

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS INFANTE D. HENRIQUE

Serviço de Psicologia e Orientação

Relatório de Atividades

2023/2024



Julho de 2024

Psicólogas:

Anabela Carvalho

Inês Sampaio

Isidra Costa

EQUIPA.....	3
ATIVIDADES DIRIGIDAS A ALUNOS.....	3
Avaliação e Acompanhamento Individualizado	4
Sensibilização para o <i>Bullying</i>	6
Bem-estar e estar bem na Escola	7
Programa de Métodos de Estudo	8
Programa de Orientação Vocacional	8
Feira de Orientação Vocacional	11
Visita à Escola Profissional de Vouzela	12
ATIVIDADES DIRIGIDAS À COMUNIDADE ESCOLAR.....	12
Deslocação às Escolas do 1º Ciclo	13
Comemoração do Dia Mundial da Saúde Mental	13
Blogue	14
Espaço Adulto	15
Dia do Agrupamento	15
Observatório do Bem-estar	16
COLABORAÇÃO EM PROJETOS DO AGRUPAMENTO.....	16
Ler Mais para Ler Melhor	17
Formar Crianças Leitoras	17
Projeto PAR- Paz, Amizade e Respeito	18
Consciencialização para as Perturbações do Comportamento Alimentar	19
Projeto Escola e Diversidade Cultural	19
Projeto Cultural de Escola	19
Outras atividades de manutenção e reforço do sistema de relações na comunidade escolar.....	20
REFLEXÃO FINAL.....	21

EQUIPA

Este Agrupamento, com dez Jardins de Infância, onze escolas do 1ºciclo e duas escolas de 2º e 3º ciclo, ou seja, com um universo de alunos que abrange diferentes etapas do desenvolvimento, conta apenas com uma psicóloga do Quadro - **Anabela de Oliveira Duarte da Cruz Carvalho**. Contudo, este ano letivo contámos pela sexta vez consecutiva com a contratação de uma psicóloga a tempo integral, **Maria Isidra Ferreira Lopes da Costa**, bem como com uma psicóloga contratada pelo Programa Nacional de Promoção do Sucesso Escolar para desenvolver o Plano de Desenvolvimento Pessoal, Social e Comunitário intitulado *Bem-estar e estar bem na Escola*, **Inês Sofia Barros Sampaio**. No presente ano, contámos também com a colaboração de uma psicóloga do Centro de Recursos para a Inclusão (CRI) **Carla Maria Gonçalves Pereira Loureiro** e com **Ana Beatriz Caldas Nepomuceno Aragão** a fazer estágio curricular do 2.º ano de Mestrado em Psicologia Clínica pela Universidade da Beira Interior.

Ao longo dos três períodos letivos, as três psicólogas (Anabela Carvalho, Isidra Costa e Inês Sampaio) asseguraram diariamente a presença no Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) na escola sede Infante D. Henrique e três por semana na D. Luís de Loureiro, bem como um período semanal, em regime de rotatividade, em todas as escolas do 1º ciclo. A psicóloga do CRI realizou acompanhamentos semanais a alunos com medidas seletivas e adicionais em 5 escolas e a estagiária colaborou na maior parte das atividades, deslocando-se também a 4 estabelecimentos de ensino.

ATIVIDADES DIRIGIDAS A ALUNOS

Na tabela seguinte vemos um resumo das atividades com o número de alunos abrangidos por ano de escolaridade, bem como os objetivos do Projeto Educativo visados. Nas páginas seguintes serão apresentadas as atividades com mais algum detalhe.

Tabela 1: Atividades dirigidas a alunos.

Atividade	Jl	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	Total de alunos	Objetivos do PE
Avaliação e Acompanhamento individualizado	16	26	35	20	21	19	21	55	47	23	283	Avaliação A1, C1, C7 Acompanhamento A5, B2, C1, C2
Sensibilização para o <i>Bullying</i>	--	202	--	--	--	166	193	184	187	184	1116	B2, B3, C2
Bem-estar e estar bem na Escola	--	--	--	--	--	166	193	184	187	184	914	C1, C2

