato número 2022-1-ES01-KA220-SCH-000088733. O conteúdo desta publicação reflete apenas as opiniões dos autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.



ações. Alunos com um *Locus de Controlo Interno* tendem a ser mais resilientes perante dificuldades académicas, pois acreditam que, com esforço e persistência, conseguem melhorar o seu desempenho. Esta percepção torna-os mais propensos a procurar soluções quando enfrentam problemas, como pedir ajuda se não compreenderem uma matéria ou encontrar formas de gerir melhor o seu tempo.

No entanto, num ambiente altamente stressante ou perante fatores contextuais avassaladores, um *Locus de Controlo Interno* pode gerar uma carga emocional excessiva, sobretudo se o/a aluno/a sentir que deveria ser capaz de mudar a sua situação, mas não o consegue fazer.

Por esse motivo, é importante promover um *Locus de Controlo equilibrado*.

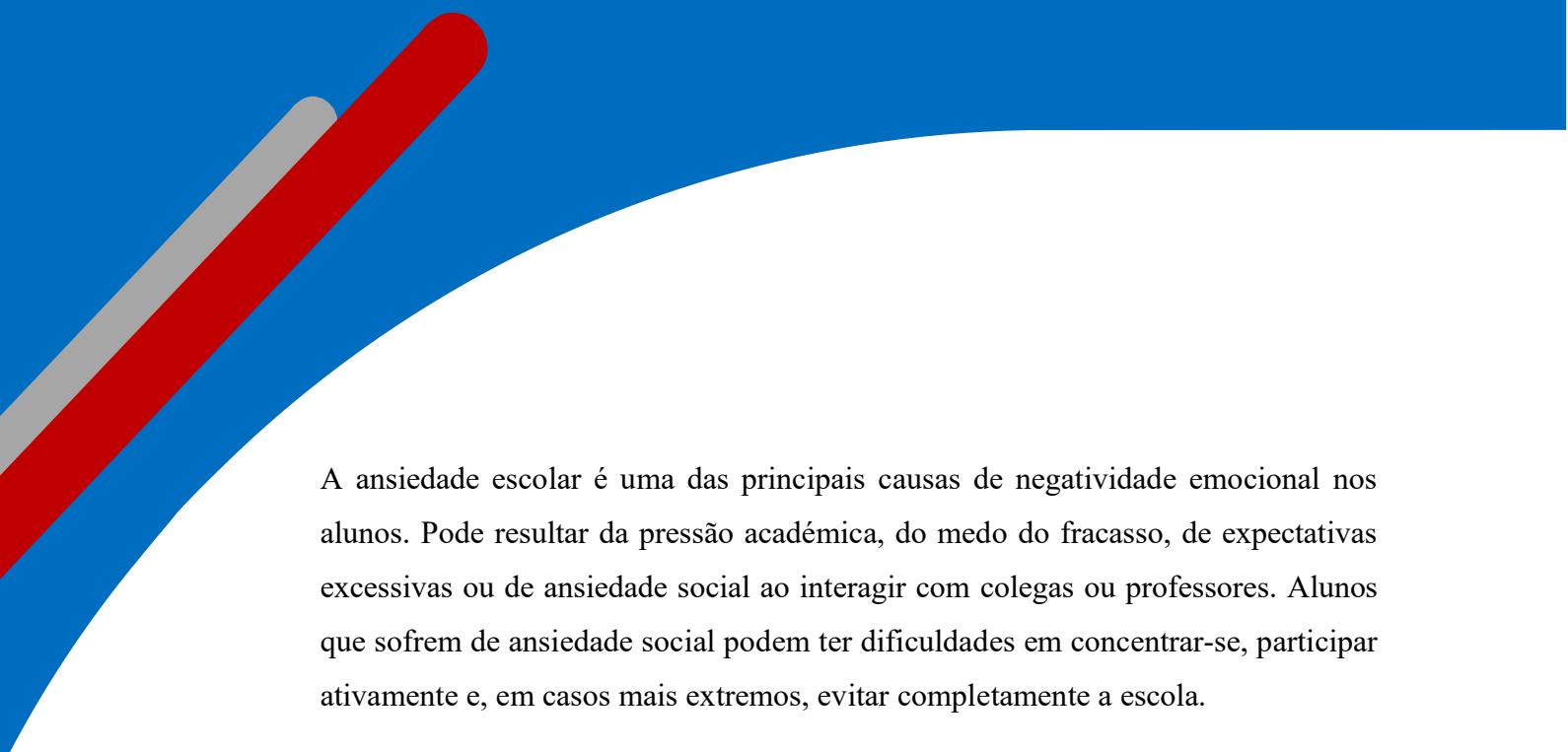
2. **Dificuldade em compreender a relação entre esforço e resultados:** a longo prazo, os alunos que têm dificuldade em perceber a ligação entre o esforço académico e os resultados escolares podem desenvolver uma percepção de ineficácia nas suas capacidades e desmotivar-se face às exigências crescentes da escola. Estes alunos podem adotar comportamentos de não comparência, uma vez que a escola passa a ser vista como uma fonte de frustração em vez de um espaço de crescimento. Professores e pais podem intervir promovendo uma mentalidade de crescimento, valorizando o progresso alcançado e salientando o impacto do compromisso individual nos resultados obtidos.
3. **Fatores emocionais:** a negatividade emocional, como a ansiedade, o medo ou o stress, pode levar o aluno a evitar a escola. Este ato de evitar a escola pode traduzir-se em faltas repetidas ou na recusa em participar em determinadas partes do dia escolar. As emoções negativas afetam a motivação do aluno, dificultando a sua participação ativa.



Co-funded by  
the European Union

O Observatório SOS-Attendance é cofinanciado pela Comissão Europeia através do Programa Erasmus+, ao abrigo do contrato número 2022-1-ES01-KA220-SCH-000088733. O conteúdo desta publicação reflete apenas as opiniões dos autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.





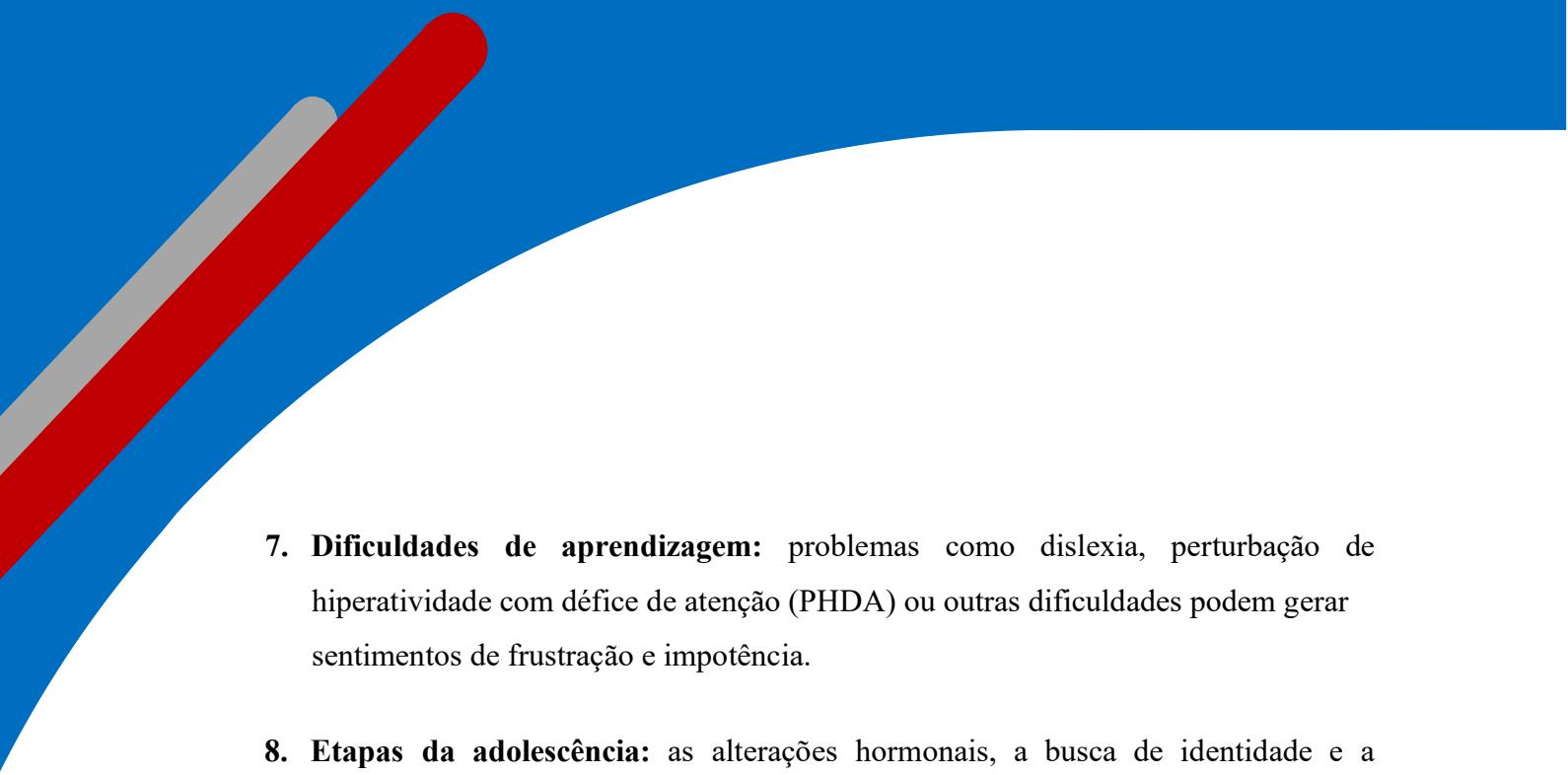
A ansiedade escolar é uma das principais causas de negatividade emocional nos alunos. Pode resultar da pressão académica, do medo do fracasso, de expectativas excessivas ou de ansiedade social ao interagir com colegas ou professores. Alunos que sofrem de ansiedade social podem ter dificuldades em concentrar-se, participar ativamente e, em casos mais extremos, evitar completamente a escola.

