

# academiaTEN

## Relatório Anual 2022-23

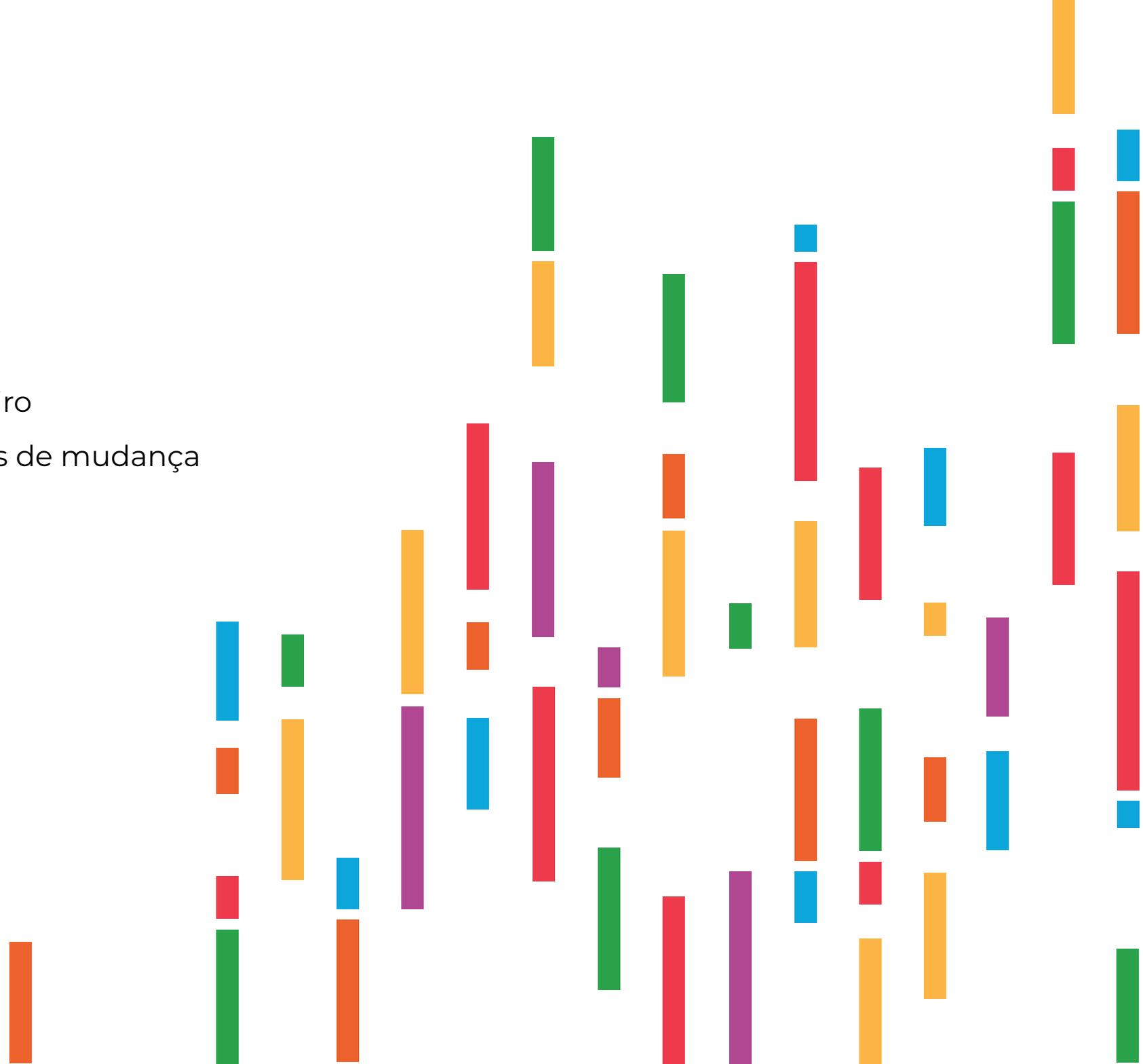


# Índice

- 01.** Ano letivo 2022-23 em revista
- 02.** Mensagem da equipa TEN
- 03.** O desafio da educação e o jardineiro
- 04.** Impacto: números 22-23 e histórias de mudança
- 05.** Rede TEN
- 06.** Dados financeiros
- 07.** Para onde caminhamos?

## NOTAS PRÉVIAS:

- a atividade da academia TEN está alinhada com o ano escolar, por isso este relatório é relativo ao ano letivo 2022/23 (setembro-22 a agosto-23).
- o nome dos alunos nos testemunhos ao longo do documento foi alterado, para garantir anonimato.



Ano letivo  
2022-23 em  
revista

01.



# Principais resultados 22-23



# 1.737

**Pessoas impactadas**

↑ 49% vs 21-22



# 845

**Alunos**

↑ 27% vs 21-22

# 35%

**de contexto  
desfavorecido**

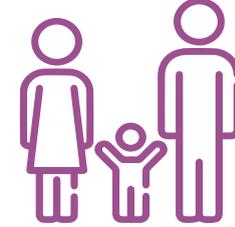
298 alunos



# 44

**Leaders TEN**

↑ 38% vs 21-22



# 615

**Famílias**

↑ 38% vs 21-22



# 79

**Total Professores/  
educadores**

↑ 76% vs 21-22

# 65

**Total  
Corporate**

# 80

**Total  
Idosos**

# Mensagem da equipa TEN

# 02.



# O ano letivo 2022-23 da academia TEN

O ano letivo 22-23 foi um ano de consolidação da equipa e da nossa oferta.

Reforçámos a equipa pedagógica com três psicólogas e uma pessoa para apoiar as Tardes TEN e liderar gestão da casa, investimos no recrutamento e formação de 44 Leaders TEN, voluntários que apoiaram a nossa atividade semanal. Reforçámos e formalizámos o nosso Conselho Consultivo, juntando novos membros e fazendo encontros bianuais para discutir temas estratégicos da academia TEN. Constituímos uma Direção não-executiva, a quem reportámos trimestralmente o desempenho da nossa organização e discutimos temas de oferta, financeiros e RH.

Iniciámos a **codificação do framework teórico** que sustenta toda a nossa atividade e que nos vai permitir **escalar o impacto** de forma mais consistente e fundamentada. Este trabalho será finalizado no primeiro semestre de 2024.

Este documento regista mais um ano de aprendizagens, conquistas e, sobretudo, de passos convictos no sentido de, em colaboração com a extensa rede de famílias, parceiros e amigos, transformarmos o presente e futuro da educação com uma ideia clara de que as pessoas continuarão a estar no centro da educação.

Clarificámos 5 linhas de intervenção da academia TEN:

## IMPACTO LOCAL: Intervir e Inspirar

### 1. TARDES TEN:

Desenvolvimento pessoal e escolar

### 2. PSICOLOGIA:

Promoção da saúde mental e emocional

### 3. PROGRAMAS CÁPSULA:

Criação de experiências transformadoras e intensivas

### 4. TEN PARA TODOS:

Promoção de oportunidades para alunos desfavorecidos e encontros entre “bolhas” sociais

## ESCALA: Formar e Acompanhar

### 5. CONSULTORIA:

Formação e acompanhamento de educadores e projetos educativos/ sociais

# O desafio da educação e o jardineiro

# 03.



*Our role is to create the right conditions for life and learning to flourish. When we do that, we realize we have been in the miracle business all along.*

KEN ROBINSON, IMAGINE IF..., P. 62

**O educador é como um agricultor.** O seu trabalho é de participante no movimento natural da vida que nasce, cresce e dá lugar a nova vida. O educador nunca é um ator isolado – não se educa em atos separados mas na sequência dos momentos e das interações que fazem a vida da cidade e das comunidades.

Não é o agricultor que gera a vida: de alguma forma, a sua influência sobre a planta que cresce é limitada. Em primeiro lugar, o agricultor procura **criar as condições ideais para o crescimento** de cada cultura. De seguida, o agricultor acompanha esse crescimento e usa o seu discernimento informado para ajuizar a evolução dessas mesmas condições e de cada cultura. Finalmente, o agricultor intervém na planta sempre que considera necessário. O agricultor sábio e ambicioso certamente tem um papel, mas reconhece e respeita até onde deve intervir e quando deve parar, observar, esperar e deixar que a vida se dê.

Vivemos num tempo em que o Homem, de forma mais ou menos consciente, se quis ver como onipotente. O Homo Deus, como lhe chama Yuval Noah Harari, acredita que tudo pode e também na agricultura não resistiu a exceder-se no seu papel e ambição, não sem prejuízos severos para si e, sobretudo, para o planeta.

É com essa mesma ideia que temos exercido uma pressão enorme sobre a educação: pensamos poder ter o controlo total sobre os processos de aprendizagem e sobre o crescimento das pessoas e, apoiados em premissas erradas, tratamos os sistemas de ensino como se de linhas de produção de bens de consumo se tratassem.

Se a corrida eufórica na agricultura produziu alimentos com pior qualidade, introduziu processos de valor ético questionáveis e contribuiu para um grave e insustentável abuso dos solos e dos ecossistemas, também essa mesma corrida na educação tem afunilado os percursos escolares e contribuído para vários tipos de desequilíbrios seja nas pessoas que vê crescer como nas pessoas que fazem parte dos sistemas. **Depois de um ciclo de importante expansão do ensino a toda a gente, é urgente semear uma nova literacia da criança, da aprendizagem e da educação.**



O educador que se inspira no agricultor sábio tem pouca pressa, sente-se parte de um todo e dialoga com as várias partes. É um educador preparado e não atua aleatoriamente; ele conhece os terrenos e as plantas e ajuíza, com cuidado e rigor, quando e como intervir. Este educador procura colher os frutos do seu empenho, mas mede a qualidade do seu trabalho pela intencionalidade da sua atuação, pelas decisões que tomou perante as circunstâncias diversas com que se viu confrontado e pelas conquistas alcançadas durante o processo. Temos hoje investigação científica e milénios de experiência prática de diferentes povos que nos permitem definir critérios que ajudem a definir características tanto para os agricultores como para os educadores mais sábios.

**Portugal precisa de educadores que se sintam como agricultores.** É preciso formar e preparar estes educadores e transformar as escolas e o sistema para que deem condições e apoiem os educadores neste seu papel. É com este espírito que a academia TEN concebe e exerce a sua atividade, considerando uma **estratégia de sucesso em três níveis.**

## A NOSSA ESTRATÉGIA DE SUCESSO

### INTENCIONALIDADE

Quanto mais cedo, melhor (Heckman's curve)

Importância de interações sociais de qualidade

Mindset de superação e crescimento em tempos de mudança

### RECURSOS

- Equipa Core *full-time*
- Rede de parceiros, voluntários e amigos
- Casa
- Software
- Carros KIA

### ATIVIDADES

1. Tardes TEN
- .....
2. Psicologia
- .....
3. Programas Cápsula
- .....
4. TEN para Todos
- .....
5. Consultoria

### MUDANÇAS

- gosto por aprender
- autonomia
- .....
- equilíbrio
- autenticidade
- .....
- diálogo democrático
- cidadania comprometida
- .....
- gosto por aprender
- autonomia
- criatividade
- cooperação
- pensamento crítico

### FRUTOS

### LIBERDADE

**Escolha:** quem passa por nós e pela nossa rede, deve aumentar as suas possibilidades de escolha

.....

**Autocompreensão:** quem passa por nós deve conhecer-se melhor e ter mais autocontrolo nos seus impulsos, nas suas emoções e motivações

.....