Atividade	Jl	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	Total de alunos	Objetivos do PE
Métodos de Estudo	--	--	--	--	--	68	--	--	--	--	68	A1, A2
Programa de Orientação Vocacional										184	184	C1
Feira de Orientação Vocacional										184	184	A2, A5 B3, C1
Visita à Escola Profissional de Vouzela										43	43	C1

Avaliação e Acompanhamento Individualizado

Esta é uma das principais atividades do SPO, quer pela pertinência no conteúdo funcional da psicologia em contexto escolar, quer pelo número de solicitações nesse sentido. É uma ação desencadeada por um pedido realizado maioritariamente por Educadores/as, Professores/as Titulares e Diretores/as de Turma. Porém, também pode ser efetuado por Encarregados de Educação e pelos próprios Alunos, o que acontece com alguma frequência.

Este ano atenderam-se 198 novos pedidos que, juntamente com processos iniciados anteriormente, abrangeram 283 intervenções, num universo que abarca alunos dos diferentes níveis de ensino e estabelecimentos escolares do agrupamento, como se pode analisar na tabela seguinte.

Tabela 2: Número de alunos avaliados e/ou acompanhados por ano escolar.

Anos de escolaridade	Jl	1.º	2.º	3.º	4.º	5.º	6.º	7.º	8.º	9.º	Total
N	16	26	35	20	21	19	21	55	47	23	283

Através da tabela observa-se um predomínio de intervenções no 7.º ano de escolaridade, seguindo-se o 8.º ano. No entanto, todos os anos registam um número de alunos atendidos próximo das duas dezenas, sendo que o pré-escolar é o que regista menos pedidos ao SPO, com dezasseis alunos.

Todos os pedidos que chegaram ao SPO foram atendidos em tempo útil, com exceção para alguns que deram entrada no fim do 3º período letivo ou até outros depois das aulas terminarem. Estes serão atendidos no início do próximo ano letivo.

Na tabela a seguir, vemos a distribuição por tipo de resposta dada ao pedido feito. Comparando os acompanhamentos com as avaliações realizadas pelo SPO, este ano, ao contrário dos anos anteriores, regista-se um maior número de avaliações (n=124) que acompanhamentos (n=107). Este dado remete para o facto de terem sido pedidas várias avaliações para atualização de processos, uma vez que muitos alunos, com dificuldades de aprendizagem, nomeadamente do 7º e 8º ano de escolaridade, tinham avaliações psicológicas antigas que necessitavam ser atualizadas.

Tabela 3: Tipo de resposta por ano escolar.

Serviço prestado	Jl	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	Total
Acompanhamento	5	6	6	6	12	7	12	20	19	14	107
Intervenção semanal (CRI)		3	6	2	1	2	3	11	6	2	36
Avaliação	11	15	22	11	6	8	6	19	19	7	124
Avaliação e acompanhamento		2	1	1	2	2		5	3		16
Total	16	26	35	20	21	19	21	55	47	23	283

Em relação à distribuição por Escola o maior número de situações provém da Escola com maior número de alunos, a Infante D. Henrique, seguindo-se a Dom Luís de Loureiro. Nas Escolas do 1.º ciclo encontramos a Escola de Jogueiros como a que teve mais alunos atendidos pelas psicólogas, seguindo-se a Escola Aquilino Ribeiro.

Tabela 4: Número de alunos atendidos pelo SPO em cada escola por ano escolar.

Escola	Jl	1.º	2.º	3.º	4.º	5.º	6.º	7.º	8.º	9.º	Total
IDH						14	15	38	39	15	121
DLL						5	6	17	8	8	44
Aquilino Ribeiro	2	4	2	5	3						16
Jogueiros	5		5	4	4						18
Vila Chã de Sá	4	2	4	2	2						14
Repeses	1	3	6	1	1						12
Passos		4	2	1	4						11
São João de Lourosa	1	7	2		1						11
Paradinha	1		4	2	2						9
Loureiro	1	1	1	3	2						8
Fail	1	1	3								5
Teivas		2	1		1						4
Oliveira de Barreiros		2	5	1	1						10
Total	16	26	35	20	21	19	21	55	47	23	283

Ao número de alunos acompanhados formalmente por uma psicóloga do SPO, acresce um outro número que embora menor, se revela substancial. Referimo-nos a atendimentos/accompanhamentos esporádicos ou pontuais nas várias escolas do 1º ciclo e nas duas escolas básicas. Este ano letivo registámos **40 alunos** nesta situação que, na maioria dos casos, tiveram a iniciativa de procurar o SPO,

mas também foram encaminhados por assistentes operacionais ou docentes. De forma a facilitar a consulta futura destes atendimentos, registámos um breve resumo das situações dos alunos que atendemos, assim como o motivo e tipo de encaminhamento realizado. Além destas situações houve ainda muitos outros, que devido a circunstâncias diversas, mereceram a nossa atenção pontual, mas não foram alvo de registo.