4. **Autoestima e autoeficácia:** fornecer feedback positivo e específico ajuda os alunos a reconhecer os seus pontos fortes e a desenvolver a confiança em si próprios. O elogio ao esforço, mesmo que pequeno, pode contribuir para manter a motivação e o empenho. Para isso, dividir as tarefas em objetivos mais pequenos e alcançáveis pode ajudar os alunos a sentirem-se mais capazes e menos sobrecarregados. A concretização de pequenos objetivos reforça a confiança e a motivação. De igual modo, o apoio externo — como o de um orientador educativo ou de um tutor — pode oferecer estratégias personalizadas que ajudem os alunos a reforçar a autoconfiança e a lidar de forma eficaz com os desafios.
5. **Falta de sentido da escola para a vida futura:** a ausência de ligação entre o que os alunos aprendem na escola e os seus objetivos pessoais pode levar alguns a percecionarem a educação como irrelevante para as suas vidas, interesses ou planos futuros.
6. **Relevância escolar excessiva:** ocorre quando os alunos atribuem uma importância exagerada a cada tarefa, teste ou nota, como se fossem determinantes para o seu futuro. Esta interpretação da realidade pode provocar níveis elevados de stress, pois acreditam que até os erros mais pequenos terão consequências graves, gerando um sentimento constante de ansiedade e medo do fracasso.



Co-funded by  
the European Union

O Observatório SOS-Attendance é cofinanciado pela Comissão Europeia através do Programa Erasmus+, ao abrigo do contrato número 2022-1-ES01-KA220-SCH-000088733. O conteúdo desta publicação reflete apenas as opiniões dos autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

- 
- 7. Dificuldades de aprendizagem:** problemas como dislexia, perturbação de hiperatividade com défice de atenção (PHDA) ou outras dificuldades podem gerar sentimentos de frustração e impotência.
  - 8. Etapas da adolescência:** as alterações hormonais, a busca de identidade e a influência dos pares são fatores a ter em conta nos jovens do ensino secundário.
  - 9. Problemas de saúde física:** doenças crónicas, deficiências ou limitações físicas podem influenciar a assiduidade.
  - 10. Consumo de substâncias:** o consumo de substâncias pode afetar as capacidades cognitivas e reduzir a motivação escolar, resultando em dificuldades na manutenção de uma rotina escolar regular e na gestão das exigências académicas. Além disso, o próprio absentismo pode incentivar o consumo de substâncias, desencadeando um ciclo vicioso, em que a ausência de um ambiente estruturado e supervisionado aumenta o risco de comportamentos de risco.



Co-funded by  
the European Union

O Observatório SOS-Attendance é cofinanciado pela Comissão Europeia através do Programa Erasmus+, ao abrigo do contrato número 2022-1-ES01- KA220-SCH-000088733. O conteúdo desta publicação reflete apenas as opiniões dos autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.





## O que vamos encontrar no curso online?

- **Lista de verificação** para identificar alunos em risco de absentismo escolar: esta ferramenta facilita a observação e intervenção precoces, promovendo uma melhor assiduidade e sucesso académico. Pode ser usada para classificar as características de cada caso em risco extremo, muito elevado, elevado, moderado ou baixo.
- O curso explica também como analisar o risco e identificar a necessidade de intervenção imediata, acompanhamento da evolução ou encaminhamento para os serviços de saúde mental ou para o Departamento de Orientação Educativa da escola.
- **Vídeos explicativos** da secção.
- **Infográfico que resume** quando o absentismo se torna um problema (sinalização tipo semáforo).
- **Exemplos de situações** que ilustram os diferentes fatores causais do absentismo.
- **Atividades práticas** para consolidar a aprendizagem e promover uma reflexão mais aprofundada.
- **Estratégias de comunicação** para apoiar os alunos no seu processo.
- **Teste final** para verificar os conhecimentos adquiridos.



Co-funded by  
the European Union

O Observatório SOS-Attendance é cofinanciado pela Comissão Europeia através do Programa Erasmus+, ao abrigo do contrato número 2022-1-ES01- KA220-SCH-000088733. O conteúdo desta publicação reflete apenas as opiniões dos autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

## **2. Redução dos problemas de assiduidade em alunos do Ensino secundário**

Nas secções seguintes serão abordados aspectos relacionados com os problemas de assiduidade escolar e a forma de os enfrentar. Será feita uma distinção entre os aspectos emocionais e cognitivos.

### **2.1. Expressão verbal das emoções**

- *Importância das emoções, como reconhecê-las, expressá-las e quantificá-las por ordem crescente.*

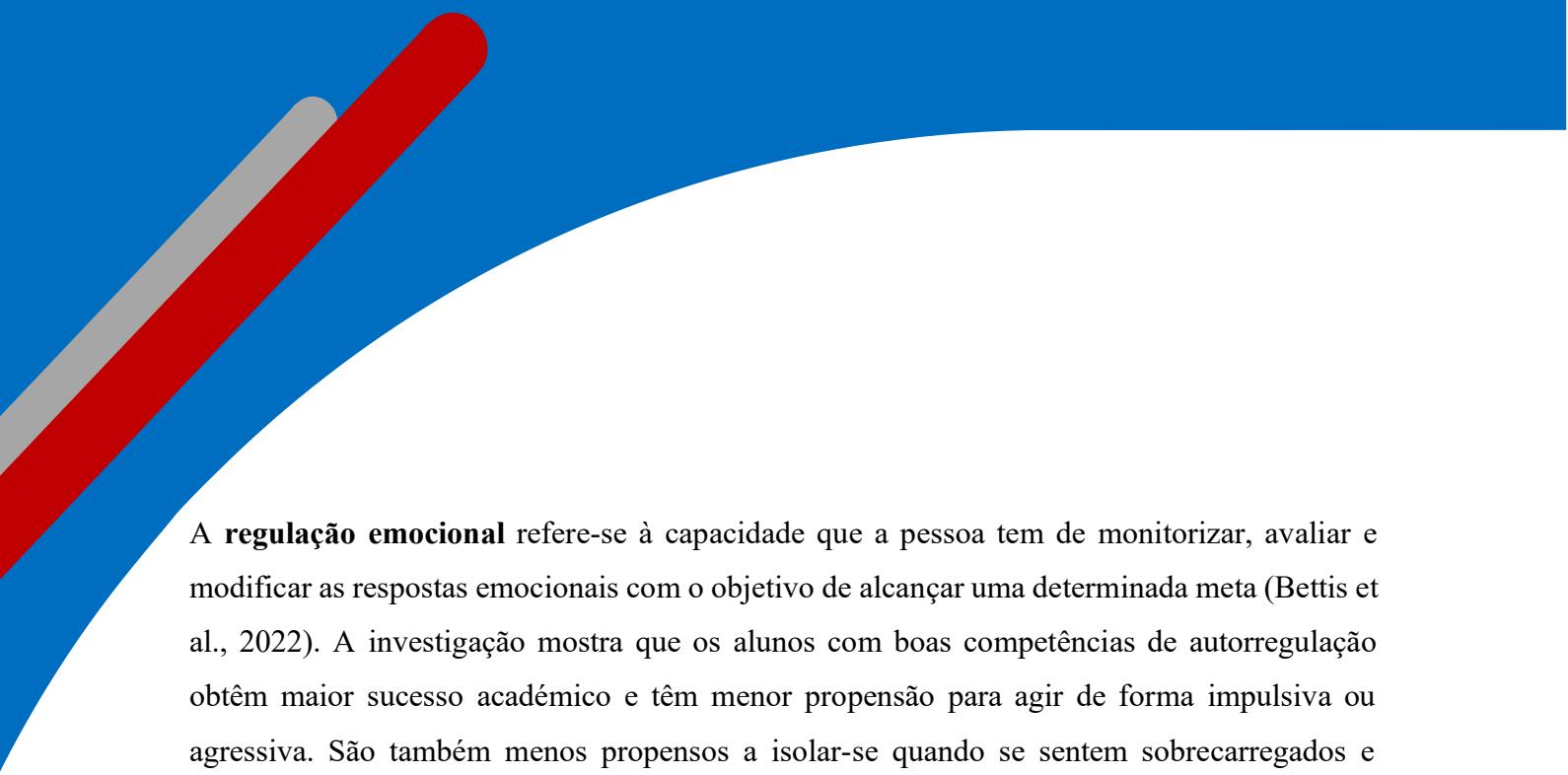
Aumentar a expressão verbal das emoções é fundamental. Compreender como os alunos lidam com tarefas simples e complexas pode ser um fator-chave no seu desenvolvimento e na sua resiliência. A forma como respondem a desafios, superam obstáculos e mantêm a perseverança é, muitas vezes, determinante para o seu sucesso a longo prazo.

As pessoas bem-sucedidas possuem fortes competências de autorregulação que as ajudam a direcionar, manter e redirecionar a atenção sempre que necessário. Estas competências também lhes permitem monitorizar e gerir os seus pensamentos, comportamentos e emoções. Estas capacidades, designadas por funções executivas, não são inatas, mas podem ser aprendidas e são cruciais em situações difíceis. Aprender a monitorizar e a gerir as emoções permite aos alunos reconhecer sentimentos intensos e aplicar estratégias para se acalmarem, o que facilita a utilização das suas competências executivas.



**Co-funded by  
the European Union**

O Observatório SOS-Attendance é cofinanciado pela Comissão Europeia através do Programa Erasmus+, ao abrigo do contrato número 2022-1-ES01- KA220-SCH-000088733. O conteúdo desta publicação reflete apenas as opiniões dos autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.