**Esperança:** quem passa por nós deve ter esta sensação prática de que há sempre algo mais a fazer, há mais a aspirar.

**Impacto:  
números 22-23  
e histórias de  
mudança**

**04.**



# Resultados 22-23

Tendo em conta a nossa Teoria da Mudança, neste bloco apresentamos os resultados que decorrem da nossa atividade e relatamos histórias de alunos que ilustram as mudanças que estamos a promover.

**1.737** **Pessoas impactadas**  
↑ 49% vs 21-22

**845**

## Alunos

↑ 27% vs 21-22

### 35% de contexto desfavorecido

Alunos encaminhados por parceiros, que não pagam pelo serviço

**615**

## Famílias

↑ 38% vs 21-22

Famílias dos alunos que acompanhamos diretamente na academia TEN e pais que participaram em sessões de formação.

**79**

## Professores/ Educadores

↑ 76% vs 21-22

Professores/ educadores com quem lidamos semanalmente - parceiros (Ex.: Casa Pia) ou professores de alunos que acompanhamos e/ ou participam nos nossos workshops

**44**

## Leaders TEN

↑ 38% vs 21-22

Voluntários da academia TEN, na maioria jovens universitários, que dão apoio semanal na sala de estudo e/ou no TEN Nature Camp (programa nas férias escolares).

**4**

## Estágios

Estágios curriculares do curso de Técnico Psicossocial e curso superior de Gestão.

**65**

## Corporate

Colaboradores de empresas que participaram em formações/ workshops TEN

**80**

## Idosos

Idosos que visitámos semanalmente e participantes num workshop de Darte

# Resultados 22-23

## Resultados por linha de intervenção

### IMPACTO LOCAL:

Intervir e Inspirar

Tardes TEN

**132**

↑ 8% vs 21-22

TEN para Todos

**298**

↑ 18% vs 21-22

Psicologia

**128**

↑ 33% vs 21-22

Programas  
Cápsula

**575**

alunos, pais, prof.,  
idosos e corporate

↑ 126% vs 21-22

### ESCALA:

Formar e Acompanhar

Consultoria

**43**

alunos e técnicos



## Tardes TEN:

Desenvolvimento pessoal e escolar

### SALA DE ESTUDO

Promoção de estudo autónomo e apoio ao estudo

- Definição de meta pessoal
- Planeamentos semanais e mensais do estudo
- Balanços ao longo do ano
- Grupos de estudo temáticos
- Olhar TEN (Revista trimestral)

### ATELIERS

Desenvolvimento de outros interesses e competências

- Atividades contínuas: Darte, Robótica e Xadrez
- Ateliers temáticos ao longo do ano: Organização do tempo e estudo; história de arte; filosofia, desafios criativo, jogos matemáticos; mindfulness; gestão de emoções, etc.
- Voluntariado

**132** Alunos nas Tardes TEN

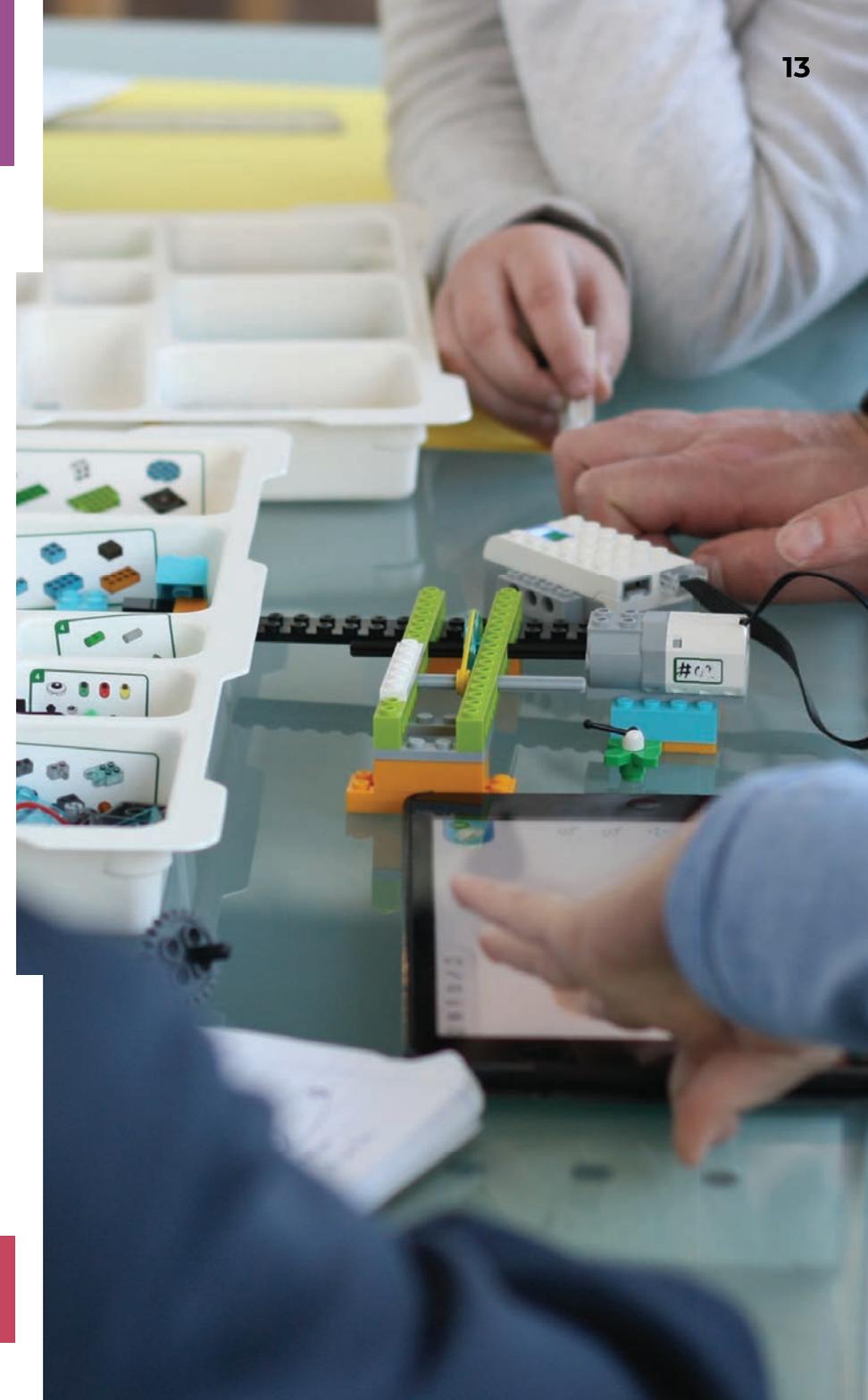
**132** Sala de Estudo  
700h

**11** Xadrez  
60 sessões

**24** Darte  
79 sessões

**22** Grupos de Estudo  
216 sessões

**7** Código & Robótica  
28 sessões



## Tardes TEN



# 95%

**dos alunos definiu uma meta** e estratégias para a atingir



# 104

**alunos** colaboraram no **Olhar TEN** revista trimestral feita pelos alunos em contexto de sala de estudo

Leia todas as edições [AQUI](#).



# 780

**Ateliers** que aconteceram durante as tardes para alunos da sala de estudo.

Ver exemplo de calendário ateliers [AQUI](#).



# 2h-4h

**média de horas semanais** na academia por aluno



# 19

**Leaders TEN** a apoiar semanalmente as Tardes TEN



# 151h

**de voluntariado pelos alunos**

inclui visitas à Casa de Repouso Poiso Nossa Senhora de Fátima e participação nas atividades do recreio na Casa Pia, que acontecem semanalmente durante as tardes.



## Tardes TEN

### Balanço dos alunos

Ao longo do ano letivo os alunos das Tardes TEN fazem um balanço intermédio (janeiro) e um balanço final (junho) do seu percurso anual. Foram observadas melhorias na maioria dos itens avaliados, nomeadamente:

- *Melhorei a produtividade no meu trabalho*
- *Estou satisfeito com o trabalho que realizei em casa*
- *Estou satisfeito com o trabalho que realizei na escola*
- *Colaborei em algum desafio proposto em sala de estudo*
- *Participei em atividades de voluntariado*
- *Participei em atividades ou ateliers*
- *Tenho cumprido as estratégias delineadas para alcançar a minha meta*
- *Defini uma meta desafiante*

Alguns dos comentários deixados nos balanços:

**“A academia TEN é um sítio que nos ajuda a perceber melhor as matérias e tirar dúvidas. Divertimo-nos a fazer o que gostamos.”**

4.º ANO DE ESCOLARIDADE

**“Eu gostei muito deste primeiro período a passar as tardes na academia, ajudaram-me a ser mais organizada e a ser mais autónoma.”**

9.º ANO DE ESCOLARIDADE

**“Já recomendei a um amigo e acho que esta ideia/este sítio vai ser um dos grandes passos para os alunos atingirem os objetivos. Obrigado!”**

7.º ANO DE ESCOLARIDADE

**“A academia TEN ajudou-me a saber gerir o meu tempo, pessoal e escolar. Ensinou-me a estudar e a focar-me durante os estudos.”**

9.º ANO DE ESCOLARIDADE

**“A academia TEN ajuda-me a estudar melhor, tem um bom ambiente de estudo e desafia-me a fazer coisas diferentes. Sinto que estou mais confiante e gosto de vir cá todas as semanas.”**

7.º ANO DE ESCOLARIDADE

**“Desde que estou na academia melhorei muito a minha responsabilidade e empatia.”**

10.º ANO DE ESCOLARIDADE

## Tardes TEN

### HISTÓRIAS DE MUDANÇA

# “POSSO SER EU MESMO E TER SUCESSO” – a história do João, 2º ciclo

## 1. Contexto

O João é extremamente **enérgico, curioso e interessado no mundo** à sua volta. É genuíno, espontâneo e tem uma relação muito próxima com a natureza e os animais. Gosta de praticar desporto e estar ao ar livre. Na escola, **não consegue estar sentado muito tempo e interrompe** constantemente os professores e os amigos com comentários ou perguntas. Em sala de estudo e em casa, não tem autonomia na realização dos trabalhos. Nas relações, mostra alguma rigidez, não aceitando facilmente as opiniões dos outros.

## 2. Pedido e Meta

O pedido dos pais à academia foi de desenvolver o gosto por aprender, métodos de estudo e autonomia. Trabalhar a regulação da atenção e impulsividade. Melhorar a caligrafia.

### Meta do aluno:

“Estar atento nas aulas | Ser mais paciente e ajudar mais em casa”

## 3. Plano individual do aluno

|            |  |
|------------|--|
| PSICOLOGIA | 1 consulta semanal durante 6 meses   |
| TARDES TEN | Trabalho em sala de estudo 1x por semana/ 2 horas e participação em ateliers |
| DARTE      | 1x por semana  |



## Tardes TEN

### HISTÓRIAS DE MUDANÇA

# 4.

## Mudanças

O nosso trabalho com o João passou por **valorizar as suas qualidades**, nomeadamente a **curiosidade**, e apoiá-lo a encontrar estratégias para **aprender a estudar**.

#### EXEMPLO DE ESTRATÉGIAS:

mnemónicas para decorar as matérias, pesquisas e projetos quando surgia uma dúvida ou curiosidade, entrevista aos alunos e adultos da academia para refletir sobre “Porque é que existem trabalhos de casa?” e escrever para a revista Olhar TEN sobre o tema. Dar espaço a formas diferentes de se “sentar” (estudar deitado na mesa da sala de estudo ou nas escadas do jardim). Participou nos vários ateliers de “Escrita Desencriptada” para trabalhar caligrafia.