A intervenção individualizada junto dos alunos, em colaboração com os docentes e encarregados de educação, pretende atingir os seguintes objetivos do Projeto Educativo (PE): A1: Melhorar os resultados académicos nos 2º, 4º, 5º e 6º anos; C1: Promover o desenvolvimento pessoal e emocional dos alunos; C7: Promover práticas de avaliação para e das aprendizagens. Ao nível do acompanhamento psicológico pretende-se contribuir ainda para: B2: Melhorar o comportamento dos alunos dentro e fora da sala de aula; A5: Melhorar o sucesso das crianças e jovens oriundos de contextos socioeconómicos desfavorecidos e/ou de grupos culturalmente diferenciados; C2: Promover e apoiar o bem-estar dos alunos.

Nesta área de intervenção do SPO, é ainda de salientar a flexibilidade nas respostas dadas a cada caso, bem como a disponibilidade das psicólogas deste serviço para ajustar os seus horários, permitindo atender a maior parte dos alunos e respetivos encarregados de educação num horário conveniente para estes. A articulação direta com docentes, encarregados de educação e entidades fora da Escola, foi também uma prática corrente que facilitou os processos em curso.

Sensibilização para o *Bullying*

Este ano letivo a sensibilização para o *bullying* foi realizada nas turmas do 1º ano de escolaridade e nas do 5º ao 9º ano das duas escolas básicas, dada a pertinência do tema e pela importância da sua prevenção. Assim, nas turmas do 1º, 5º e 7º anos focaram-se essencialmente aspetos relacionados com o *bullying* e com comportamentos violentos e nas turmas do 6º, 8º e 9º anos valorizou-se a reflexão e clarificação de aspetos relacionados com o *ciberbullying*.

As sessões realizaram-se no 1º período letivo, em estreita articulação com os respetivos Professores Titulares e Diretores de Turma e ajustando as dinâmicas a cada ano escolar e também às especificidades das várias turmas.

Com estas ações pretende-se contribuir para a formação de cidadãos responsáveis, autónomos e solidários, que conhecem e exercem os seus direitos e deveres e respeitem os outros (B3); melhorar o comportamento dos alunos dentro e fora da sala de aula (B2); e promover e apoiar o bem-estar dos alunos (C2). Considera-se a realização desta atividade como bastante positiva: os alunos participaram

e envolveram-se nas atividades propostas, o feedback dos Docentes é positivo pois acreditam que estas temáticas e a sua prevenção são uma mais-valia para a redução da indisciplina e promoção da empatia, respeito e entre ajuda.

Bem-estar e estar bem na Escola

Este projeto, dinamizado pelo SPO, insere-se numa medida no âmbito do Plano de Desenvolvimento Pessoal, Social e Comunitário ao abrigo do Programa Nacional de Promoção do Sucesso Educativo, tal como tem acontecido nos últimos anos. Este projeto visa melhorar o bem-estar dos alunos do Agrupamento, reduzindo os afetos negativos e outros sintomas (ansiedade, depressão, stress), promover a resiliência e outras competências emocionais nos alunos para fazer face aos desafios e às mudanças desenvolvimentais e às inesperadas, e desenvolver o autoconhecimento, autocontrolo, relacionamento interpessoal e tomada de decisão responsável.

No início do ano foram dinamizadas sessões de sensibilização do bem-estar em todas as turmas do 5º ao 9º ano, num total de 41 turmas. Em algumas turmas e a pedido dos Diretores de Turma foram dinamizadas mais sessões subjacentes a esta temática.

Tabela 5: Número de turmas e número de sessões no âmbito do Projeto Bem-estar e estar bem na Escola.