A **regulação emocional** refere-se à capacidade que a pessoa tem de monitorizar, avaliar e modificar as respostas emocionais com o objetivo de alcançar uma determinada meta (Bettis et al., 2022). A investigação mostra que os alunos com boas competências de autorregulação obtêm maior sucesso académico e têm menor propensão para agir de forma impulsiva ou agressiva. São também menos propensos a isolarem-se quando se sentem sobrecarregados e desenvolvem melhores competências sociais. Alunos com fracas competências de autorregulação podem apresentar problemas emocionais e comportamentais, o que afeta o seu desempenho académico e aumenta a probabilidade de serem expulsos da escola. Verificou-se que os jovens com PAE tendem a adotar estratégias menos saudáveis de regulação emocional, recorrendo menos à reavaliação cognitiva e mais à supressão expressiva (Hughes et al., 2010, 2022), o que inclui sintomas de ansiedade e depressão (Carpentieri et al., 2022; de Groot et al., 2023; Filippello et al., 2018).

**Reconhecer as emoções** implica interpretar a situação tal como é percecionada pelo aluno. Por isso, é importante identificar a emoção específica que está a experienciar. Emoções como o medo são fundamentais de detetar e reconhecer nos alunos.

Neste sentido, os alunos enfrentam desafios tanto académicos como emocionais, e o medo é uma resposta natural em muitos casos, seja perante um exame difícil, uma apresentação ou ao experimentar algo novo. É, portanto, essencial explorar os medos dos alunos em relação às seguintes áreas-chave:

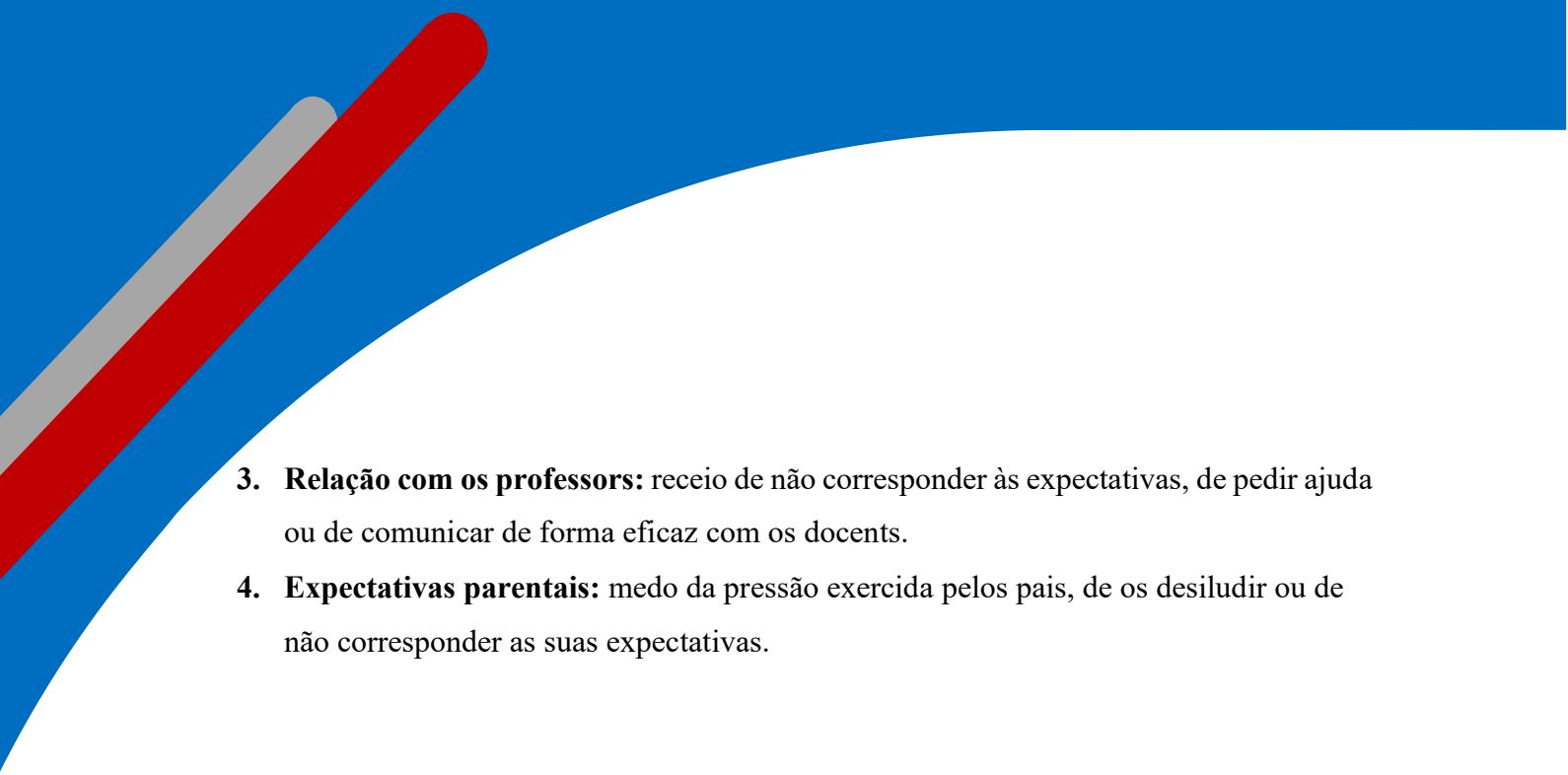
- 1. Desempenho académico:** medos relacionados com as notas, exames e o sucesso escolar em geral.
- 2. Relação com os pares:** medo de interações sociais, de não ser aceite ou de ser alvo de bullying.



Co-funded by  
the European Union

O Observatório SOS-Attendance é cofinanciado pela Comissão Europeia através do Programa Erasmus+, ao abrigo do contrato número 2022-1-ES01- KA220-SCH-000088733. O conteúdo desta publicação reflete apenas as opiniões dos autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.



- 
3. **Relação com os professores:** receio de não corresponder às expectativas, de pedir ajuda ou de comunicar de forma eficaz com os docentes.
  4. **Expectativas parentais:** medo da pressão exercida pelos pais, de os desiludir ou de não corresponder às suas expectativas.

## TÉCNICAS PARA INCENTIVAR A EXPRESSÃO VERBAL DAS EMOÇÕES

- **Desenvolvimento do vocabulário emocional:** destacar a importância de ensinar aos alunos uma linguagem emocional mais rica. Muitas vezes, os jovens conhecem apenas termos básicos como “*triste*”, “*zangado*” ou “*feliz*”. A introdução de vocabulário emocional mais detalhado, como “*frustrado*”, “*ansioso*”, “*desiludido*” ou “*entusiasmado*”, permite uma expressão mais precisa e eficaz das emoções. Realizar atividades em que os alunos identificam e descrevem as suas emoções com palavras mais específicas pode ser um primeiro passo para uma autorregulação emocional mais eficaz.
- **Atividades práticas para reconhecer emoções:** propor dinâmicas em que os alunos analisem e descrevam as suas emoções em situações do quotidiano.
- **Quantificação das emoções numa escala:** para ajudar os alunos a compreender a intensidade das suas emoções, é útil utilizar ferramentas como a “*escala emocional de 1 a 10*”. Por exemplo, se um aluno sente medo antes de um exame, pode atribuir um valor à intensidade desse medo e discutir estratégias para o reduzir, como técnicas de respiração ou diálogo interno positivo.
- **Diálogos sobre emoções na sala de aula:** incentivar os alunos a partilharem como se sentem antes de enfrentar tarefas académicas complexas ou situações sociais contribui para normalizar e validar as emoções, promovendo uma cultura de apoio emocional.



Co-funded by  
the European Union

O Observatório SOS-Attendance é cofinanciado pela Comissão Europeia através do Programa Erasmus+, ao abrigo do contrato número 2022-1-ES01- KA220-SCH-000088733. O conteúdo desta publicação reflete apenas as opiniões dos autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

## TÉCNICAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL

- **Mindfulness e regulação emocional:** a implementação de práticas de *mindfulness* na sala de aula pode ser um recurso valioso para ajudar os alunos a observar as suas emoções sem julgamento, permitindo-lhes escolher respostas conscientes em vez de reações automáticas impulsivas. Exercícios como a respiração profunda — em que os alunos se concentram em inspirar e expirar de forma lenta e controlada — ou o *body scanning* — onde os alunos são guiados a focar-se em diferentes partes do corpo para identificar e libertar tensões — são técnicas eficazes para reduzir a intensidade das emoções negativas e promover um estado de calma e clareza mental.
- **Jogos e exercícios em grupo:** atividades de grupo que simulam situações académicas ou sociais geradoras de stress são ferramentas úteis para que os alunos pratiquem a regulação emocional num ambiente seguro e controlado. Estas atividades podem incluir dramatizações ou simulações de cenários como exames difíceis ou apresentações em público, seguidas de uma discussão em grupo onde os alunos partilham como se sentiram, que emoções experienciaram e que estratégias utilizaram para as gerir.