No Darte, destaca-se a **proximidade da relação com o adulto** para o apoiar a concretizar os seus projetos ambiciosos (ex: o seu mega pavão em gesso) e servir de mediador na relação com os pares, quando necessário. O João alegrou as sessões, com os temas e comentários que trazia e esteve sempre aberto a ser ajudado também por outros alunos, com quem trabalhava em grande sintonia. No início mostrou grande insegurança em relação às suas competências artísticas, mas o facto de conseguir concluir os projetos e os ver expostos na academia, fez com que se mostrasse orgulhoso dos seus feitos.

A intervenção também passou por **conversar com a escola e com os pais** sobre as características do João e o **reforço dos seus pontos fortes** (curiosidade, vontade de aprender).

Usámos a sua curiosidade a seu favor e isso traduziu-se numa **enorme vontade de aprender estratégias e métodos de estudo**. O João, no início do ano, não fazia trabalho autónomo em sala de estudo. Ao longo do ano, foi-se tornando mais autónomo: passou a **fazer os seus planeamentos sozinho e a realizar os trabalhos com autonomia**, pedindo ajuda apenas quando necessário (ou a reconhecer que afinal não precisava de ajuda, depois de a chamar). Muitas vezes era ele que dizia que precisava que lêssemos com ele a matéria ou que validássemos a sua organização dos estudos. Entusiasmo com as mnemónicas engraçadas que fazia para decorar a matéria. Chegou mesmo a verbalizar “**agora já sei estudar!**”! Concentra-se a trabalhar durante períodos mais longos.

Nos ateliers de “escrita desencriptada” queria fazer mais letras em barro do que aquelas que lhe tinham sido pedidas, por exemplo. Acima de tudo, a valorização das suas competências (em oposição ao reforço das suas dificuldades) foi fundamental para chegarmos ao João e conseguirmos essas mudanças.

## Tardes TEN

### HISTÓRIAS DE MUDANÇA

# “OLHAR PARA MIM COM OUTROS OLHOS” – a história do António, secundário

## 2. Pedido e Meta

O pedido da família e da escola tinha sobretudo a ver com ajuda na organização das tarefas escolares, incentivando trabalho semanal regular e ajudando a definir prioridades.

**Meta do aluno:**  
“Ter 4 ou acima a todas as disciplinas (menos EV)”

## 1. Contexto

O António começou a frequentar a academia TEN em 2018, quando tinha acabado de iniciar o 5º ano. O seu **perfil enérgico** e o **trajeto escolar frágil ao longo do 1º ciclo** levantam preocupações por parte da escola e também da família. A escola sugeriu à família que António pudesse ser acompanhado depois da escola pela nossa equipa. O António manteve a frequência na academia TEN durante todo o 2º e 3º ciclo e continua para mais um ano letivo.

## 3. Plano individual do aluno ao longo dos anos

|  |  |
|--|--|
| <b>TUTORIA</b><br>(2018 A 2020)          | acompanhamento semanal individual para organização de estudo e desenvolvimento pessoal |
| <b>XADREZ</b><br>(2018-2023)             | 1x semana  |
| <b>GRUPOS DE ESTUDO</b><br>(2018 A 2021) | matemática e físico-química  |
| <b>TARDES TEN</b><br>(2022-23)           | Trabalho em sala de estudo<br>2x por semana  |
| <b>TEN NATURE CAMP</b>                   | participação como Leader TEN   |



## Tardes TEN

### HISTÓRIAS DE MUDANÇA

# 4.

## Mudanças

O trabalho com o António começou pela compreensão do seu perfil e reconhecer as limitações dos nossos modelos escolares para ajustar e adequar os seus processos a alunos mais enérgicos. Em conjunto com o António, família e escola orientámos o suporte extra sala de aula de forma a motivá-lo a cumprir com as responsabilidades e desafios da escola. O suporte passou por ter tempo para discutir com ele a necessidade de fazer certas tarefas, ou a relevâncias dessas tarefas. Valorizamos a irreverência e espírito crítico nos alunos universitários e colaboradores das nossas organizações mas, nas nossas escolas, temos muita dificuldade em dar espaço e tempo para isso mesmo.

O António foi desafiado a realizar planos de trabalho diários, semanais e mensais. Fomos discutindo a utilidade de algumas tarefas/ aprendizagens numa ótica de oportunidades de superação, de resiliência, de sacrifício. A meta que definiu em cada ano ajudou a dar um sentido às conversas e ao trajeto escolar, mais focado no seu percurso enquanto pessoa e menos centrado naquilo que os adultos exigem com poucas explicações.

O António construiu uma visão de si enquanto aluno, e enquanto pessoa, que gerou mais autoconfiança e a sensação de que é capaz de cumprir as suas responsabilidades com qualidade. Também se sentiu desafiado enquanto líder e exemplo para os mais novos, contrariando alguma tendência para comportamentos mais imaturos. O António tem sido um elemento promotor de conversas interessantes com outros alunos, algumas sobre temas que estão a estudar na escola (ex: II Guerra Mundial) e outras sobre temas mais gerais e muitas vezes fora do radar do dia-a-dia dos alunos (ex: estive várias semanas a conversar sobre *drop shipping* com outros alunos).

“

*Entrámos na academia TEN há 7 anos, digo entrámos porque desde o início foi claro que este é um espaço para Nós, crianças, educadores, pais – sempre vi assim a academia; como um lugar onde também eu, mãe, entro e pertença; uma casa onde a Educação é um conceito mais vasto, de ensino, de estímulo e de confiança em todos os que nela entram.*

*Ao longo destes sete anos a academia TEN tornou-se para o meu filho o “seu” espaço, uma espécie de segunda casa onde cresceu (e cresce), onde aprendeu (e aprende), onde brincou e, sim já bem entrado na adolescência, ainda brinca ... e é feliz!*

*É com um tremendo orgulho que vi crescer a academia TEN, de poucos para poucos, passou a muitos para cada vez mais ... uma Casa cada vez maior, que espero continue a crescer e onde mais crianças possam encontrar o “seu” espaço e serem felizes.*

TESTEMUNHO DA MÃE

## Tardes TEN

## HISTÓRIAS DE MUDANÇA

## “CONSIGO SENTIR ORGULHO NAS TAREFAS ESCOLARES” – a história da Joana, 3º ciclo

### 2.

#### Pedido e Meta

Para além da urgência em ocupar o tempo e apoiar a filha durante a pandemia, a grande preocupação dos pais da Joana era a desmotivação com a escola que, segundo os pais, se traduzia em resultados medíocres e muita desorganização.

**Meta da aluna:**  
“Fazer resumos na academia TEN das disciplinas de que não gosto (Ciências e História)”

### 1. Contexto

A Joana começou a trabalhar connosco quando as escolas fecharam durante 15 dias, no segundo inverno da pandemia. Na altura, iniciámos um acompanhamento online que se transformou na participação nas Tardes TEN, quando as escolas reabriram. A Joana estava no 6º ano, iniciou agora o 8º ano e continua na academia TEN.

### 3. Plano individual da aluna

Apoio individual online durante as semanas de isolamento da pandemia (2021)

|                                      |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| TARDES TEN<br>(21-22 E 22-23)        | sala de estudo e ateliers 2x semana |
| VOLUNTARIADO NA CASA PIA<br>(22-23): | 1x por semana                       |
| TEN NATURE CAMP<br>(22-23)           | Leader TEN                          |



## Tardes TEN

## HISTÓRIAS DE MUDANÇA

## 4. Mudanças

O foco inicial do trabalho com a Joana foi a matemática, por ser considerada o grande problema relacionado com escola. Passadas algumas horas de trabalho em conjunto, uma parte significativa do problema foi relativizado. As narrativas que construímos (ou que constroem) sobre nós próprios, têm muita influência na forma como lemos e abordamos as situações. Bastou criar um **movimento de sucesso para desafiar a história** que se ia instalando de que “eu não sou boa nisto”; bastou transformar um pouco alguns exercícios e problemas para gerar alguma curiosidade; bastou **humanizar** um pouco a conversa, rindo com a frustração e irritação.

Numa segunda fase de trabalho, e à medida que a Joana se ia tornando mais autónoma a matemática, direcionamos o nosso trabalho para a **leitura, interpretação de texto e articulação de raciocínio, oral e escrito**. As metas que a Joana elegeu foram espelhando esta evolução e têm-se traduzindo em esforços concretos, muitas vezes em sacrifício, para crescer nestas áreas. Ganhou especial **gosto em fazer resumos através de imagens, que rapidamente integraram as sebtas TEN** e começaram a ser utilizados por outros alunos, além disso já a vemos a fazer autonomamente flash cards como forma de organizar as matérias.

A Joana tem **adaptado os seus métodos de estudo** às crescentes exigências escolares ao longo dos anos.

Em sala de estudo, “dá aulas” a si mesma, enquanto estuda as matérias utilizando o quadro branco. Mostra-se **totalmente autónoma na realização das tarefas**. Seleciona fichas de trabalho dos dossiers que existem disponíveis na sala de estudo e fotocopia os materiais que precisa sem pedir ajuda.

A participação nas atividades organizadas na **Casa Pia** surgiu de forma espontânea e foi possível pela compatibilidade horária. Esta experiência tem sido uma oportunidade de crescimento para a Joana: conhecer outras escolas, outra realidade e, acima de tudo, **crescer em momentos em que teve de liderar, tomar decisões rápidas, chegar aos outros, superar-se**.

A Joana acaba de iniciar o 8º ano e é uma **rapariga mais confiante, mais entregue às suas responsabilidades e atenta às oportunidades** que surgem, capaz de se mobilizar para responder e cumprir as suas tarefas com a **melhor qualidade possível**.

“

*A Joana fez a primária num externato muito pequenino com um ambiente familiar onde se sentia muito em casa e era uma aluna bastante razoável. Quando passou para o 5º ano e após separação dos pais, e em plena pandemia, foi para uma escola pública onde tudo era um mundo novo. As notas dela ressentiram-se muito e com aulas on-line e nós pais a termos de trabalhar em casa também, começámos a sentir uma enorme impotência para a ajudar.*

*Foi aqui que encontramos a academia TEN, onde o nosso principal objetivo foi ensinar a Joana a estudar, e organizar o seu dia-a-dia e a ganhar gosto pelos livros.*

*Este objetivo foi totalmente atingido, e paralelamente notámos que a Joana ganhou uma enorme auto-confiança, cresceu imenso. Adora fazer o voluntariado na Casa Pia e já sente toda a equipa como parte da família.*

### TESTEMUNHO DA MÃE

*Primeiro quero dizer que todos devíamos dar testemunho às boas obras. A academia TEN é uma excelente obra em minha opinião.*

*Tem um propósito fundamental que é complementar a formação escolar dos nossos filhos que tão escassa está nos dias de hoje. Para além de ajudar a minha filha a complementar os seus estudos, a academia TEN também ajuda a melhorar as relações pessoais pois o trabalho é feito olhando para cada criança com as suas necessidades mais específicas. Tudo é feito com "gente" de alto valor profissional e pessoal.*

*Vejo que a minha filha tem evoluído bem nos estudos, nas suas relações pessoais, na consciência dos problemas dos outros, na entreatajuda, no atingir das metas e objetivos a que se propõe.*

*Por tudo isto, um abraço de gratidão a todos os que trabalham na academia TEN*

### TESTEMUNHO DO PAI

## Tardes TEN

### HISTÓRIAS DE MUDANÇA

# “A TUA META É BAIXAR AS NOTAS!” – a história da Andreia, 3º ciclo

## 2.

### Pedido e Meta

A família contou-nos que Andreia era boa aluna, mas que sentiam que recentemente estava mais **preguiçosa e agarrada ao telefone**. A Andreia definiu muito rapidamente a sua meta para o ano letivo, confirmando ser muito focada, ambiciosa e exigente consigo mesma

### Meta da aluna:

“Ter acima de 85% nos testes de matemática e português e alcançar os tempos mínimos para ir ao nacional de natação”

## 1.

### Contexto

A Andreia chegou à academia TEN no final de setembro de 2022 quando tinha acabado de iniciar o 8º ano. A Andreia faz natação de alta competição tendo treinos todos os dias da semana. É **boa aluna e muito exigente consigo mesma**.

