

## Massagens para relaxar e prevenir o bullying

---

Todas as semanas, crianças de jardins-de-infância e escolas EB1 de São João da Madeira e Oliveira de Azeméis recebem uma aula de massagens, na qual desenvolvem a prática do “toque positivo” como forma de relaxamento e prevenção do *bullying*. De acordo com a agência Lusa, esta iniciativa – que conta com a participação de 450 alunos de vários estabelecimentos de ensino dos dois concelhos – funciona como alternativa a atividades pedagógicas como o Inglês ou a Ginástica, por opção dos respetivos docentes e encarregados de educação.

A agência Lusa ouviu Ana Teixeira, educadora no jardim-de-infância das Travessas, em São João da Madeira, que aderiu às aulas de massagens pelo segundo ano consecutivo. “A experiência tem corrido muito bem e o *feedback* dos pais é muito bom, porque este toque positivo tem efeitos ao nível do relacionamento e da capacidade de concentração, prevenindo o *bullying* e aumentando a autoestima”, referiu, acrescentando que esta prática deixa as crianças “mais serenas”.

As aulas são divididas em dois momentos, e as turmas em pares; na primeira parte da aula, metade da turma faz uma massagem aos seus colegas, e depois trocam de funções. As crianças fazem as massagens ao seu respetivo par, e são massajados a zona das costas, a cabeça e os braços.

Estas escolas seguem o programa inglês MISA (Massage In Schools), que propõe que as aulas envolvam música, meditação, ioga e outras atividades que promovam momentos de bem-estar, que possam verificar-se em contexto de sala de aula e ser replicados junto das famílias.