### 2.2. Componentes cognitivas

- *Identificação de situações, reconhecimento e diferenciação de pensamento, construção de alternativas cognitivas.*

#### Distorções cognitivas: armadilhas mentais

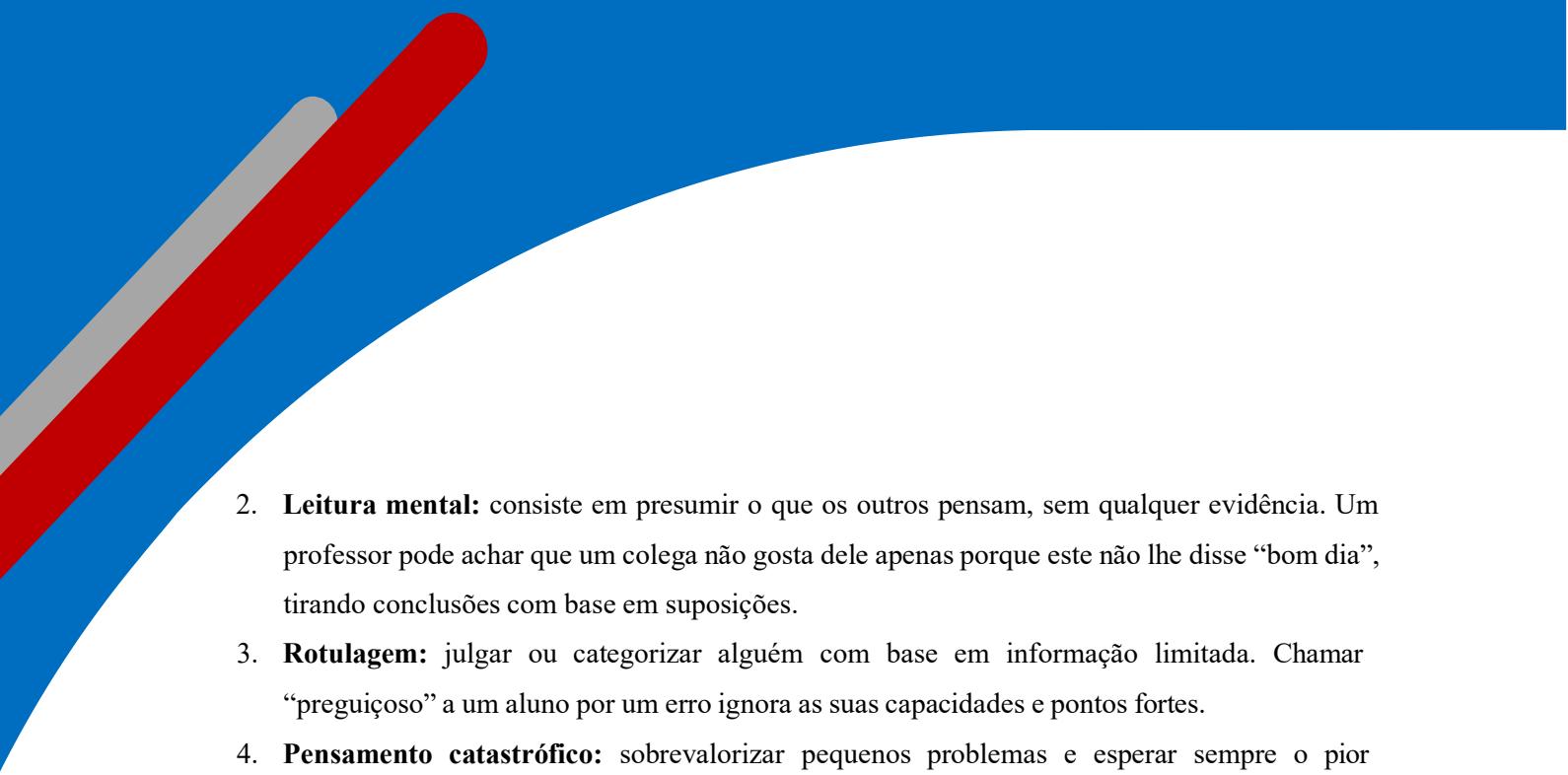
As distorções cognitivas são formas enviesadas de pensar que afetam a percepção das situações, conduzindo a julgamentos e interações distorcidas. As mais comuns, que os profissionais de educação devem saber reconhecer, são:

1. **Filtragem:** ocorre quando a pessoa se concentra exclusivamente num único aspeto negativo de uma situação, ignorando os elementos positivos. Um aluno, por exemplo, pode focar-se numa crítica menor e ignorar comentários positivos.



Co-funded by  
the European Union

O Observatório SOS-Attendance é cofinanciado pela Comissão Europeia através do Programa Erasmus+, ao abrigo do contrato número 2022-1-ES01- KA220-SCH-000088733. O conteúdo desta publicação reflete apenas as opiniões dos autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

- 
2. **Leitura mental:** consiste em presumir o que os outros pensam, sem qualquer evidência. Um professor pode achar que um colega não gosta dele apenas porque este não lhe disse “bom dia”, tirando conclusões com base em suposições.
  3. **Rotulagem:** julgar ou categorizar alguém com base em informação limitada. Chamar “preguiçoso” a um aluno por um erro ignora as suas capacidades e pontos fortes.
  4. **Pensamento catastrófico:** sobrevalorizar pequenos problemas e esperar sempre o pior desfecho. Um professor pode recuar perder o emprego por um erro menor, aumentando a ansiedade de forma desnecessária.
  5. **Pensamento polarizado:** classificar as situações em extremos, considerando-as como sucessos ou fracassos absolutos. Este tipo de pensamento impede uma visão equilibrada.
  6. **Raciocínio emocional:** basear crenças em emoções em vez de factos. Sentir culpa pode levar alguém a pensar que fez algo errado, mesmo sem qualquer evidência.

### **Construção de alternativas cognitivas.**

Ao reconhecer estas distorções, os profissionais de educação podem não só melhorar o seu próprio bem-estar, como também ajudar os alunos a lidar com estes desafios.

Para construir alternativas cognitivas, quando identificamos um pensamento recente manifestado por um aluno que afeta a sua assiduidade escolar, devemos ajudá-lo a gerar formas de pensamento alternativas e positivas (por exemplo, perante uma tarefa difícil, que o aluno sente não ser capaz de realizar, podemos ajudá-lo a encará-la como um desafio que precisa de ser trabalhado).

Para tal, devemos basear a reformulação do pensamento em evidências recentes que reforcem essa nova perspetiva e que sejam ancoradas na realidade (por exemplo, trata-se de um aluno que, no dia anterior, resolveu com sucesso uma tarefa semelhante).



**Co-funded by  
the European Union**

O Observatório SOS-Attendance é cofinanciado pela Comissão Europeia através do Programa Erasmus+, ao abrigo do contrato número 2022-1-ES01- KA220-SCH-000088733. O conteúdo desta publicação reflete apenas as opiniões dos autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.



## TÉCNICAS PARA TRABALHAR A IDENTIFICAÇÃO E A GESTÃO DAS DISTORÇÕES COGNITIVAS

- **Exercícios para identificar pensamento automáticos:** existem vários exercícios ou dinâncias que Podemos realizar com os alunos para trabalhar a identificação deste tipo de pensamentos:
  - Criação de um diário de pensamentos onde os alunos registam as situações que lhes causam stress e os pensamentos automáticos que surgem. A partir daí, pode-se trabalhar com eles na classificação desses pensamentos nas distorções cognitivas referidas (como o pensamento catastrófico ou a rotulagem).
  - Questionamento orientado das distorções: orientar os alunos para que desafiem o seu pensamento enviesado através de perguntas como: “*Quais são as evidências a favor e contra este pensamento?*”; “*Estou a ver a situação de forma equilibrada ou extrema?*”; “*O que diria a um amigo que estivesse a pensar da mesma forma?*”
- **Técnicas de reestruturação cognitiva:** ajudam os alunos a reformular os seus pensamentos negativos em alternativas mais equilibradas e realistas. Por exemplo, em vez de pensarem “*Nunca consigo perceber matemática*”, podem aprender a pensar “*A matemática é difícil para mim neste momento, mas posso melhorar com prática e ajuda*”.
- **Construção de alternativas cognitivas com base em evidência recente:** é útil propor exercícios em que os alunos procurem exemplos recentes de sucesso ou conquista. Isto reforça a ideia de que têm capacidade para enfrentar desafios. Por exemplo, um aluno que acredita que falha sempre em ciências pode recordar uma experiência laboratorial que correu bem e utilizá-la como evidência para contrariar o pensamento negativo.



Co-funded by  
the European Union

O Observatório SOS-Attendance é cofinanciado pela Comissão Europeia através do Programa Erasmus+, ao abrigo do contrato número 2022-1-ES01- KA220-SCH-000088733. O conteúdo desta publicação reflete apenas as opiniões dos autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.



## O que vamos encontrar no curso online?

- **Lista de verificação para avaliar as respostas emocionais dos alunos**, desde sentimentos de desmotivação até à sua capacidade de lidar com dificuldades.
  - Ao analisar estes comportamentos, será possível apoiar melhor os alunos, ajudando-os a desenvolver uma mentalidade que encare os desafios como oportunidades de melhoria.
- **Exercício de brainstorming com estratégias práticas** para ajudar os alunos a enfrentar os seus medos com confiança. Também estará disponível uma *checklist* descarregável para apoiar os alunos na superação destes obstáculos e ajudá-los a prosperar em qualquer ambiente de aprendizagem.
- **Abordagem estruturada para ajudar os alunos a gerir a ansiedade e desenvolver resiliência.**
  - Ao identificar os seus gatilhos de ansiedade e reconhecer pensamentos negativos, os alunos podem ser orientados para pensamentos positivos e tranquilizadores, promovendo o seu bem-estar emocional.
- **Vídeos explicativos da secção.**
- **Exemplos de situações e cenários de interação entre professores e alunos**, com o objetivo de aprender a detetar emoções comuns nos estudantes.
- **Questionário sobre competências de resolução de problemas.**
  - O objetivo é realizar uma autoavaliação pessoal das estratégias que cada profissional utiliza para resolver problemas, distinguindo entre estratégias mais reflexivas ou impulsivas, e entre aquelas que consideram o problema de forma global ou fragmentada (Farello & Bianchi, 2005).
  - **Atividades práticas para reforçar a aprendizagem e promover uma reflexão mais aprofundada**, bem como modelos para atividades a aplicar em sala de aula.
- **Teste final para verificar os conhecimentos adquiridos.**



Co-funded by  
the European Union

Observatório SOS-Attendance é cofinanciado pela Comissão Europeia através do Programa Erasmus+, ao abrigo do contrato número 2022-1-ES01-KA220-SCH-000088733. O conteúdo desta publicação reflete apenas as opiniões dos autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

### **3. Promoção de estratégias de comunicação e melhorias da assiduidade escolar**

Nesta secção serão apresentadas diversas estratégias de comunicação (Porto & Castoldi, 2017) e técnicas de reforço com o objetivo de promover uma assiduidade escolar consistente e reforçar a ligação entre os alunos e o ambiente educativo. Estas estratégias visam criar um clima de segurança e confiança na sala de aula, onde os alunos se sintam ouvidos, valorizados e capazes de expressar livremente as suas preocupações e necessidades.