Intervenção em turma						
Ano escolar	1º	5º	6º	7º	8º	9º
Nº de turmas	1	8	8	8	9	8
Nº total de sessões	4	13	8	9	10	8
TOTAL						
52 sessões						
42 turmas						

Este ano letivo o rastreio universal foi feito através de um questionário aplicado a todos os alunos do 2º e 3º ciclos, com questões relativas ao ambiente escolar, ansiedade perante a escola e as aprendizagens e gestão emocional. Após este levantamento, foram identificados os alunos com menor bem-estar e foram intervencionados de forma individual, em pequeno grupo e no contexto de turma, ao longo do 2º e 3º períodos.

Tabela 6: Número de alunos intervencionados por ano escolar no Projeto Bem-estar e estar bem na Escola.

Número de alunos intervencionados										TOTAL
Ano escolar	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	
Número de alunos intervencionados	20	--	--	--	166	193	184	187	184	914

Assim, ao longo do ano foram realizadas diversas sessões de prevenção, sobre temas relevantes e alusivos ao bem-estar, foram identificados alunos com menor bem-estar e intervencionados de forma individual, em pequeno grupo e em contexto de turma, pelo que se realizaram as atividades inicialmente propostas. Destaca-se de forma positiva o envolvimento dos alunos nas sessões em turma e nos acompanhamentos em pequeno grupo. O Serviço de Psicologia considera-se necessária a continuação deste projeto pelo elevado número de alunos que abrange, pela possibilidade de o mesmo se ajustar perante as necessidades e pelo feedback positivo. Por outro lado, a continuação permitirá abranger mais alunos com indicadores de menor bem-estar, promovendo competências pessoais e emocionais, o desenvolvimento do autoconhecimento e de relacionamentos interpessoais positivos, com vista ao sucesso escolar e à prevenção de problemas de saúde mental futura. No início do próximo ano iremos definir as atividades e metas a alcançar.

Programa de Métodos de Estudo

O SPO dinamizou sessões em turma de Apoio ao desenvolvimento de Competências de Estudo nos alunos do 5.º ano, a pedido dos Diretores de Turma. Este ano letivo foram dinamizadas sessões em três turmas. O objetivo base destas sessões é desenvolver competências de organização e de estudo autónomo, que facilitem a adoção de atitudes e comportamentos mais ajustados às exigências escolares e promovam o sucesso educativo. Por outras palavras, o que se pretende é contribuir positivamente para os objetivos do PE: Melhorar os resultados académicos nos 2º, 4º, 5º e 6º anos (A1) e Melhorar a qualidade de sucesso (A2).

De um modo geral, o balanço feito pelos Docentes foi positivo, bem como o feedback dos alunos que conseguiram colocar em prática algumas estratégias e técnicas abordadas em sala de aula.

Programa de Orientação Vocacional

O programa de Orientação Vocacional é dinamizado por três psicólogas do SPO (Anabela Carvalho, Isidra Costa e Inês Sampaio) em todas as turmas do 9º ano de escolaridade. Esta atividade pretende:

- apoiar os alunos do 9º ano de escolaridade no processo de construção de um projeto de vida pessoal e profissional,
- divulgar as ofertas formativas e educativas existentes,
- promover o desenvolvimento de competências ativas e autónomas de recolha de informação útil e importante para a tomada de decisão,
- identificar interesses, aptidões e traços de personalidade de cada aluno.

Como em anos anteriores, o programa foi desenvolvido nas aulas de PIC, em estreita articulação com os diretores de cada turma. As sessões em turma começaram no 1º período e terminaram no fim do 3.º período, num total de 8 a 10 sessões em cada turma. O Programa continuou fora de sala de aula, tendo-se realizado uma entrevista final individual com os alunos e com os Encarregados de Educação. As sessões foram articuladas com cada Diretor de Turma e todos os alunos tiveram a oportunidade de participar neste programa, contribuindo para a promoção do desenvolvimento pessoal e emocional dos alunos (C1), para a sua tomada de decisão no final do ano letivo e para a construção de um projeto de vida pessoal e profissional.