## 3.

### Plano individual da aluna

|                 |                              |
|-----------------|------------------------------|
| TARDES TEN      | 2x semana                    |
| DARTE           | 1x semana                    |
| VOLUNTARIADO    | lar de idosos: 1x semana     |
| TEN NATURE CAMP | participação como Leader TEN |
| COMMUNITY       | 1 semana                     |



## Tardes TEN

## HISTÓRIAS DE MUDANÇA

## 4. Mudanças

A Andreia é uma aluna responsável, cumpridora, ambiciosa, exigente, competente. Poderíamos considerar que é a “**aluna ideal**” da escola, a aluna que à partida preenche com relativa facilidade vários dos campos definidos no perfil do aluno. Em pouco tempo de conversa com a Andreia, percebemos que a **preguiça e a procrastinação** que tinham sido diagnosticadas não eram mais do que **estratégias para lidar com o stress** relacionado com as **exigências** que fazia a si mesma ou das **expetativas** que sentia das pessoas à sua volta.

As métricas que usamos nas nossas vidas orientam o foco e a importância que damos a tudo o que fazemos. Na escola, apesar do discurso do desenvolvimento integral, medimos o sucesso de cada ano escolar de um aluno pelas notas alcançadas num conjunto muito limitado de instrumentos de avaliação. Mas a pessoa que cresce é muito mais do que isso, as exigências da vida em sociedade e da vida profissional superam largamente aquilo que os testes padronizados possam tentar medir.

A Andreia é um exemplo dos filhos/alunos quase-perfeitos, que interpretam muito bem o que é esperado deles e cumprem com grande talento as tarefas que lhes são pedidas. A Andreia precisava de alguma ajuda para respirar, para abrandar o loop perigoso em que tinha entrado de saltar de tarefa em tarefa, de responsabilidade em responsabilidade, cumprindo tudo com qualidade e rigor. Procurámos ajudar a ter uma perspetiva abrangente de todas as frentes em que se empenhava, **provocámo-la sobre as motivações** que nos impelem a fazer

coisas e a precisar de ser os melhores em tudo e acompanhámo-la no seu **processo de encontrar os equilíbrios** que lhe permitiriam manter a ambição e exigência que lhe são próprias de forma mais sustentada e reconhecendo os seus próprios limites. No Darte, encontrou um espaço tranquilo, longe das pressões do seu dia-a-dia. Criou **novas amizades e desafiou-se nos projetos artísticos** que queria realizar com total perfeição, aprendendo a **lidar com alguma frustração** de não conseguir que ficasse tudo como queria, mas também a valorizar as conquistas que ia fazendo em cada novo projeto. Chegou mesmo a escolher inscrever “**Less is more**” num saco decorado com o tema das cidades, que dizia estar demasiado simples/infantil. Foi um dos momentos de viragem e aprendizagem importantes para a Andreia, ali.

A Andreia é uma rapariga afável, tranquila e que já ia aprendendo a guardar para dentro de si as emoções fortes que lhe iam tirando alguma paz. Na academia TEN encontrou pessoas e espaços que lhe permitiram rir-se de si mesma e **relativizar as métricas que perseguia ansiosamente**. Em tom de brincadeira, mas não sem intencionalidade, fomos-lhe dizendo, ao longo do ano, que deveria mudar a sua meta – “**A tua meta é baixar as notas!**”. Na escola e nas nossas vidas, não podemos nunca deixar-nos levar por métricas unidimensionais que apontam apenas para uma parte de nós porque a pessoa é sempre toda e todas as conquistas devem ser feitas em cenários de equilíbrio de quem somos. Aprendizagens que foram significativas para a Andreia e, diríamos, para todos nós!

“

*A academia TEN, ajudou-me a perceber que não posso dar 100% em tudo mesmo que queira, também ajudou-me a organizar o meu estudo para ser mais produtiva. Além disto, acho que a academia fez com que eu me preocupasse mais com comunidade.*

TESTEMUNHO DA ANDREIA

## Psicologia:

Promoção da saúde mental e emocional

**128** ALUNOS NA  
PSICOLOGIA

**59** alunos no  
acompanhamento  
em psicologia

num total de  
**779** consultas

**69** alunos em  
Orientação  
Vocacional

num total de **3**  
bootcamps em grupo e  
**33** acompanhamentos  
individuais



## Psicologia

### HISTÓRIAS DE MUDANÇA

# “ACADEMIA TEN COMO PARCEIRO DA FAMÍLIA E DA ESCOLA” – a história do Victor, 3º ciclo

## 1. Contexto

O Victor é um adolescente com bom contacto social com os adultos, meigo e atencioso. Com as pessoas da sua idade, tem alguma **dificuldade em interagir e a empatizar**, motivo que o leva a, tendencialmente, **isolar-se** em contextos de grupo. Não tem autonomia em sala de estudo, necessita de **apoio constante do adulto**. Manifesta **dificuldade em estar concentrado** e acompanhar as aulas, distraíndo-se com comportamentos específicos. Tem diagnóstico de hiperatividade e défice de atenção e dificuldades de socialização.

## 2. Pedido e Meta

Os pais procuraram a academia com o propósito de desenvolver a autonomia do Victor e a persistência perante o erro, evitando que desistisse dos desafios.

**Meta do aluno:**  
“Ser mais autónomo”

## 3. Plano individual do aluno

|                 |  |
|-----------------|--|
| PSICOLOGIA      | 2x semana (clínica e educacional) durante 7 meses                  |
| TARDES TEN      | Sala de estudo 2x semana (2h por tarde) e participação em ateliers |
| XADREZ          | 1x semana  |
| TEN NATURE CAMP | participação como Leader TEN                                       |



## Psicologia

### HISTÓRIAS DE MUDANÇA

# 4. Mudanças

O trabalho da equipa com o Victor, teve como propósito dar-lhe **segurança emocional** significativa com os adultos e, a partir daí, modelar interações com os pares. Foi dado ênfase à sua capacidade empática, de modo a aproximá-lo do outro, em vez de se isolar.

Para desenvolver a sua autonomia, foi dado espaço ao Victor para participar ativamente na dinâmica da academia. O Victor propôs a **criação de um atelier de jardinagem**, que aconteceu. Foi trabalhado com ele a importância de **planear e organizar previamente o estudo** e as tarefas do dia. Foi desafiado a fazer pesquisas, e colaborou com a escrita de artigos para o Olhar TEN.

A intervenção passou também por **sensibilizar a escola**, que foi manifestando alguma dificuldade em lidar com as características comportamentais do Victor, em sala de aula e no recreio. Depois de várias situações de comportamento desajustado na escola, a família foi avisada que se o comportamento se mantivesse o Victor seria expulso. Estes comportamentos ocorriam essencialmente em tempos de intervalo ou hora de almoço. Propusemos à família que o Victor viesse almoçar diariamente à academia, com a equipa TEN. Junto da escola, foram reforçados os pontos fortes do Victor - a sua disponibilidade para interagir com os adultos, o gosto por crianças mais pequenas, com quem poderia ter uma atividade de ajudante, durante o período de intervalo.

O Victor, no início do ano letivo, não fazia trabalho autónomo em sala de estudo. Aguardava que viesse um adulto para lhe dizer o que devia fazer e não realizava as tarefas sem acompanhamento. Ao longo do ano, foi conseguindo ser **mais autónomo e ter sucesso nas suas tarefas**. No início do ano, quando estava em contexto exterior, isolava-se, ou por vezes tinha conflitos com as pessoas da sua idade. Não compreendia que determinados comportamentos (p.e. fazer batota) iriam ser motivos para zanga da parte das outras pessoas. Ao longo do ano, foi conseguindo **fazer alguns amigos**, com quem tomava a iniciativa de convidar para ir jogar Xadrez. Aprendeu a perder sem se zangar, mantendo a tranquilidade.

**Terminou o ano letivo na escola, sem ser expulso e aprendeu a autorregular-se.**



*O nosso filho encontrou a academia TEN há cerca de 1 ano. Com a passagem para o 9º ano e a entrada na adolescência do nosso filho, fomos confrontados com a necessidade de procurar algum apoio para o estudo e ocupação dele. Na escola por vezes as coisas complicaram-se bastante a nível social com os colegas e também academicamente aumentaram as dificuldades, a desmotivação cresceu nele e a sensação que nos dava era que ele tentava, tentava, mas havia sempre algo que corria mal...A família, os professores e restante apoio escolar não estava a resultar ou pelo menos não era suficiente.*

*Após pesquisa e contacto com a escola, encontramos a academia TEN e em boa altura isso aconteceu pois encontramos todo apoio que procurávamos. As consultas de psicologia com a Teresa e com a Inês e a constante ligação TEN, escola e pais, ajudaram e apoiaram o nosso filho com as dificuldades que se foi deparando, o ambiente tranquilo equilibrado com “tempo para tudo”, brincar e estudar, faz com que o nosso filho adore estar na TEN. Os diversos ateliers são também uma mais-valia, pois o nosso filho teve já a oportunidade de ser jardineiro, cozinheiro e até pintor...Além de frequentar a TEN 2 vezes por semana, a dada altura passou a ir almoçar à TEN quase todos os dias e depois voltar ao colégio na parte da tarde.*

*As coisas foram melhorando, as dificuldades foram sendo superadas o melhor possível e no final achamos que se pode falar num final feliz!!*

*Neste novo ano letivo mudou de escola e está um pouco mais longe e estamos ainda a afinar os horários, mas todas as semanas lá vai ele visitar a TEN, sempre com vontade e motivado, estuda, conversa, brinca, partilha... e principalmente é aceite como ele é, não sentimos nenhuma pressão para aceitação social, existem regras como é óbvio, mas há espaço para ser ele.*

*A descoberta da TEN e a sua equipa foi uma lufada de ar fresco para nós!! Esperamos nos manter juntos na caminhada do nosso filho durante muito tempo!!!!*

TESTEMUNHO DOS PAIS

## Psicologia

### Testemunhos da Orientação Vocacional



“Esta orientação vocacional fez-me conhecer melhor a mim própria, descobrindo interesses e qualidades minhas que desconhecia, através dos testes e atividades que desenvolvemos (...) sinto-me bastante mais orientada para o futuro, sabendo agora que cursos são mais indicados para mim e o que preciso de melhorar para conseguir chegar ao meu objetivo. Devido a esta orientação vocacional sinto-me muito mais preparada e motivada para o meu futuro profissional.”

ALUNA 12º ANO

“Para além de me ter ajudado a perceber quais são os meus gostos e interesses, e, por isso, o que mais gostaria de fazer no futuro, esta orientação vocacional ajudou-me a conhecer melhor os cursos que me despertaram mais interesse, ao me ter dado a possibilidade de falar com pessoas que estão a tirar esses mesmos cursos, ou até que já os tiraram.”

ALUNO 12º ANO

“A Orientação Vocacional ajudou-me não só encontrar a minha paixão, mas também a ganhar um autoconhecimento numa fase tão importante da minha vida.”