O objetivo é disponibilizar ferramentas que permitam aos professores facilitar o diálogo aberto e apoiar os alunos na superação dos desafios que possam afetar o seu envolvimento e participação na vida escolar.

Por fim, será apresentado um guia prático sobre um “Sistema de Fichas”, uma ferramenta de reforço positivo amplamente utilizada pela sua facilidade de aplicação e eficácia comprovada.

#### **3.1. Incentivar o uso de técnicas eficazes de comunicação entre pais e professores**

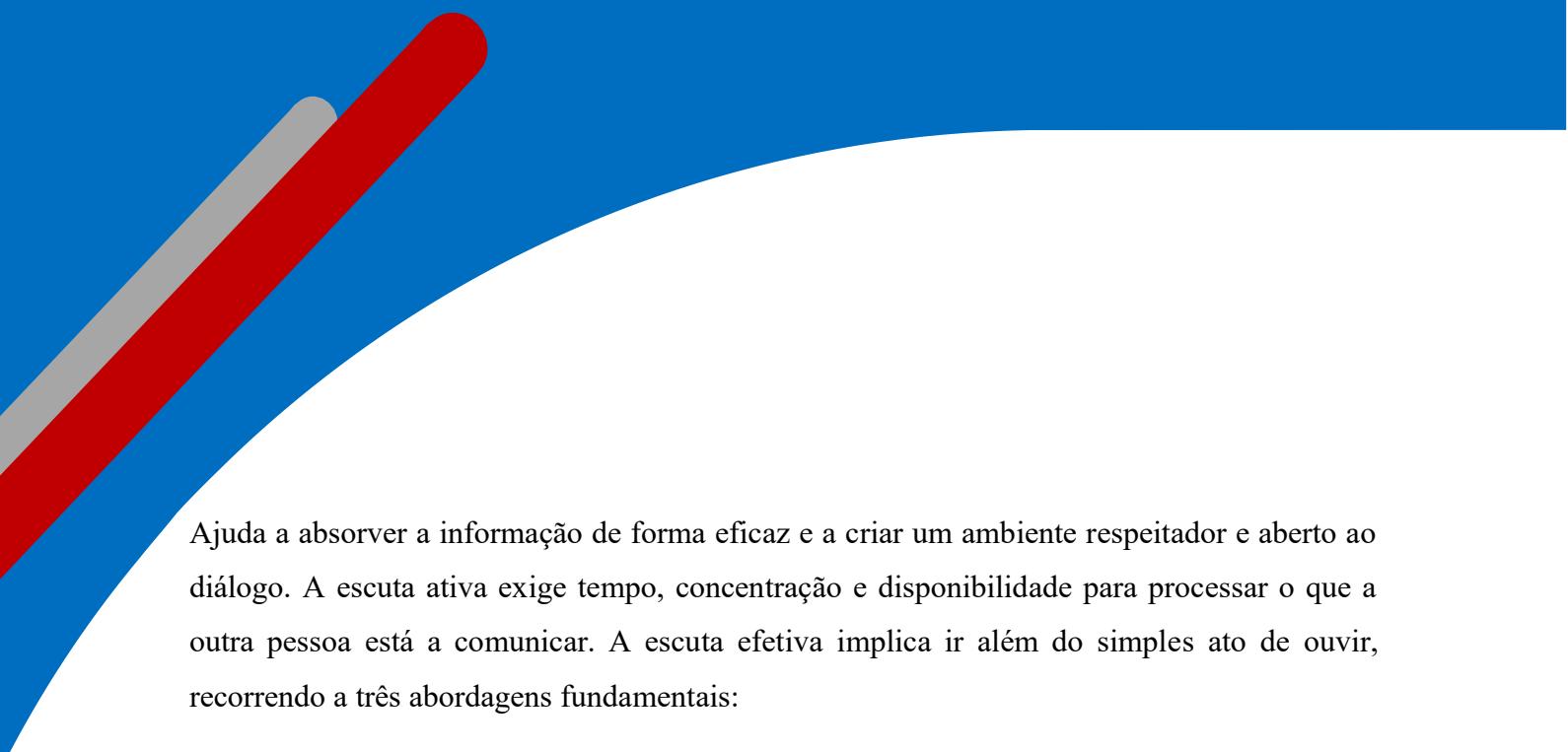
##### **3.1.1. Escuta ativa**

A escuta ativa é uma competência de comunicação fundamental que vai além de simplesmente ouvir palavras: envolve concentração total, compreensão e resposta ponderada (Gordon, 2020). Praticar a escuta ativa demonstra um interesse genuíno na mensagem do interlocutor, o que fortalece as relações, melhora a colaboração e reduz os mal-entendidos (Gordon, 2013).



**Co-funded by  
the European Union**

O Observatório SOS-Attendance é cofinanciado pela Comissão Europeia através do Programa Erasmus+, ao abrigo do contrato número 2022-1-ES01- KA220-SCH-000088733. O conteúdo desta publicação reflete apenas as opiniões dos autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.



Ajuda a absorver a informação de forma eficaz e a criar um ambiente respeitador e aberto ao diálogo. A escuta ativa exige tempo, concentração e disponibilidade para processar o que a outra pessoa está a comunicar. A escuta efetiva implica ir além do simples ato de ouvir, recorrendo a três abordagens fundamentais:

- **Concentração e tempo:** a escuta deve ocorrer num ambiente calmo, que favoreça a atenção mútua, eliminando distrações e evitando interrupções. Isto implica reduzir o ruído, manter contacto visual e não interromper o interlocutor.
- **Escuta total:** sem antecipar nem distorcer a mensagem. Deve ser constante e completa, e não fragmentada ou parcial.
- **Escuta empática:** compreender o estado emocional do interlocutor através da sintonia emocional e sensorial.

Para colocar a escuta ativa em prática, devem ser realizadas três atividades:

1. **Demonstrar interesse pela mensagem**, expressando-o tanto através da comunicação não verbal (expressão facial, orientação corporal, gestos) como da comunicação verbal.
2. **Processar a informação recebida**, identificando as partes mais relevantes e interpretando corretamente a mensagem.
3. **Dar respostas que demonstrem escuta**, como acenar com a cabeça ou usar expressões do tipo “*continua, estou a ouvir*” ou “*entendo*”.

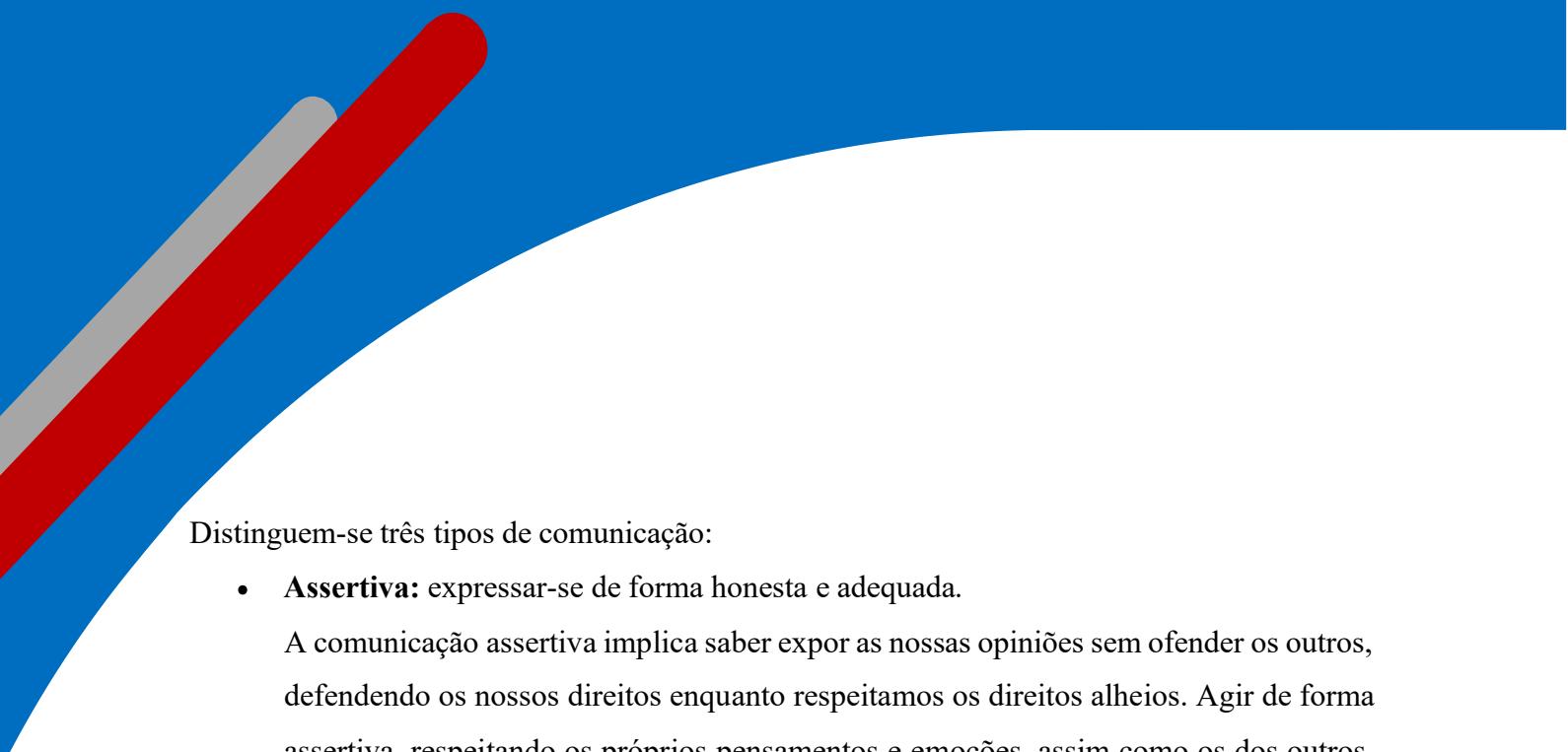
### 3.1.2. Comunicação assertiva

Nos contextos educativos atuais, é fundamental que tanto os professores como os alunos sejam capazes de expressar as suas ideias e opiniões de forma respeitosa e confiante.