De modo a avaliarmos as atividades inerentes a este programa, realizamos um pré-teste logo na primeira sessão, de modo a perceber a informação que os alunos detêm no momento face ao ensino secundário e decisão que pretendem tomar no fim do ano letivo. No terceiro período, aplicamos um questionário pós-teste, que nos permite aferir a evolução dos alunos e perceber também o seu grau de interesse e satisfação nas atividades desenvolvidas ao longo do ano. Este último questionário é, em geral, realizado antes da sessão final individual.

Dessa avaliação salientamos o seguinte:

- no início do ano letivo 36,9% dos alunos afirmava querer terminar a escolaridade obrigatória e ingressar no mercado de trabalho e no final do Programa só 17% o referiam, mostrando o impacto das atividades na elaboração de um projeto vocacional mais qualificado;
- Em relação à opção no final do 9º ano, no início do ano a percentagem de alunos que não sabia o que escolher era de 40,5% e, no final do ano, após as sessões em turma (e antes das entrevistas individuais) essa percentagem passou para 14%. Ou seja, verificamos uma redução significativa da indecisão dos alunos que, na sua maioria, foi resolvida na entrevista final;
- Relativamente à informação que os alunos tinham no início do ano letivo, apenas 13,1% dos alunos afirmou estar bem informado, conhecendo as opções do ensino secundário. No final do ano eram 66,1% a referir estarem bem informados.
- Por fim, e tendo em conta a forma como os alunos se sentem perante a decisão: no início do ano 22,6% dos alunos estava muito indeciso e 13,1% ainda não tinham pensado no assunto. No final do ano apenas 16,4% dos alunos afirmou estar ainda muito indeciso e 4,8% dos alunos

ainda não tinha pensado no assunto. Podemos assim perceber a importância das atividades para a tomada de decisão e formulação do projeto vocacional junto dos alunos do 9.º ano. De referir ainda que foram realizadas 124 sessões individuais finais com os alunos (alguns não quiseram marcar), nas quais estiveram presentes 115 encarregados de educação, ou seja, 92,7% dos pais/encarregados de educação disponibilizaram-se para este importante momento na vida dos seus filhos. De facto, para 85% destes alunos a presença dos pais foi uma ajuda importante na sua tomada de decisão.

Relativamente às questões sobre a percepção que os alunos tiveram do programa, utilidade das sessões e pertinência dos temas abordados para a tomada de decisão final, os resultados apresentam-se em seguida.