ALUNA 12º ANO



“A Orientação Vocacional realizada na academia TEN ajudou-me bastante a organizar as minhas ideias em relação ao futuro que me espera. Tomei conhecimento da variedade de cursos existentes, percebi melhor quais são as minhas aptidões nas diferentes áreas e comecei a construir um caminho mais linear em relação à minha entrada na faculdade. Agradeço principalmente à psicóloga vocacional Madalena Raposo, por estar sempre tão disponível em relação a todas as minhas dúvidas e por tanto me orientar neste percurso importante. Agradeço também ao Pedro Rocha e Melo pelas palestras dadas, que tanto me enriqueceram.”

ALUNA, 12º ANO

“Confiar na orientação vocacional da academia TEN de forma a orientar os nossos filhos na escolha mais segura de uma área, ou curso a seguir foi para nós uma excelente aposta. Sendo esta uma tomada de decisão vivida pelos jovens com alguma ansiedade e receio de falhar, a importância de termos sido acompanhados por uma psicóloga extremamente profissional, ajudou a desbloquear as suas inseguranças académicas e a trabalhar com confiança no seu projeto vocacional e profissional. Como Pais e encarregados de educação, fomos sempre envolvidos e informados capacitando-nos para também nós sermos um importante apoio nesta fase de mudança e transição.”

9.º ANO DE ESCOLARIDADE

“Uma abordagem muito completa, humanizada e generosa que, fazendo um estudo muito completo, ajudou a reafirmar o caminho académico a tomar pela minha filha. A pertinência e rigor com que é executado ajuda a conhecer e revelar aspetos menos evidentes dos nossos filhos conduzindo por vezes a alguns resultados surpreendentes sobre a orientação vocacional deles.”

MÃE DE ALUNO 9º ANO

## Programas Cápsula:

Criação de experiências transformadoras e intensivas

**575** Pessoas impactadas em todos os programas cápsula

### Férias escolares

#### TEN NATURE CAMP

**306** alunos ao longo de 6 semanas

Atividades de férias na floresta para crianças entre os 4 e os 10 anos que promovem a relação com o outro e com a natureza, a partir do imaginário da construção de uma tribo.

#### COMMUNITY

**36** alunos ao longo de 2 semanas

Programa de desenvolvimento cívico para alunos do 2º e 3º ciclos, com três dimensões: intervenções na comunidade; reflexões sobre temas de cidadania; experiência comunitária. O tema deste ano foi as “bolhas” sociais em que vivemos e a importância de sairmos da nossa “bolha” e conhecermos outras realidade e perspectivas.



## Programas Cápsula

### HISTÓRIAS DE MUDANÇA

# “TODOS PODEMOS SER RANGERS” – a história do André, 1º ciclo

## 1. Contexto

O André é um rapaz com **grande sensibilidade, interioridade** e que, por isso, sente-se e/ou transparece **alguma fragilidade**. Além disto, não é fã de futebol e, nalguns grupos de rapazes, tem desafios em integrar-se. Os pais do André preocupam-se com esta situação e sentem que ele não está tranquilo, revelando até alguns comportamentos desajustados com eles. A nível escolar, destaca-se nas disciplinas de português e inglês. Adora ler e já finalizou vários livros do *Harry Potter* completos. Na matemática tem vindo a evidenciar dificuldades, associadas a uma **baixa autoeficácia** na disciplina.

## 2. Pedido (dos pais)

Em diferentes momentos dos últimos anos, os pais do André têm pedido a nossa ajuda. Os pedidos têm sido simultaneamente para **acompanhar o André e apoiar os pais a interpretá-lo** e abordar situações que acontecem na dinâmica familiar. Também foi pedido **reforço das competências matemáticas**, de forma a ajudá-lo a ultrapassar as suas dificuldades, mas acima de tudo as crenças de que não é capaz de ser bem-sucedido à disciplina.

## 3. Plano individual do aluno

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>PSICOLOGIA</b><br>(22-23) | 1x semana para desenvolvimento competências de aprendizagem e matemáticas |
| <b>DARTE</b><br>(20-21)      | 1x semana   |
| <b>TEN NATURE CAMP</b>       | 2021, 22 e 23   |



## Programas Cápsula

### HISTÓRIAS DE MUDANÇA

# 4.

## Mudanças

A academia TEN atua sempre em **colaboração com as famílias** e também as escolas ou outras instâncias que façam sentido. Além de sinergias que possam e devam ser criadas, é fundamental existir alinhamento na forma como se olha e se intervém nas diferentes situações. Com o André, uma das primeiras ideias foi ajudar os pais a reformular o problema, ou seja, a perceber onde há eventuais razões para preocupação e onde não há e ajudá-los a encontrar estratégias concretas para problemas que iam reportando.

Com o André, interessou-nos, num primeiro momento, ser um espaço onde pode ser ele mesmo, sem precisar de pensar demasiado no que deve ser ou fazer. Num segundo momento, procurámos abordar o tema relacionado com a **inclusão nalguns grupos** em que se sentia deslocado por não gostar tanto de futebol ou outras atividades do estilo. A vantagem de ter reduzido, num primeiro momento, a carga emocional associada ao assunto, é que torna possível discuti-lo de forma mais prática e útil.

O TEN Nature Camp tem sido instrumental no processo por ser um programa que provoca estas tensões entre o que é uma **mensagem de aventura, desafio e superação** e uma experiência prática de encontrarmos tempo para cada um fazer o seu processo e de se **reconhecer como Ranger que tem dons específicos** e que são convocados para a dinâmica da tribo. Não existe um perfil ou modelo trancado de Ranger; existe uma atitude de superação, de acolhimento de todos, de proteção da floresta. Todos somos chamados a ser Rangers!

Também quando se trabalham com ele as competências matemáticas, o foco tem estado neste “espírito de Ranger”, esta ideia de que a matemática é como um jogo cheio de desafios e que o objetivo é superarmos. Agarramos a sua criatividade (que à partida podia parecer muito distante da realidade da matemática), para resolver problemas com estratégias novas e divertidas. E neste espaço de diversão e descontração, o André esquece-se do medo de errar que o impede de ser bem-sucedido na matemática.



## Programas Cápsula

### Rugby

Utilizamos o rugby como ferramenta de intervenção, que permite desenvolver competências de autorregulação, resiliência, superação, trabalho em equipa.

#### RUGBY BOM SUCESSO/ CASA PIA

**210** alunos  
15 horas

Ao longo dos últimos anos temos feito treinos semanais de rugby na Casa Pia, com alunos do pré-escolar e 1º ciclo. Este ano letivo desafiámos o Colégio Bom Sucesso a integrar os treinos de rugby na Casa Pia, promovendo o encontro com alunos de diferentes escolas e realidades sociais.

#### DESAFIO TU EU NÓS - RUMO A FRANÇA

**12** jovens na equipa      **8** dias em França

**10** treinos de preparação

A academia TEN foi convidada a participar na primeira edição da Rugby Heritage Cup, em Pontlevoy, um torneio de escolas de todo o mundo que se pretende que continue a acontecer nos dias que antecedem um Campeonato do Mundo de Rugby. Constituímos uma equipa com 12 jovens sub15 de diferentes escolas e contextos sociais que levámos até França entre os dias 30 de agosto e 8 de setembro. Foi uma semana especial onde muita coisa aconteceu mas, fundamentalmente, provámos que os grupos mais inesperados, marcados pela diferença, podem também unir-se em torno de um mesmo objetivo e alcançar resultados surpreendentes. A Sport TV foi nosso media partner, dando visibilidade a este projeto com reportagens.



## Programas Cápsula

### A HISTÓRIA POR DETRÁS DO DESAFIO TU EU NÓS - RUMO A FRANÇA

# 1.

## O Convite

Há acontecimentos que marcam a nossa vida e apenas um tempo mais tarde somos capazes de perceber o seu alcance. A academia TEN foi convidada a participar num torneio de rugby escolar com escolas de todos os continentes por ocasião do mundial de rugby ser disputado em França desde o dia 8 de setembro. O Rugby Heritage Cup, a primeira edição deste torneio de rugby escolar internacional, aconteceu entre os dias 1 e 7 de setembro e pretende ser a 1ª de muitas edições deste torneio.

O convite inesperado foi recebido pela academia TEN como uma dupla oportunidade: por um lado, dar destaque ao rugby que tem sido, desde o início, aposta pedagógica no trabalho desenvolvido em escolas de diferentes contextos, promovendo disciplina, superação, espírito de equipa e fazendo, também, a ponte com os estudos; por outro lado, demonstrar, uma vez mais, que é possível, desejável e mais fácil do que parece juntar pessoas de lugares diferentes, procurar combinação improváveis, e construir coisas em conjunto e, quase sempre, melhores do que com combinações mais homogéneas.

# 3.

## A Viagem

Dia 30 de agosto, a equipa junta-se para um último treino de rugby antes da partida. Em todo o tempo de preparação, que coincidiu com os meses de verão, nunca foi possível contar com todos em nenhum dos treinos, mas, neste dia, estão todos. No final do treino, juntaram-se na academia TEN atletas e respetivas famílias para um convívio e preparativos finais.

No dia seguinte partimos rumo a França, apanhando avião, seguido de comboio e autocarro para finalmente chegar a Pontlevoy, à hora de jantar. Este dia intenso foi mais uma oportunidade para desenvolver relações e o espírito de equipa, com muito entusiasmo por parte de todos. A primeira noite foi de instalação na tenda e primeiro contacto com centenas de jovens que vieram de países e culturas diferentes para participarem no torneio.

# 2.

## A preparação

Com a ajuda de amigos como Gonçalo Uva, Nuno Ferreira Pires e vários elementos da sua equipa da SPORTTV, Pierre Leroy, entre outros, avançou-se com a preparação, em tempo recorde, desta iniciativa. A ideia mais difícil e que mais entusiasmava – vamos juntar uma equipa com jogadores de escolas diferentes e incluir jogadores que nunca tenham jogado!

Durante várias semanas, multiplicaram-se contactos com escolas e famílias, treinos em clubes de rugby e em escolas diferentes. Vários alunos, famílias e amigos se juntaram e apoiaram os treinos de preparação. Ficou claro para a academia TEN que a participação no campeonato tinha 2 objetivos fundamentais: i) deixar uma marca no torneio associada à mensagem TU EU NÓS, promovendo uma cultura de encontro, respeito e superação; e ii) competir com coragem e qualidade nos jogos de rugby, ganhando rotinas de equipa em tempo recorde, provando que uma equipa que funciona bem poderá superar um grupo de atletas mais talentosos e menos ligados.

# 4.

## A Equipa

Todas as equipas são diferentes, mas a da TEN é ainda mais diferente porque se encontrava ainda em construção e porque era constituída por jovens com níveis muito dispares de rugby, alguns que nunca tinham jogado. Apostámos numa abordagem de treino mais livre, mais criativa, mais focada nos processos de decisão e numa compreensão comum do jogo. Ou seja, nestes dias, não teriam tempo para trabalhar minuciosamente aspetos técnicos do jogo e, por isso, apostaram tudo na construção de uma ideia de jogo comum, organizando os jogadores em grupos de funções e procurando convencer a equipa que, contra todas as possibilidades, poderiam surpreender.

## Programas Cápsula

### HISTÓRIAS POR DETRÁS DO DESAFIO TU EU NÓS - RUMO A FRANÇA

## 5. O Rugby

A equipa TEN jogou cinco jogos. Começou o torneio sem expectativa do nível de rugby dos seus adversários e também do seu próprio nível, uma vez que nunca tinham jogado juntos. O compromisso era jogar sempre sem receio e convencidos que podiam fazer surpresas, e também o de melhorar de jogo para jogo, ou seja, de crescerem ao longo do torneio. O primeiro jogo foi logo contra a equipa que acabou por vencer destacadamente o torneio. Nos primeiros 45 segundos levámos 3 ensaios. Nesse momento, perante a preocupação de todos, houve um turning point, um dos jogadores com menos experiência arriscou e lançou-se, de improviso, a uma bola e a equipa foi com ele, quebrando o ciclo negativo e conseguindo finalmente mostrar-se um pouco. Durante os minutos seguintes, o jogo transformou-se num duelo mais equilibrado com as duas equipas a marcarem os mesmos pontos.