Co-funded by  
the European Union

O Observatório SOS-Attendance é cofinanciado pela Comissão Europeia através do Programa Erasmus+, ao abrigo do contrato número 2022-1-ES01- KA220-SCH-000088733. O conteúdo desta publicação reflete apenas as opiniões dos autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.



Distinguem-se três tipos de comunicação:

- **Assertiva:** expressar-se de forma honesta e adequada.

A comunicação assertiva implica saber expor as nossas opiniões sem ofender os outros, defendendo os nossos direitos enquanto respeitamos os direitos alheios. Agir de forma assertiva, respeitando os próprios pensamentos e emoções, assim como os dos outros, promove a autoestima, a satisfação, o desenvolvimento pessoal e favorece o respeito mútuo.

Este estilo caracteriza-se por expressar o que se sente e pensa, tendo em consideração os direitos dos outros, sem humilhar nem diminuir. A fala é fluente e confiante, exprimindo exatamente o que se pretende, enquanto se dá espaço ao outro para falar. Expressam-se sentimentos positivos e negativos na conversa, sendo que, por exemplo, no caso de uma crítica negativa, esta começa e termina com uma informação positiva. O estilo assertivo está relacionado com a resolução de problemas, o sentido de controlo, a autoestima e a valorização positiva por parte dos outros.

- **Passiva:** fuga ao confronto, com dificuldade em defender-se.

A vontade é subordinada à dos outros, não se expressa o que se pretende alcançar e evita-se o conflito. Este estilo é frequentemente caracterizado por um tom de voz baixo, desvio do contacto visual, postura tensa e pouco natural, e discurso hesitante. A pessoa tende a manter-se em silêncio, mesmo sentindo-se incomodada com a situação, e tem tendência a pedir desculpa com frequência, justificar-se em demasia ou adotar uma atitude submissa. Este estilo de comunicação está muitas vezes associado a conflitos interpessoais, baixa autoestima e sentimentos de impotência e culpa.



Co-funded by  
the European Union

O Observatório SOS-Attendance é cofinanciado pela Comissão Europeia através do Programa Erasmus+, ao abrigo do contrato número 2022-1-ES01- KA220-SCH-000088733. O conteúdo desta publicação reflete apenas as opiniões dos autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.



- **Agressiva:** agir de forma impositiva ou conflituosa.  
Em contraste com o estilo passivo, este caracteriza-se por uma expressão ameaçadora, defendendo os próprios direitos e opiniões sem considerar a outra pessoa. Este estilo tende a demonstrar desvalorização das opiniões alheias e a centrar-se na concretização dos próprios objetivos, mesmo em detrimento dos outros. É frequentemente associado a um tom de voz elevado, discurso ríspido, contacto visual desafiante, uso de insultos e/ou ameaças e uma postura corporal intimidatória. Está também muitas vezes ligado a conflitos interpessoais, sentimentos de culpa, frustração e raiva constante (Colli, 2020).

No que diz respeito à comunicação eficaz, existem respostas que não facilitam a conversação, tais como (Gordon, 2013):

Dar ordens ou comandar.	Elogiar e mimar.
Avisar e repreender.	Rotular e ridicularizar.
Exortar, moralizar e fazer sermões.	Interpretar e diagnosticar.
Aconselhar e oferecer soluções.	Confortar e tranquilizar.
Ensinar, argumentar e persuadir.	Fazer perguntas e investigar demasiado.
Julgar, criticar e contrariar.	Minimizar, mudar de assunto, brincar ou distrair.

### 3.1.3. Comunicação eficaz entre pais e professores

A comunicação entre pais e professores é essencial para o sucesso dos alunos, pois estabelece uma ligação entre os contextos escolar e familiar, permitindo responder às necessidades académicas, sociais e emocionais dos estudantes. O objetivo é construir uma comunicação clara, solidária e orientada para a resolução de problemas.



Co-funded by  
the European Union

O Observatório SOS-Attendance é cofinanciado pela Comissão Europeia através do Programa Erasmus+, ao abrigo do contrato número 2022-1-ES01- KA220-SCH-000088733. O conteúdo desta publicação reflete apenas as opiniões dos autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

### **3.2. Guia prático**

Uma das formas mais comuns — pela sua eficácia e facilidade de aplicação — de garantir a aprendizagem e a manutenção de um comportamento ao longo do tempo é o reforço positivo. Este consiste em recompensar quando um comportamento desejado é realizado. No caso em questão, uma forma de promover a frequência regular às aulas entre os alunos é estabelecer metodologias de recompensa para motivar aqueles que apresentam problemas de assiduidade.

Esta secção apresenta uma estratégia de reforço amplamente utilizada, especialmente no ensino básico, mas facilmente adaptável a níveis de ensino mais avançados.

#### **3.2.1. Estratégias de incentivo: sistema de fichas**

O sistema de fichas é uma técnica de modificação comportamental baseada no condicionamento operante e no incentivo positivo. O procedimento utilizado nesta técnica baseia-se na troca: sempre que a pessoa realiza um comportamento adequado, recebe um incentivo simbólico (ficha), que poderá mais tarde ser trocado por uma recompensa.

**Objetivo:** melhorar a assiduidade escolar através de um sistema estruturado de recompensas que motive e incentive comportamentos positivos de comparência. O sistema de fichas consiste na atribuição de fichas (moedas, autocolantes, carimbos, etc.) aos alunos sempre que atingem os objetivos de assiduidade, podendo depois trocá-las por várias recompensas.

**Duração:** variável, consoante a situação. Pode abranger um semestre, um ano letivo...

**Intervenientes:** alunos, professores e pais/encarregados de educação.



**Co-funded by  
the European Union**

O Observatório SOS-Attendance é cofinanciado pela Comissão Europeia através do Programa Erasmus+, ao abrigo do contrato número 2022-1-ES01- KA220-SCH-000088733. O conteúdo desta publicação reflete apenas as opiniões dos autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

## Estrutura do sistema personalizado de economia de fichas :

### 1. Avaliação inicial:

- **Análise de faltas:** avaliar a frequência de absentismo de cada aluno durante um determinado período.
- **Definição de níveis de participação:** classificar os alunos com base na sua frequência à escola:
  1. Absentismo elevado.
  2. Absentismo moderado.
  3. Absentismo reduzido.
- **Definição das fichas:** podem ser moedas, pontos eletrónicos, autocolantes ou outros elementos de fácil distribuição e reconhecimento.
- **Definição dos comportamentos a incentivar** (por exemplo: levantar-se e preparar-se para a escola sem resistência, permanecer na escola durante o dia inteiro, etc.).

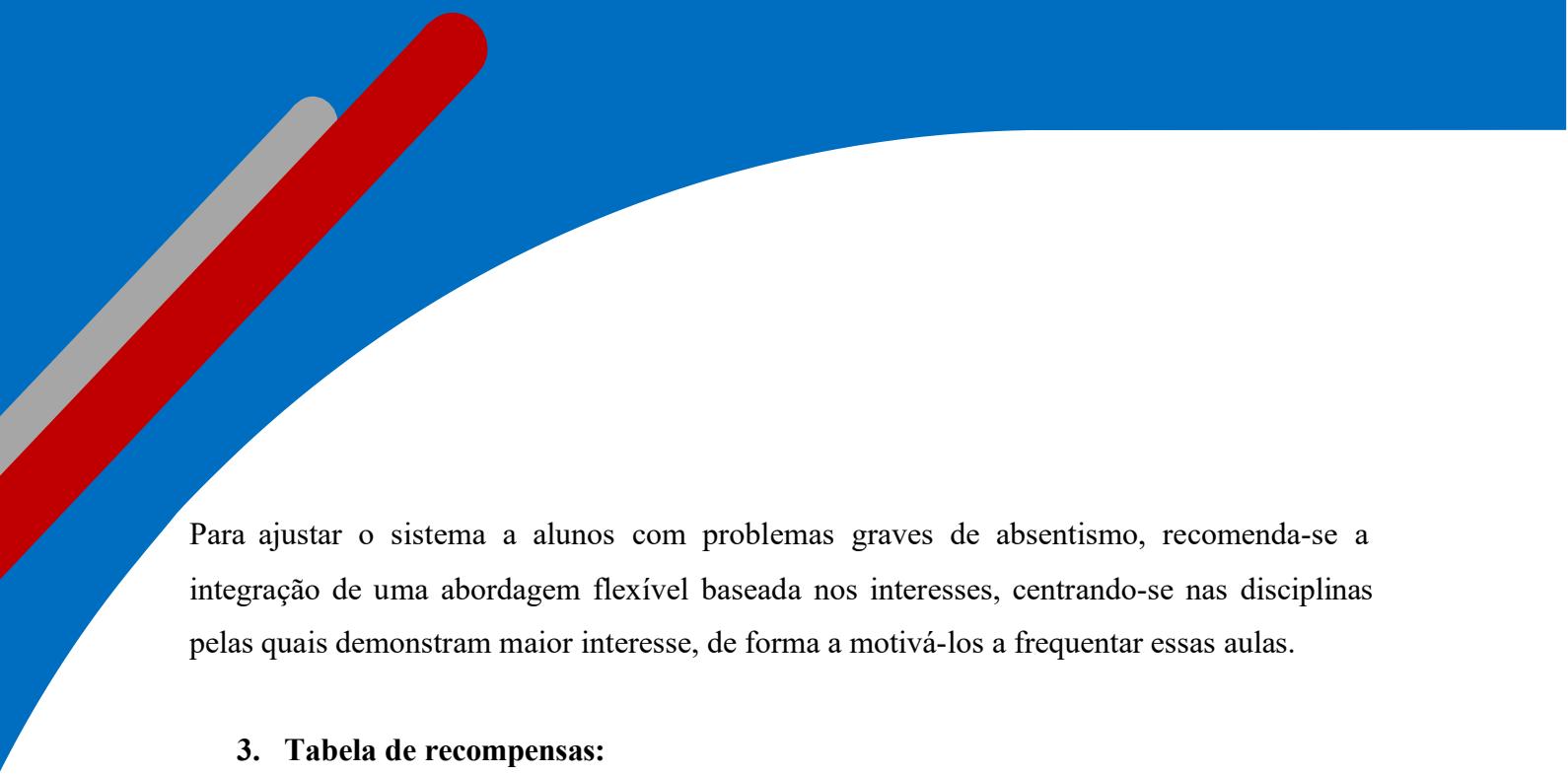
### 2. Atribuição de fichas – objetivos diferentes por nível:

- **Nível 1:** 1 ficha por cada hora de aula frequentada, com um bónus de 5 fichas por meio dia consecutivo na escola.
- **Nível 2:** 1 ficha por cada duas horas de aula frequentadas, com um bonus de 10 fichas por um dia completo consecutivo.
- **Nível 3:** 1ficha por cada dia completo de assiduidade, com um bonus de 15 fichas por uma semana consecutiva na escola.



Co-funded by  
the European Union

O Observatório SOS-Attendance é cofinanciado pela Comissão Europeia através do Programa Erasmus+, ao abrigo do contrato número 2022-1-ES01- KA220-SCH-000088733. O conteúdo desta publicação reflete apenas as opiniões dos autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.



Para ajustar o sistema a alunos com problemas graves de absentismo, recomenda-se a integração de uma abordagem flexível baseada nos interesses, centrando-se nas disciplinas pelas quais demonstram maior interesse, de forma a motivá-los a frequentar essas aulas.

### 3. Tabela de recompensas:

- **Pequenas recompensas (10-20 fichas):** Por exemplo, lápis, cadernos, autocolantes, etc.
- **Recompensas médias (30-50 fichas):** Vales para a cantina, livros, material escolar...
- **Grandes recompensas (60-100 fichas):** Bilhetes para eventos escolares, excursões, diplomas de reconhecimento....
- **Recompensas especiais (100+ fichas):** Recompensas de valor mais elevado, como vales de oferta, participação em eventos exclusivos, etc.

### 4. Monitorização e registo:

- Utilizar um registo ou aplicação para acompanhar o número de fichas acumuladas por cada aluno.
- O professor deverá atualizar os alunos sobre o seu progresso semanal.
- Criar um calendário interativo onde os alunos possam colorir os seus dias de presença e ausência, incentivando visualmente a regularidade na assiduidade escolar.

Esta abordagem de incentivo positivo, combinada com estratégias de comunicação eficazes, promove um ambiente escolar em que alunos, pais e professores estão ativamente envolvidos na melhoria da assiduidade e do desempenho académico.



Co-funded by  
the European Union

O Observatório SOS-Attendance é cofinanciado pela Comissão Europeia através do Programa Erasmus+, ao abrigo do contrato número 2022-1-ES01- KA220-SCH-000088733. O conteúdo desta publicação reflete apenas as opiniões dos autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.



### O que vamos encontrar no curso online?

- **Questionário sobre comunicação assertiva**, concebido para avaliar o seu estilo de comunicação, distinguindo entre assertivo, passivo ou agressivo. O objetivo é promover a autorreflexão sobre o estilo pessoal de comunicação, identificando pontos fortes e áreas a melhorar.
- **Vídeos com exemplos de comunicação** que ilustram os diferentes estilos, para ajudar a reconhecê-los e distingui-los.
- **Cenários para reflexão** sobre possíveis estratégias de comunicação com os alunos.
- **Estratégias de comunicação eficaz** para interagir com os alunos.
- **Atividade para reforçar a colaboração entre professores e famílias** através de feedback construtivo, valorizando as observações dos pais e criando planos de ação que priorizem o desenvolvimento integral de cada aluno.
- **Modelos para a economia de fichas**, como por exemplo um quadro para recolha de fichas de recompensa.



Co-funded by  
the European Union

O Observatório SOS-Attendance é cofinanciado pela Comissão Europeia através do Programa Erasmus+, ao abrigo do contrato número 2022-1-ES01- KA220-SCH-000088733. O conteúdo desta publicação reflete apenas as opiniões dos autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

## CONCLUSÃO

Este curso pretende proporcionar uma compreensão aprofundada dos problemas de assiduidade escolar, oferecendo aos participantes ferramentas essenciais para prevenir e intervir de forma eficaz nesta área. Ao longo de três blocos temáticos, o curso abordou desde a sensibilização até à intervenção direta, garantindo que os profissionais da área da educação, bem como os pais, adquiriram os conhecimentos necessários para identificar, compreender e agir face ao absentismo escolar.

A primeira secção centra-se na sensibilização para a importância da assiduidade escolar, definindo os problemas associados e as suas graves consequências, tanto a nível académico como pessoal. Além disso, foi dada ênfase à deteção precoce do risco de absentismo, através da identificação dos fatores causais, permitindo aos profissionais intervir atempadamente e reduzir o impacto negativo do absentismo.

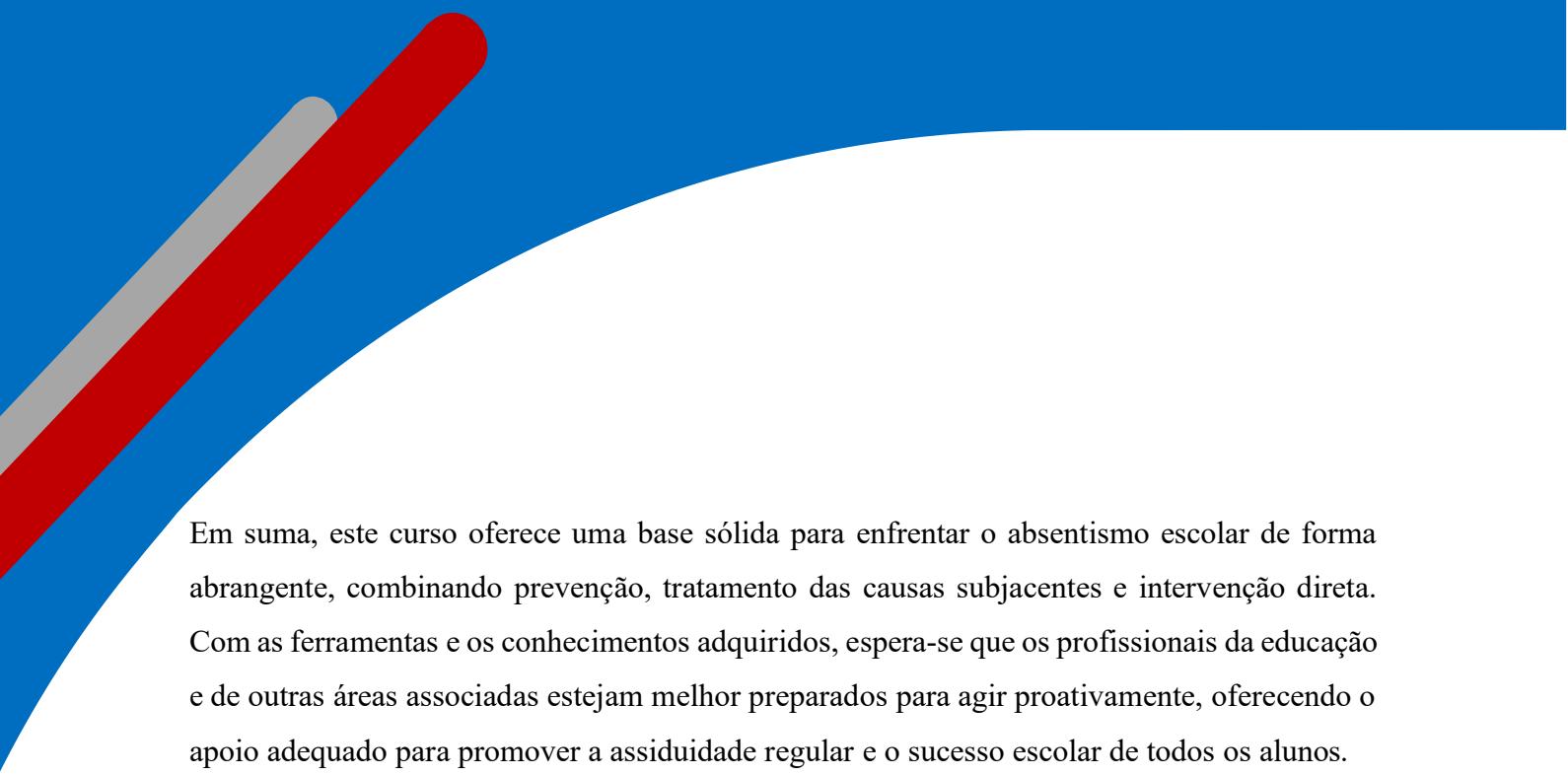
O elemento central da segunda secção foi a compreensão dos aspetos emocionais, cognitivos e comportamentais que podem influenciar o absentismo escolar. Ao desenvolver ferramentas específicas para abordar estes fatores, espera-se que os participantes aprendam a implementar intervenções personalizadas que promovam o bem-estar emocional e a motivação dos alunos, contribuindo para melhorar a sua assiduidade e o seu desempenho.