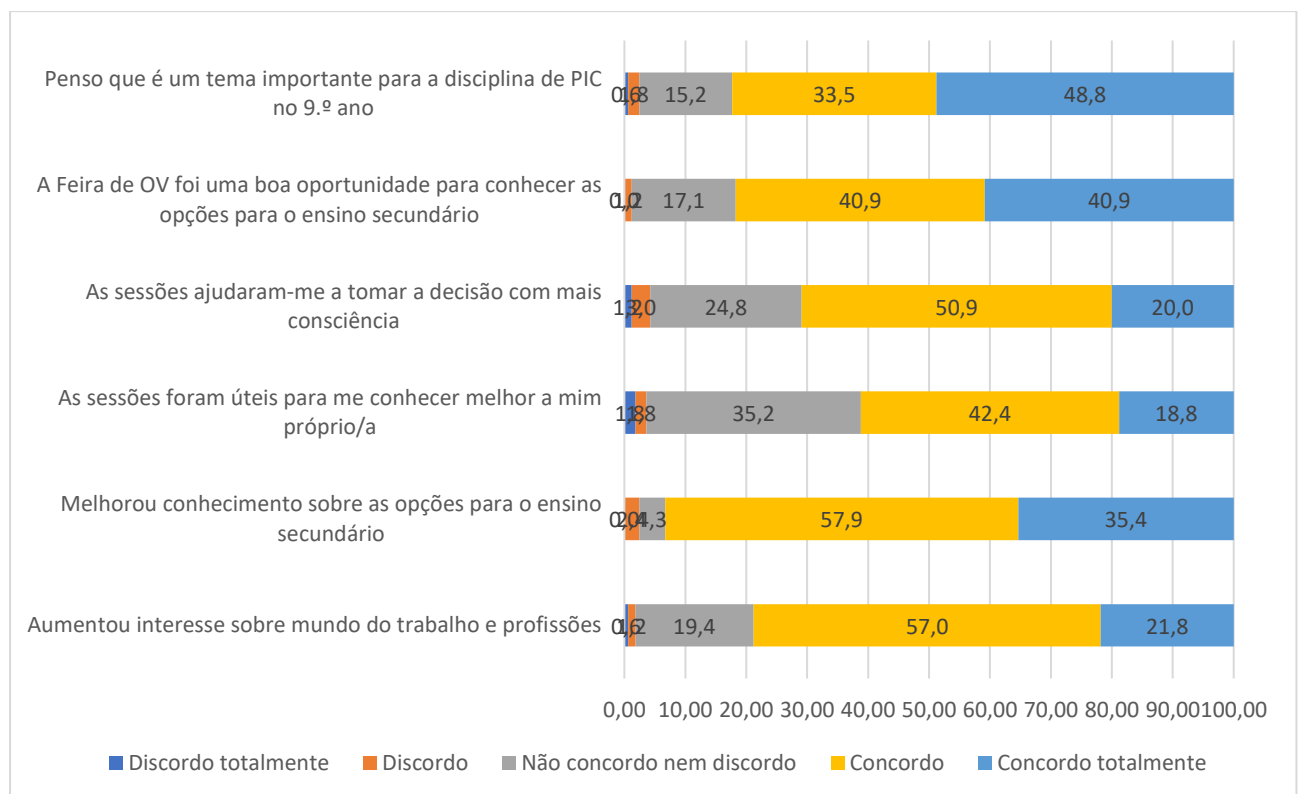


Figura 1- Avaliação do Programa de Orientação Vocacional realizada pelos alunos

De um modo geral a grande maioria dos alunos, no final do ano, considera que o programa aumentou o interesse sobre o mundo de trabalho e das profissões (78,8% concordam ou concordam totalmente), e melhorou o conhecimento sobre as opções para o ensino secundário (93,3% concordam ou concordam totalmente). Para 70,9% dos alunos as sessões ajudaram a tomar uma decisão com mais consciência e 61,2% referem que as sessões os ajudaram a conhecerem-se melhor. No que se refere à importância da Feira de Orientação Vocacional, 81,8% dos alunos têm uma opinião muito favorável,

referindo que foi uma boa oportunidade para conhecerem as opções para o ensino secundário. Por fim, 82,3% dos alunos concorda que a Orientação Vocacional é um tema importante para a disciplina de PIC.

Para além destas atividades com os alunos foi feita uma reunião com os assistentes técnicos que iriam fazer as matrículas dos alunos para o 9.º ano, permitindo fornecer informações e material de apoio, bem como esclarecer dúvidas sobre as diferentes opções para o ensino secundário. Nos 4 dias de matrículas esteve uma psicóloga a dar apoio à secretaria e em atendimento telefónico, permitindo ajudar alguns alunos indecisos ou a esclarecer dúvidas específicas.

Em suma, os resultados da avaliação realizada permitem confirmar a importância e pertinência deste Programa na ajuda à construção de um projeto de vida vocacional dos alunos do 9.º ano, sendo de reforçar a manutenção da sua realização em articulação com PIC.

Feira de Orientação Vocacional

Neste ano letivo o SPO optou por convidar as escolas Secundárias e Profissionais para as duas Feiras de Orientação Vocacional, uma em cada escola básica com 2.º e 3.º ciclos, com o intuito de promover um contacto privilegiado dos alunos com as diferentes entidades formativas e divulgar as ofertas formativas da região. A Feira realizou-se no 3º período letivo, no dia 7 de maio na Escola D. Luís de Loureiro e no dia 8 de maio na Escola Infante D. Henrique, abrangendo todos os alunos do 9º ano do agrupamento: 184 alunos e respetivos professores acompanhantes. Cada turma do 9.º ano visitou a Feira numa aula, acompanhados pelo docente e pelas psicólogas, permitindo uma visita guiada aos expositores. Houve ainda um desafio através de Quizes que os alunos poderiam responder em grupo, candidatando-se a prémios que foram oferecidos pelas diferentes Escolas presentes. Os Quizes foram criados pelas psicólogas do SPO, tendo por base as informações das diferentes escolas presentes e o acesso aos mesmos foi feito por código QR. Na semana seguinte à Feira, foi sorteado um grupo vencedor em cada turma, tendo cada aluno desse grupo recebido um saco de pano com brindes de diferentes Escolas.