Os quatro jogos que se seguiram tiveram dois adversários com bom nível de rugby ou dois adversários mais inexperientes. Todos os jogadores portugueses entraram em campo, houve mais estreias e a equipa foi tentando crescer nos seus princípios de jogo e naquilo que queria fazer.

No último jogo em que os portugueses venceram com grande resultado, mas com menos brilho. Eram os momentos finais e iniciava-se um tempo de balanço que excedia largamente quaisquer expectativas iniciais. Ainda será cedo para perceber o impacto da experiência dentro de campo em cada um destes atletas portugueses, mas a sensação de criarem, juntos, uma equipa do zero, com ambição e sentirem-se capazes de lutar, empenhadamente, e juntos, por ideias comuns, parecia consolidada e realmente mobilizadora.

## 6. E Agora?

A viagem de regresso foi mais rápida e a receção em Lisboa por parte das famílias foi muito calorosa, assim como o acompanhamento que deram à sua equipa ao longo da semana, nomeadamente no grupo de Whatsapp partilhado.

Agora sim, começa ou recomeça esta viagem e o compromisso com os dois objetivos delineados. Nas casas de cada um, nas escolas, nos clubes e onde quer que seja, todos deveriam ser embaixadores de uma cultura que marca pelo encontro, pelo respeito e pela superação. E também fica a experiência de rugby, uma verdadeira experiência de rugby, menos focada nos truques e na cor das chuteiras mas sim no valor e no poder de uma equipa, por mais improvável que seja, e na ideia de jogo, na capacidade de ler os momentos e tomar decisões



## Programas Cápsula

### Workshops

| TEMA  | TARGET  | OBJETIVOS   |   |
|---|---|---|---|
| <p><b>ENCONTRAR O “NOSSO ELEMENTO”:</b> quais as motivações e aptidões que cada professor/escola pode oferecer à comunidade? Inspirado na teoria “The Element” (Ken Robinson)</p> | <p>Professores de várias escolas de Belém, participantes no projeto “Escolas com Voz”, da Junta de Freguesia de Belém</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Juntar os professores e fazer o arranque do projeto</li> <li>■ Promover a sinergia entre escolas/professores</li> <li>■ Inspirar os participantes com ferramentas de trabalho aplicáveis aos seus contextos profissionais</li> </ul> | <p><b>12</b><br/>alunos<br/>duração: 2h30</p> |
| <p><b>LABORATÓRIO DAS EMOÇÕES DAS CRIANÇAS:</b> emoções, comunicação e diferentes estilos de parentalidade</p>  | <p>Pais de crianças da E.B. Caselas (organizado pela Ass. de Pais)</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Promover partilha entre pais</li> <li>■ Sugerir estratégias práticas para a gestão diária de emoções e comunicação pais/filhos</li> </ul>  | <p><b>10</b><br/>pais<br/>duração: 2h</p>     |
| <p><b>DARTE PARA SÉNIORES:</b> decoração de leques em tecido, inspirados numa história e na obra de diferentes artistas</p>   | <p>Idosos do Centro Social de Belém</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Criar um espaço de encontro e descontração, através de uma atividade artística plástica</li> <li>■ Desenvolver a criatividade e autoconfiança dos idosos</li> </ul>  | <p><b>60</b><br/>idosos<br/>duração: 1h</p>   |



## Programas Cápsula

### Corporate

NTT DATA – PULSAR



**27** participantes  
50h ao longo de 12 meses

Programa de mentoria de raparigas com alto potencial, que visa contribuir para a redução do gap de género nas áreas STEM (*Science, Technology, Engineering e Mathematics*), colocando jovens em contacto com mulheres de referência de diferentes setores, que apoiam as participantes a descobrir e potenciar os seus talentos.

A academia TEN foi responsável pela formação de mentoras, validação de materiais e preparação de dinâmicas de grupo entre mentoras, madrinhas e alunas.

Estiveram envolvidos neste programa:

**10**  
mentoras  
(Grupo de mulheres de referência em diferentes setores de atividade, especialmente nas áreas STEM)

**7**  
madrinhas  
(Voluntárias NTT DATA, que colaboram como observadoras da mudança nas mentorandas)

**10**  
raparigas do  
Ensino Secundário  
da Escola Pe. António Vieira

“

*A NTT DATA está empenhada em reduzir a desigualdade de género no mercado de trabalho, em particular nas áreas STEM. Para o lançamento do Programa Pulsar, um programa de mentoria individual para jovens raparigas de alto potencial, contámos como parceiro pedagógico a Academia TEN, essencial na construção e validação de todo o processo pedagógico, formação dos principais intervenientes e acompanhamento do projeto em todas as fases, refletindo sobre como o Pulsar poderá aportar mais valor aos seus beneficiários.*

*Acreditamos que esta primeira edição foi importante para começarmos a construir uma próxima edição com mais impacto e que a Academia TEN é um parceiro essencial nesta caminhada.*

SUSANA BANDARRINHA  
Sustainability Officer at NTT DATA Portugal

## Programas Cápsula

### Corporate

#### WORKSHOPS BMW



**40** participantes  
4h30 | 2 sessões

A pedido da BMW e no âmbito da sua estratégia de responsabilidade social, organizámos dois workshops para a equipa BMW Portugal, com o objetivo de inspirar e provocar a reflexão nos colaboradores:

- 1) **ODS 4 – Educação de qualidade**  
(tema estratégico para a BMW)
- 2) **“How will measure your life?”**  
(inspirado no livro de Clayton Christensen)

“

*Os workshops da academia TEN proporcionaram uma valiosa oportunidade de reflexão sobre as nossas realidades e dinâmicas internas. Através das histórias partilhadas de outras realidades, fomos instigados a repensar as nossas próprias experiências, colocando-as em perspectiva e promovendo uma compreensão mais ampla e empática do mundo ao nosso redor.*

CRISTIANA ROCHA  
Responsabilidade Social BMW Group

#### ENCONTRO IKEA/ TEN



**8** participantes  
ao longo de 3h

Manhã de reflexão e troca de experiências entre a equipa TEN e a equipa de Gestão de Talento IKEA para partilha de desafios e soluções, a propósito do desenho de estratégia anual IKEA.

## TEN para todos:

Promoção de oportunidades para os mais desfavorecidos e encontros entre “bolhas” sociais.

Integramos nas nossas atividades alunos de **contexto desfavorecido**, que são encaminhados pelos nossos **parceiros de impacto** (Casa Pia de Lisboa, ETPL, SCML e Ass. SOL).

# 298

alunos de contexto desfavorecido

## 44

nas Tardes TEN

## 5

na Psicologia

## 146

alunos no TEN Casa Pia

## 21

no TEN Nature Camp

## 4

no Community

## 39

no Recreio

## 146

no Rugby

## 43

no Darte

## 76

da ETPL

## 5

no Rugby França

## 13

Leaders TEN envolvidos

## 15

professores e auxiliares envolvidos

## TEN para todos

### TEN Casa Pia

Na Casa Pia, para além de recebermos alunos nas atividades da academia TEN, desenvolvemos intervenção semanal em duas escolas:

#### CED JACOB RODRIGUES PEREIRA

- **Recreio:** atividades lúdico-pedagógicas (2x/semana) para alunos de 1º ciclo, com enfoque nas relações sociais e nas competências emocionais. As atividades decorreram em pequeno ou grande-grupo e permitiram trabalhar com os alunos a autoconsciência, conhecimento emocional, empatia e resolução de conflitos.
- **Rugby:** treinos de Rugby semanais (2x/semana), para alunos do pré-escolar da Casa Pia e do Colégio do Bom-Sucesso e para alunos do 1º e 2º ano. Através prática desportiva, procurou-se promover a aproximação de alunos de bolhas sociais que vivem separadas (Colégio do Bom Sucesso e alunos da Casa Pia). O desporto apresenta um potencial agregador para desenvolver a cooperação, o trabalho de equipa, a empatia e uma comunicação positiva.
- **Darte:** sessões semanais de Darte (3 grupos, 1 grupo por Período) dirigidas aos alunos do pré-escolar. Trata-se de uma metodologia de intervenção psicoeducativa que recorre à criação artística plástica e à construção de afetos e relações como ferramentas do desenvolvimento.

#### CED D. NUNO ÁVARES PEREIRA

- **Rugby:** treinos de Rugby semanais (2x/semana), para duas turmas do 4º ano, com o objetivo de promover a cooperação, o trabalho de equipa, a empatia e a resolução de conflitos entre os alunos.
- **Recreio:** Presença semanal da equipa TEN (1x/semana) no intervalo do almoço para promover a melhoria do ambiente escolar, junto dos alunos dos cursos dos CEF.

Para além do impacto direto nos alunos e professores com os quais trabalhamos, o trabalho semanal nestas duas escolas tem um impacto indireto em toda a comunidade escolar (alunos que se cruzam com a equipa e são influenciados pelos alunos e professores que beneficiam diretamente da nossa intervenção; professores/educadores/auxiliares, que se cruzam com a equipa e tem uma relação informal).

## TEN para todos

### HISTÓRIAS DE MUDANÇA

# O RESPEITO MEDE-SE NA EXIGÊNCIA UNS COM OS OUTROS – a história de Edgar, 3º ciclo

## 2.

### Pedido e Meta

O pedido da mãe foi de apoiarmos o Edgar a subir as negativas e a melhorar o seu comportamento, motivo de queixa de vários professores.

**Meta do aluno (22-23):**  
“Acabar o ano sem negativas”

## 1.

### Contexto

O Edgar chegou à academia TEN com **8 negativas no 1º período**, através da sua mãe que trabalhava como doméstica em casa de uma família que já tinha estado connosco. Quando nos contactaram, dissemos que o receberíamos e, entretanto, começámos também a trabalhar com a sua escola (da Casa Pia).

## 3.

### Plano individual do aluno

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <b>TARDES TEN</b><br>(21-22 E 22-23) | sala de estudo e ateliers 2x semana  |
| <b>TEN NATURE CAMP</b>               | participação como Leader TEN em 2 semanas. Numa das semanas trouxe o seu irmão mais novo para participar |
| <b>DESAFIO TEN – RUMO A FRANÇA</b>   | integrou a equipa de rugby da academia TEN no torneio Rugby Heritage Cup em setembro de 2023, França     |



## TEN para todos

## HISTÓRIAS DE MUDANÇA

## 4. Mudanças

A experiência da escola é totalmente diferente para crianças de famílias com recursos financeiros diferentes, com tradições escolares diferentes, com horários e rotinas familiares diferentes. Hoje todos sabemos citar os estudos que afirmam isso mesmo, mas muitos de nós ainda estamos excessivamente longe dessas diferenças porque faz-nos falta misturar mais estas realidades diferentes até porque mesmo que consideremos apenas a escola pública, existem grandes disparidades entre agrupamentos, dentro dos mesmos agrupamentos e, por vezes, até mesmo dentro das mesmas escolas.

No ano letivo 21-22, o Edgar levantou **7 negativas** e concluiu o **6º ano com sucesso**. No final do 1º período do 7º ano tinha **novamente 6 negativas** que acabou por não conseguir levantar até ao final do ano letivo, resultando na sua reprovação. A possibilidade de estar a ser acompanhado por nós é que estamos ainda a tempo de construir uma história de sucesso escolar apesar de todos estes contratemplos. O ponto importante é perceber que se trata de uma **transformação mais profunda do que subir x notas negativas, mas convencer o E. a cultivar hábitos regulares de trabalho, a ser mais ambicioso**, mais ainda do que a escola lhe pede, a acreditar que pode ter um trajeto escolar e profissional absolutamente invulgar no seu contexto e que, por isso, **todo o trabalho e sacrifício vale a pena**.