Por fim, na terceira secção, foram apresentadas estratégias de comunicação eficaz e técnicas de intervenção direta para lidar com casos de absentismo escolar. Espera-se que os profissionais de educação que participem no curso adquiram competências para estabelecer um diálogo aberto e respeitoso com os alunos e as suas famílias, promovendo um ambiente de colaboração e compromisso na resolução dos problemas de assiduidade.



Co-funded by  
the European Union

O Observatório SOS-Attendance é cofinanciado pela Comissão Europeia através do Programa Erasmus+, ao abrigo do contrato número 2022-1-ES01- KA220-SCH-000088733. O conteúdo desta publicação reflete apenas as opiniões dos autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

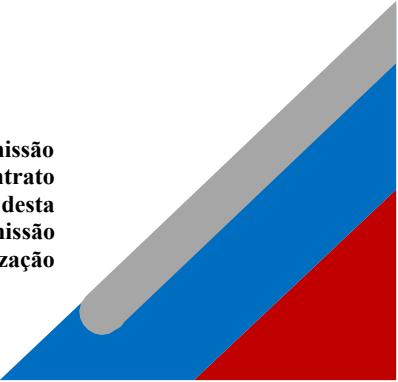


Em suma, este curso oferece uma base sólida para enfrentar o absentismo escolar de forma abrangente, combinando prevenção, tratamento das causas subjacentes e intervenção direta. Com as ferramentas e os conhecimentos adquiridos, espera-se que os profissionais da educação e de outras áreas associadas estejam melhor preparados para agir proativamente, oferecendo o apoio adequado para promover a assiduidade regular e o sucesso escolar de todos os alunos.



Co-funded by  
the European Union

O Observatório SOS-Attendance é cofinanciado pela Comissão Europeia através do Programa Erasmus+, ao abrigo do contrato número 2022-1-ES01- KA220-SCH-000088733. O conteúdo desta publicação reflete apenas as opiniões dos autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.



## REFERÊNCIAS

- Ansari, A., Hofkens, T. L., & Pianta, R. C. (2020). Absenteeism in the first decade of education forecasts civic engagement and educational and socioeconomic prospects in young adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 49, 1835–1848. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01272-4>
- Ansari, A., & Pianta, R. C. (2019). School absenteeism in the first decade of education and outcomes in adolescence. *Journal of school psychology*, 76, 48–61. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2019.07.010>
- Bettis, A. H., Burke, T. A., Nesi, J., & Liu, R. T. (2022). Digital technologies for emotion-regulation assessment and intervention: a conceptual review. *Clinical Psychological Science*, 10, 3–26. <https://doi.org/10.1177/21677026211011982>
- Bobakova, D., Geckova, A. M., Klein, D., van Dijk, J. P., & Reijneveld, S. A. (2015). Fighting, truancy and low academic achievement in youth subcultures. *Young*, 23, 357–372. <https://doi.org/10.1177/1103308815596905>
- Boylan, R. L., & Renzulli, L. (2017). Routes and reasons out, paths back: The influence of push and pull reasons for leaving school on students' school reengagement. *Youth & Society*, 49, 46–71. <https://doi.org/10.1177/0044118x14522078>
- Carpentieri, R., Iannoni, M. E., Curto, M., Biagiarelli, M., Listanti, G., Andraos, M. P., Mantovani, B., Farulla, C., Pelaccia, S., Grossi, G., Speranza, A. M., & Sarlatto, C. (2022). School refusal behavior: Role of personality styles, social functioning, and psychiatric symptoms in a sample of adolescent help-seekers. *Clinical Neuropsychiatry*, 19, 20–28. <https://doi.org/10.36131/cnfioritieditore20220104>
- Colli, G. (2020). *Turismo.com. Comunicazioni e relazioni nel turismo contemporaneo*. Clitt
- De Groot, C. M., Heyne, D., & Boon, A. E. (2023). School refusal in adolescence: personality traits and their influence on treatment outcome. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*. <https://doi.org/10.1177/106342662311519>



Co-funded by  
the European Union

O Observatório SOS-Attendance é cofinanciado pela Comissão Europeia através do Programa Erasmus+, ao abrigo do contrato número 2022-1-ES01- KA220-SCH-000088733. O conteúdo desta publicação reflete apenas as opiniões dos autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

- Dembo, R., Wareham, J., Schmeidler, J., & Winters, K. C. (2016). Exploratory two-level analysis of individual-and school-level factors on truant youth emotional/psychological functioning. *The Journal of Educational Research*, 109, 596–607. <https://doi.org/10.1080/00220671.2014.1002881>
- Farello, P., & Bianchi, F. (2005). *Progetto di vita e orientamento. Attività psicoeducative per alunni dagli 8 ai 15 anni*. Edizioni Erickson.
- Filippello, P., Sorrenti, L., Buzzai, C., & Costa, S. (2018). Predicting risk of school refusal: Examining the incremental role of trait EI beyond personality and emotion regulation. *Psihologija*, 51, 51–67.
- Gordon, T. (2013). *Insegnanti efficaci. Pratiche educative per insegnanti, genitori e studenti*. Giunti editori
- Gordon, T. (2020). *Genitori efficaci*. Edizioni la meridiana.
- Hughes, E. K., Gullone, E., Dudley, A., & Tonge, B. (2010). A case-control study of emotion regulation and school refusal in children and adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 30, 691–706. <https://doi.org/10.1177/0272431609341049>
- Hughes, P. M., Ostrout, T. L., & Lewis, S. (2022). The impact of parental and individual factors on school refusal: A multiple-mediation model. *Journal of Family Studies*, 28, 1488–1503. <https://doi.org/10.1080/13229400.2020.1842232>
- Kearney, C. A., González C, Graczyk P. A., & Fornander, M. J. (2019). Reconciling contemporary approaches to school attendance and school absenteeism: Toward promotion and nimble response, global policy review and implementation, and future adaptability (Part 1). *Frontiers in Psychology*, 10, 2222. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02222>
- Kearney, C. A. (2016). *Managing school absenteeism at multiple tiers: An evidence-based and practical guide for professionals*. Oxford University Press.



Co-funded by  
the European Union

O Observatório SOS-Attendance é cofinanciado pela Comissão Europeia através do Programa Erasmus+, ao abrigo do contrato número 2022-1-ES01- KA220-SCH-000088733. O conteúdo desta publicação reflete apenas as opiniões dos autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

Kearney, C. A. (2019). *Helping families of youth with school attendance problems: A practical guide for mental health and school-based professionals*. Oxford University Press.

Kearney, C. A., & Graczyk, P. (2014). A response to intervention model to promote school attendance and decrease school absenteeism. *Child Youth Care Forum*, 43, 1–25.  
<https://doi.org/10.1007/s10566-013-9222-1>

Kearney, C. A., Childs, J., & Burke, S. (2023). Social forces, social justice, and school attendance problems in youth. *Contemporary School Psychology*, 27, 136–151.  
<https://doi.org/10.1007/s40688-022-00425-5>

Lansford, J. E., Dodge, K. A., Pettit, G. S., & Bates, J. E. (2016). A public health perspective on school dropout and adult outcomes: A prospective study of risk and protective factors from age 5 to 27 years. *Journal of Adolescent Health*, 58, 652–658.  
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.01.014>

Lara, J., Noble, K., Pelika, S., & Coons, A. (2018). *Chronic absenteeism. NEA research brief*. National Education Association.

Melvin, G. A., Dudley, A. L., Gordon, M. S., Klimkeit, E., Gullone, E., Taffe, J., & Tonge, B. J. (2017). Augmenting cognitive behavior therapy for school refusal with fluoxetine: a randomized controlled trial. *Child Psychiatry & Human Development*, 48, 485–497.  
<https://doi.org/10.1007/s10578-016-0675-y>

Pengpid, S., & Peltzer, K. (2017). Associations between behavioral risk factors and overweight and obesity among adults in population-based samples from 31 countries. *Obesity Research & Clinical Practice*, 11, 158–166. <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2016.08.001>

Porto, I. & Castoldi, C. (2017). *Tecniche di Comunicazione*. Hoepli.

Rocque, M., Jennings, W. G., Piquero, A. R., Ozkan, T., & Farrington, D. P. (2017). The importance of school attendance: Findings from the Cambridge study in delinquent



Co-funded by  
the European Union

O Observatório SOS-Attendance é cofinanciado pela Comissão Europeia através do Programa Erasmus+, ao abrigo do contrato número 2022-1-ES01- KA220-SCH-000088733. O conteúdo desta publicação reflete apenas as opiniões dos autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

development on the life-course effects of truancy. *Crime & Delinquency*, 63, 592–612.

<https://doi.org/10.1177/0011128716660520>

Rumberger, R. W. (2020). The economics of high school dropouts. In S. Bradley & C. Green (Eds.), *The economics of education: A comprehensive overview* (2nd ed., pp. 149–158). Cambridge, MA: Academic.

Sibeoni, J., Moscoso, A. & Revah-Levy, A. (2016). School refusal: Idiom of distress and/or Babel tower? *European Psychiatry*, 33, S444.  
<https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2016.01.1285>



Co-funded by  
the European Union

O Observatório SOS-Attendance é cofinanciado pela Comissão Europeia através do Programa Erasmus+, ao abrigo do contrato número 2022-1-ES01- KA220-SCH-000088733. O conteúdo desta publicação reflete apenas as opiniões dos autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.