De modo a valorizar o trabalho e empenho dos/as Assistentes Operacionais nesta atividade, para além do email de agradecimento enviado a todos, entregámos a cada um/a também um saco de pano de uma das escolas profissionais com brindes das mesmas.

O balanço é bastante positivo por parte dos alunos e dos Professores que visitaram a Feira, mas também por parte das escolas convidadas que enaltecem a organização e a dinâmica da atividade. Assim, considera-se que a Feira de Orientação Vocacional permitiu atingir os objetivos propostos, contribuindo desta forma para a melhoria da qualidade de sucesso (A2), para a melhoria do sucesso

de crianças e jovens oriundos de contextos socioeconómicos desfavorecidos e/ou de grupos culturalmente diferenciados (A5), pelo contributo para a formação de cidadãos responsáveis, autónomos e solidários, que conhecem e exercem os seus direitos e deveres e respeitem os outros (B3) e na promoção do desenvolvimento pessoal e emocional dos alunos (C1).

Visita à Escola Profissional de Vouzela

Com semelhança ao ano letivo anterior, os alunos da Escola D. Luís de Loureiro foram convidados a visitar a Escola Profissional de Vouzela, no 3º período. Esta atividade realizou-se no dia 24 de maio e teve como objetivo promover o contato com uma escola de ensino profissional e os seus cursos de componente essencialmente prática. Os alunos conheceram o espaço onde decorrem as aulas acompanhados de professores e alunos da referida escola que, para além de fornecerem informação sobre as especificidades do ensino profissional, partilharam experiências e outros conhecimentos com os alunos que agora terminam o 9º ano.

O balanço desta atividade é bastante positivo, por ter sido um momento importante para conhecer as opções para o próximo ano letivo, ajudar na recolha de informação e tomada de decisão e ainda permitir aos alunos conhecer a realidade do ensino profissional in loco. Esta é uma atividade que contribui para a promoção do desenvolvimento pessoal e emocional dos alunos (C1).

ATIVIDADES DIRIGIDAS À COMUNIDADE ESCOLAR

Além de todas as atividades dirigidas de forma específica aos alunos, o SPO preocupa-se com outros atores da comunidade educativa e procura dinamizar atividades que permitam melhorar o bem-estar, implementar o trabalho colaborativo e desenvolver um sentido de pertença e de comunidade. Desta forma, são realizadas atividades que visam outros agentes educativos e que serão apresentadas nas páginas seguintes.

Tabela 7: Atividades dirigidas à comunidade escolar.

Atividade	Destinatários					Objetivos do PE
	Alunos	Docentes	Não docentes e/ou técnicos	Pais/ Encarregados de Educação	Número de participantes	
Deslocação às Escolas do 1º Ciclo	X	X	X	X	Acima de 500	C2 C6 C7

Atividade	Destinatários					Objetivos do PE
	Alunos	Docentes	Não docentes e/ou técnicos	Pais/ Encarregados de Educação	Número de participantes	
Comemoração do Dia Mundial da Saúde Mental	X	X			1500	C1 C2
Blogue	X	X	X	X	--	B3 C1 C2 D5
Espaço Adulto		X	X		4	
Observatório do Bem-estar	X	X	X	X	--	C1 C2
Dia do Agrupamento	X	X	X	X	--	D3 D5

Deslocação às Escolas do 1º Ciclo

Ao longo deste ano deu-se continuidade ao trabalho direto em todas as escolas do pré-escolar e 1º ciclo do agrupamento. Esta é uma prática muito valorizada pelos profissionais destas escolas, que agiliza processos e facilita a relação de proximidade com todos, de modo a proporcionar respostas educativas diferenciadas, promover e apoiar o bem-estar dos alunos e ainda promover práticas de avaliação para e das aprendizagens. Além disto, permite desenvolver um trabalho de consultoria com os Docentes, tornando-se eficiente na resolução de situações e/ou em atendimentos pontuais.