Os progressos escolares foram oscilantes, mas acreditamos que este ano de repetição (23-24) será um ano importante para **romper com a experiência dos últimos anos**. Ao longo dos últimos meses, o Edgar encontrou na academia TEN um lugar onde se sentiu acolhido e onde se sente em casa, onde se **ligou afetivamente à nossa equipa e a outros alunos de outros contextos** que olham para os estudos com maior seriedade. Reconhecer-se como parte de um grupo, de uma sociedade, potencia o seu **sentido de responsabilidade**, crítico para o sacrifício inerente a um percurso escolar e profissional que será sempre mais exigente para o Edgar, comparado com outros alunos da academia com quem tem desenvolvido uma relação de amizade, através do rugby e outras atividades na academia.

A **equipa de rugby** que foi a França e que serviu também para misturar alunos e famílias de diferentes contextos foi uma **experiência breve mas intensa** disto mesmo. Levámos atletas com experiências diferentes de rugby e todos jogaram, mas nunca quisemos ser a equipa do *fairplay* ou da mensagem social. Assumimos a **missão de provar que as equipas mais improváveis são tantas vezes as mais capazes** e, por isso, **exigimos o máximo de todos**, ainda mais de quem nunca tinha jogado rugby ou pelo menos a um nível tão alto. O Edgar e os restantes rapazes vieram seguramente marcados por isso.

“

*O Edgar mudou muito desde que foi para a academia, no princípio foi difícil porque achava tudo uma brincadeira, mas hoje ele já faz planos, aprendeu um pouco sobre a responsabilidade, fala da academia com entusiasmo, ajudou principalmente a perceber que não é preciso fazer asneiras para ter amigos, hoje ele tem outro brilho nos olhos, e nos estudos melhorou muito.*

TESTEMUNHO DA MÃE

## TEN para todos

### TEN ETPL

Com a ETPL - Escola Técnica Psicossocial de Lisboa – mantemos uma parceria há 3 anos com o objetivo de promover o **desenvolvimento pessoal e profissional** dos alunos, futuros técnicos psicossociais. No ano letivo 2022-23 a nossa intervenção passou por:

- **Manhã de kick-off** do ano na academia TEN para alunos de 1º ano com vários temas – estabelecer uma meta, conhecer a academia TEN e fazer uma sessão Dart
- **Workshop “Good Work”** sobre excelência, ética e compromisso (2 sessões por cada turma do 1º ano)
- **Integração de 3 estagiárias** durante 6 meses nas Tardes TEN (8 horas semanais)

### HISTÓRIAS DE MUDANÇA

PELO VOZ DO PEDRO CAPELA,  
DIRETOR DA ETPL



*A Escola só faz sentido quando trabalha e constrói pontes com parceiros, quando se trata de uma escola inclusiva, sem barreiras, sem muros e que apresenta um propósito. É assim que a Escola Técnica Psicossocial de Lisboa vê o seu projeto educativo com o propósito de formar jovens transformadores da sociedade de hoje e de amanhã.*

*Para isso contamos com parceiros que lado a lado, ajudam a transformar os nossos jovens. A academia TEN é uma dessas organizações com quem trabalhamos há cerca de 5 anos. Durante estes últimos anos, dezenas de alunos já tiveram a “experiência” TEN.*

*A ETPL só faz sentido se continuar a caminhar junta com a aTEN, pois acreditamos na mais-valia da sua missão, como agente disseminador da capacidade (hoje mais do que nunca) tem em acrescentar valor ao processo educativo escolar. Desenvolver o pensamento crítico, desenvolver a auto estima, a reflexão, o respeito por opiniões diferentes, são no nosso ponto de vista dimensões fundamentais para a formação desta jovens e é o que a academia TEN faz através da sua metodologia. No final de cada experiência TEN, os nossos alunos são muito melhor alunos, pessoas, do que quando iniciaram esta caminhada e sem dúvida que a aTEN ajudou nesse percurso paralelo ao projeto educativo.”*

*Tal como na ETPL todas as pessoas contam (auxiliares, administrativos, Encarregados de Educação) acreditamos também nas pessoas na aTEN e na mais valia que trazem para dentro do nosso espaço por isso queremos continuar a fazer parte deste processo em conjunto. Nós com a aTEN e a aTEN com a ETPL.*

## Consultoria

Formação e acompanhamento de educadores e projetos educativos/ sociais

### Passa Sabi

**43** participantes  
TEN Passa Sabi



**13** técnicos e mediadores

**30** alunos impactados

#### CONTEXTO

A Associação Passa Sabi desafiou-nos para ajudar a repensar a estratégia de **apoio aos estudos e acompanhamento das crianças do bairro do Rego**. Perante as dificuldades evidentes da grande maioria das crianças, convidaram-nos a conhecer o seu trabalho e também a intervenção da Junta de Freguesia das Avenidas Novas para que, em conjunto, pudéssemos desenhar **novas propostas ou usar o expertise da academia TEN para produzir algumas mudanças**.

#### OBJETIVOS

Após os primeiros encontros de **partilha, diagnóstico e visita** à academia TEN, decidimos que levaríamos a experiência do trabalho que fazemos com as **metas** para procurar criar uma **cultura de maior exigência e esperança** – em qualquer circunstância e momento das nossas vidas, há sempre qualquer coisa que posso fazer para andar para a frente.

Os principais objetivos definidos foram:

- 1)** Melhoria do sucesso, integração, percurso e envolvimento académico dos alunos provenientes do Bairro do Rêgo
- 2)** Capacitar 13 técnicos/ jovens mediadores de intervenção local do Bairro do Rêgo para que, no prazo de 3 meses, sejam capazes de reconhecer e utilizar os mecanismos de apoio ao estudo e sucesso escolar
- 3)** Aumentar a capacitação e consciência de técnicos de intervenção social, com Ferramentas TEN para o sucesso escolar e desenvolvimento pessoal

## Consultoria

### Passa Sabi

#### CALENDÁRIO

| JANEIRO E FEVEREIRO 2023  | MARÇO – AGOSTO 2023  | SETEMBRO 2023 – JANEIRO 2024  |
|---|--|---|
| Diagnóstico inicial   | Encontros e sessões de trabalho/<br>capacitação dos técnicos   | Elaboração de metas com todas<br>as crianças e adolescentes<br>que frequentam os espaços<br>extracurriculares do Bairro do<br>Rego, envolvendo a equipa da<br>academia TEN e as equipas locais.   |
| Levantamento de necessidades do<br>terreno e envolvimento das várias<br>organizações locais | Visitas à academia TEN e<br>participação de técnicos Passa<br>Sabi nas Tardes TEN  | Apoio da equipa TEN na definição<br>de rotinas de estudos nos vários<br>espaços do Bairro do Rego,<br>partindo de planos de trabalho<br>pessoais, responsabilizando<br>mais os alunos pelo seu trajeto<br>e procurando ajudar a discernir<br>qual o papel dos técnicos no<br>acompanhamento destas crianças<br>e adolescentes |
| Definição do plano de ação<br>conjunto  | Elaboração de meta individual<br>pelos próprios técnicos, para a<br>compreensão desta ferramenta<br>de trabalho e desenvolvimento de<br>cultura de superação, exigência e<br>esperança | Avaliação de resultados e<br>sistematização de todo o processo  |

#### RESULTADOS

**8 + 5**  
técnicos envolvidos    jovens líderes

**10 / 20**  
sessões    horas de formação/  
trabalho conjunto

**8**  
metas definidas  
entre os técnicos

## Consultoria

### Passa Sabi

#### HISTÓRIAS DE MUDANÇA

PELO VOZ DA JOANA MOUTA,  
GESTORA DO PROJETO PASSA SABI



parceria (par-ce-ri-a)

nome feminino

1. Sociedade comercial em que os sócios, parceiros ou compartes, apenas são responsáveis pelo quinhão ou parte com que entrarem e só lucram na proporção do que deram.

2. Relação de colaboração entre duas ou mais pessoas com vista à realização de um objectivo comum.  
etimologia Origem etimológica:parceiro + -ia.

"parceria", in Dicionário Priberam da Língua Portuguesa, 2008-2023

Quando em 2020 ouvimos falar da *academia TEN*, o interesse foi automático.

Gizava-se um projeto diferente, com significado, com propósito, com Alma.

Em 2021, fomos conhecer pessoalmente como funcionava, como pretendia ser e o que acrescentava à vida de cada uma das crianças ou jovens alunos que por ali passavam os seus fins de dia. A decisão de construirmos algo conjunto foi muito óbvia.

*A Passa Sabi, como associação criada por moradores residentes de um bairro de realojamento da Câmara Municipal de Lisboa e existindo na comunidade desde 2014, tem vindo a tomar consciência contínua da complexidade da quebra daquela que é a pobreza geracional. Desde 2017 tem apostado em respostas complementares que possam garantir mais possibilidades e oportunidades de 'desenravar' o elevador da mobilidade social para as crianças e jovens da comunidade do Bairro do Rêgo.*

*Mas apesar da educação ser, segundo dados da OCDE, a única ferramenta que permite que este salto geracional não demore cinco gerações para se verificar, percebemos diariamente todas as componentes que fragilizam que esta se faça aqui, nesta comunidade. Desde uma Escola Pública local recheada de questões sócio-económicas de limite, famílias desprovidas de tempo ou capacidade de acompanhar academicamente as exigências escolares, como ainda, aquela em que consideramos ter maior possibilidade de intervenção, a vertente extracurricular, muitas vezes sem qualidade ou significado.*

*Após a escola, as ocupações são várias mas nenhuma, nos anos de trabalho comunitário da Passa Sabi, conseguiu apoiar com resultados efectivos o sucesso e a melhoria do capital educacional das crianças da comunidade. Pelo contrário, tem-se assistido a um declínio, com mais registos de abandono e insucesso em percentagem na comunidade.*

*Portanto, trabalhar com a academia TEN para tentar arranjar formas alternativas e mais efetivas de apoio à educação, tornou-se para nós fundamental.*

*Após termos garantido financiamento por parte do prémio Prémio Infância 2022, atribuído pelo BPI e pela Fundação "la Caixa", foi momento de deitar mãos à obra.*

*Sempre com um espírito descontraído, mas de rigor, temos conseguido criar uma rede local de trabalho com técnicos de intervenção local que têm recebido com grande alegria este apoio em pensar ferramentas, melhorar estratégias e criar respostas mais efectivas para os jovens com quem diariamente trabalham. Tem sido uma lufada de ar fresco para uma classe pouco valorizada pela hierarquia ou com poucas perspectivas ou incentivos de futuro profissional.*

*Tem sido um processo de desconstrução, imersão e estratégia para, promovendo as competências de cada adulto envolvido no interesse e cuidado por aquele que é o percurso individual de cada criança, se conseguir crianças e jovens mais interessados e presentes nos seus percursos.*

*O diagnóstico inicial foi muito importante para termos como ponto de partida um acervo daquelas que são as maiores preocupações, obstáculos e frustrações de técnicos desinspirados com os resultados que efetivamente possam vir das suas ações.*

## Consultoria

### Passa Sabi



*Compreender este ponto de vista do adulto é fundamental na compreensão de como este pode ser fundamentalmente diferente na vida de uma criança. E, nesse sentido, trabalhar de perto com a **equipa da academia TEN, que diariamente procura superar-se, reinventar-se e entregar o seu melhor**, trouxe novas perspectivas e ao mesmo tempo um incentivo renovado naquela que é a atitude destes adultos técnicos. As visitas, as conversas e partilhas sobre o Método TEN, a compreensão de uma **metodologia tão atómica mas simultaneamente tão estrutural, como o são as Metas, tem transformado a visão, discurso e atitude proativa apresentada agora por estes técnicos, agora mais abertos e disponíveis à colaboração.***

*Agora, numa fase de implementação, percebe-se que foi construída uma relação de **confiança mútua**, que há interesse partilhado no alcance de melhores resultados por parte das crianças e que, acima de tudo, a **lógica do cuidado, do interesse individual e personalizado nas necessidades de cada criança-aluno do Bairro do Rêgo, é uma preocupação e uma conquista de todos os envolvidos.***

## HISTÓRIAS DE MUDANÇA

PELO VOZ DA JOANA MOUTA,  
GESTORA DO PROJETO PASSA SABI

*Vive-se agora, com mais presença e significado, esta ideia de que é precisa uma aldeia para criar uma criança, mas que para ser, de facto, uma criança livre e comprometida com o Mundo em que se insere, tem de estar rodeada de adultos que cuidam, que tomam a atenção necessária e que promovem o seu melhor, ajudando a que a rotina e disciplina sejam vistas como formas de cuidado e que o sucesso passe a ser horizonte de todos.*

*Acreditamos que deste projeto pode resultar uma forma mais transparente e comprometida de fazer intervenção social localmente, num apoio indubitável ao crescimento das crianças que se possam tornar nos primeiros jovens-adultos que tiram as suas famílias de situações de pobreza geracional.*

*Parceria é isto. Criar juntos uma casa comum através do melhor que cada um pode dar e construído soluções em cima de desafios que, isolados, parecem intransponíveis.*

*Em 7 anos de trabalho, esta tem-se desenhado como uma das sinergias mais importantes e consistentes com que a Passa Sabi teve a felicidade de se cruzar e criar um conjunto.*

*Obrigada academia TEN pela entrega, pela partilha de sonhos comuns e por nos confirmarem que, em parceria, é possível alcançá-los.*



Rede TEN

05.



*A academia TEN é um projecto muito importante, sério e refletido, com um método que foi desenvolvido com base em investigação pedagógica. Este modelo tem presente as enormes desigualdades do nosso sistema de ensino: quer dar a todos os seus alunos a oportunidade de desenvolver conhecimentos e quebrar “bolhas sociais” ao misturar, deliberadamente, jovens e crianças nascidas nos mais diferentes contextos”.*

MIGUEL HERDADE, MEMBRO DO CONSELHO CONSULTIVO TEN



A rede TEN, composta por parceiros e amigos da academia TEN, é fundamental para o nosso trabalho e impacto.

Para além do trabalho que desenvolvemos diariamente com o ecossistema de cada aluno – família, escola, professores – destacamos os nossos parceiros formais:

## PARCEIROS FUNDADORES

Ana e Vasco Vieira de Almeida

## PARCEIROS DE IMPACTO

Organizações onde desenvolvemos projetos de crescimento OU encaminham alunos para as nossas atividades



Parceiros que apoiam o escalar do nosso impacto (modelo de avaliação de impacto, codificação do método, consolidação de processos organizativos, etc.)



## INVESTIDORES SOCIAIS

Parceiros que fazem donativos à academia, contribuindo diretamente para chegarmos a mais alunos e contextos



## OUTROS APOIOS



PEDRO ROCHA E MELO

PIERRE LEROY

### Ana Mira Vaz

Diretora Pedagógica Colégio Pedro Arrupe

### Inês Mena

Estratégia, Impacto e Comunicação

### Miguel Alves Martins

Professor na Nova SBE - Strategic Architect for Societal Impact

### Paulo Pinheiro

Partner na VdA

### Rui Januário

Professor no Colégio de Santa Maria e na academia TEN

## CONSELHO CONSULTIVO

### Ana Teresa Brito

Investigadora integrada no Centro de Investigação em Educação do ISPA e Membro do Conselho de Administração da Fundação Brazelton/ Gomes-Pedro

### José Manuel Seruya

Professor Auxiliar na Universidade Católica Portuguesa e Consultor Associado da CH Business Consulting

### Margarida Gaspar de Matos

Professora Catedrática na Universidade de Lisboa

### Miguel Herdade

Diretor Associado no Ambition Institute

### Pedro Rocha e Melo

Administrador Executivo na José de Mello

### Ricardo Zózimo

Professor Auxiliar na Nova SBE

# Dados financeiros

# 06.



O nosso propósito e missão orientam tudo o que fazemos. Estamos focados em maximizar o impacto, garantindo eficácia na gestão financeira e a sustentabilidade do projeto. Terminámos o ano letivo 2021/22 com um **resultado líquido positivo de 23.073€** com a seguinte estrutura de custos e receitas:

# 326.605€

Total custos

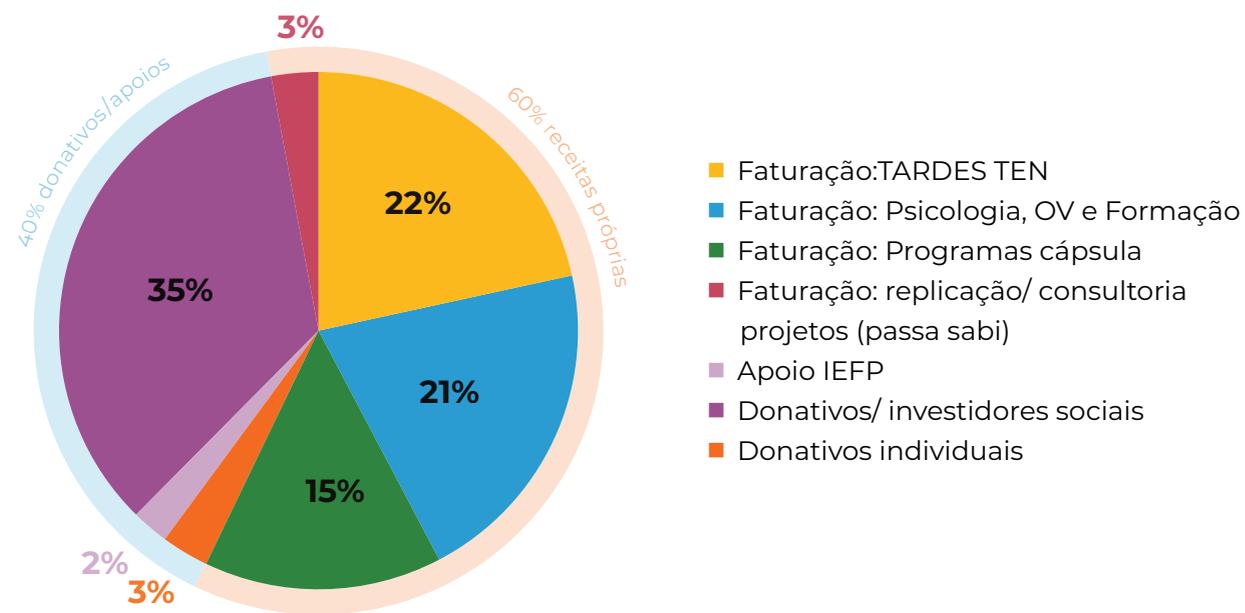
**+44%** vs. 2021-22



# 349.677€

Total receitas

**+37%** vs. 2021-22



A principal fatia dos custos da academia TEN são os **recursos humanos**, uma vez que o nosso modelo assenta na relação de proximidade estabelecida com cada aluno. Neste momento os nossos custos fixos são baixos porque não pagamos renda do espaço, estamos a **funcionar numa casa cedida temporariamente pela família Vieira de Almeida**.

O nosso modelo de negócio pressupõe as seguintes fontes de receitas:

- **Faturação dos serviços que prestamos e que pagam diretamente a nossa estrutura (60%)**
- **Donativos de investidores sociais (empresas ou fundações/ instituições) e donativos individuais, candidaturas a prémios (40%)**

Para além do pagamento da estrutura, comum a todos os projetos que desenvolvemos, as receitas geradas são reinvestidas na nossa atividade, com o objetivo de chegarmos a mais alunos de contexto desfavorecido, através do TEN para todos.



Para onde  
caminhamos?

07.





## Queremos liderar uma transformação de fundo da educação em Portugal.

É esse caminho que temos procurado fazer nestes últimos anos e é assim que olhamos para o que resta do tempo para os 10 anos de academia TEN, em janeiro de 2025.

Não faltam sintomas da crise de um sistema educativo que se deixou envelhecer, estagnar e que caminha sem rumo aparente. Uma crise que se manifesta a vários níveis e que tem, na nossa leitura, um ponto crítico.

## Quem são, onde estão e como formamos as pessoas que serão o presente e o futuro da educação em Portugal?

Há largos anos que se previa o que agora vemos acontecer dramaticamente em Portugal. Faltam professores no sistema de ensino português, não vamos formar novos professores em número suficiente para as necessidades previstas e não existe nenhuma estratégia nacional conhecida para esta situação.

Por um lado, importa olhar para as possibilidades que as novas tecnologias oferecem no sentido do acesso a plataformas de aprendizagem de qualidade, à personalização dos percursos, à flexibilização dos tempos e espaços, ao alargamento das oportunidades de ligação a diferentes culturas e diversos lugares do mundo.

Por outro lado, é urgente renovar uma visão de educação que em muito extravasa a sua dimensão de qualificação profissional das novas gerações. Todo o ato educativo começa no encontro entre quem deve condicionar e ser guardião da tradição e quem quer ser parte mas procura também questionar e revolucionar. Qualquer sistema que abdique da centralidade desta interação será necessariamente insuficiente para as exigências do tempo e para as ambições que devemos ter para o sistema educativo português.

**Tal como o seu passado e presente, o futuro da educação são as pessoas** que lhe darão forma. Mesmo em cenários altamente digitalizados, educar será sempre mais do que um conjunto de conteúdos e técnicas de ensino.

**É INTENCIONALIDADE,  
É DISCERNIMENTO,  
É DESEJABILIDADE.**

# Caracterização amostra

## SEXO

46%  F  
54%  M

## ESCOLA

50%  Pública  
50%  Privada

## ESCOLARIDADE





academia  
**TEN**

[www.academiaten.pt](http://www.academiaten.pt) | [geral@academiaten.pt](mailto:geral@academiaten.pt) | +351 927 694 097

#### NOTA METODOLÓGICA:

Ao longo do último ano letivo aplicámos questionários pré e pós-intervenção, desenhados por uma consultora externa. Optámos por utilizar escalas completas e inalteradas para garantir validade científica do instrumento. No entanto, durante a aplicação dos questionários comprovámos que são desadequados tendo em conta o target (crianças e jovens) porque são muito extensos e com uma linguagem complexa. Esta desadequação do instrumento de recolha de informação inviabilizou os resultados (sem relevância estatística; 30% dos alunos não preencheram o questionário pós-intervenção). Estamos a rever os instrumentos de medição de impacto sendo que neste relatório apresentamos resultados diretos das nossas atividades, bem como histórias que ilustram as mudanças que estamos a provocar na vida de alunos e respetivas famílias.

Fontes dos dados apresentados:

- Aidhound – Software de gestão de casos que utilizamos para registar o percurso dos alunos na academia (presenças, evoluções, etc.)
- Template para definição de meta
- Balanço intermédio
- Balanço final
- Questionários de avaliação/ satisfação de programas cápsula
- Testemunhos de vários stakeholders–alunos, famílias, professores, parceiros