A realização desta atividade é bastante positiva e considera-se que os objetivos foram atingidos nomeadamente na promoção e apoio do bem-estar dos alunos (C2), na disponibilização de respostas educativas diferenciadas (C6) e na promoção de práticas de avaliação para e das aprendizagens (C7).

Comemoração do Dia Mundial da Saúde Mental

A comemoração do Dia Mundial da Saúde Mental, no mês de outubro, tem vindo a ser uma prática realizada nos últimos anos no agrupamento. À semelhança de anos anteriores, a atividade foi organizada em colaboração com o Observatório do Bem-estar dos alunos do Conselho de Viseu (OBE), promovendo assim momentos de reflexão conjunta entre a equipa de Psicólogas e consciencialização para a importância do bem-estar no sucesso educativo, sendo depois ajustada às características do nosso agrupamento. Com o intuito de promover o desenvolvimento pessoal e emocional dos alunos (C1) e promover e apoiar o bem-estar destes (C2), a proposta de atividade, este ano sob o tema *A Saúde Mental é um direito humano universal*, foi enviada a todos os docentes, por email. Neste,

foram enviados vídeos, links e jogos sobre o tema ajustados a cada idade. Em todas as escolas do agrupamento, a ação proposta foi dinamizada com os alunos em sala de aula, desde o pré-escolar ao 9º ano, e o feedback dado foi muito positivo, sendo esta considerada uma atividade importante na reflexão e até despiste de bem-estar.

Para além da atividade dos alunos, dinamizaram-se duas atividades com os adultos do agrupamento. A primeira ação realizou-se, através do telemóvel, com um QR CODE ao qual todos puderam aceder a um questionário criado para o efeito pela equipa do Observatório do Bem-estar, com algumas questões alusivas à promoção da Saúde Mental na Escola. O objetivo foi envolver os profissionais na reflexão sobre a Saúde Mental, uma vez que todos são agentes promotores quer da própria quer da Saúde Mental dos outros. Para além do QR CODE, no email enviado, divulgámos mais alguns recursos alusivos ao tema.

A segunda atividade envolveu diretamente as pessoas na construção de um Mural, intitulado *Saúde Mental é... , sinto-me bem quando..., para mim estar bem é...* Estes murais colocaram-se nas duas escolas de básicas de 2º e 3º ciclo do agrupamento e envolveram pessoal docente e não docente, numa pequena dinâmica em que todos foram convidados a participar registando alguma coisa no cartaz.

Blogue - <https://spo2aeidh.blogspot.com/>

O Blogue do SPO é um espaço dedicado a toda a comunidade educativa, através de publicações dirigidas a distintos públicos, como alunos, Pais e Encarregados de Educação, Pessoal Docente e Pessoal Não Docente, contribuindo para o desenvolvimento pessoal e emocional de todos.

Ao longo deste ano letivo foram realizadas 7 publicações com os seguintes títulos: *Dicas para o Sucesso; Saúde Mental e o combate ao Bullying; Missão de Todos; Dia Mundial da Bondade; Boas Festas; Educação Financeira; Ansiedade; Questionário de Bem-estar dos alunos do concelho de Viseu.*

Todas as publicações regem-se por temas atuais, transversais à escola e por rigor científico, sendo divulgadas por email para os diferentes intervenientes do contexto escolar. O blogue do SPO visa: promover o desenvolvimento pessoal e emocional dos alunos (C1), promover e apoiar o bem-estar dos alunos (C2), promover a articulação curricular (C5) e contribuir para a formação de cidadãos responsáveis, autónomos e solidários, que conhecem e exercem os seus direitos e deveres e respeitem os outros (B3).

Espaço Adulto

Neste ano letivo, o SPO decidiu manter o Espaço Adulto, por acreditar que é essencial cuidar da saúde mental de todos os profissionais no processo de aprendizagem dos nossos alunos, e que precisamos de nos sentir bem para podermos cuidar dos outros. Este ano a divulgação foi feita por email, em Conselho Pedagógico e, aproveitando o dia Mundial da Saúde Mental, através de panfletos. À semelhança do ano anterior foram atendidos 4 adultos, três por iniciativa própria e um quarto por sugestão dos colegas de trabalho. O feedback das pessoas que recorreram a este serviço é bastante positivo e a existência deste espaço é considerado uma mais valia, por todos os adultos que se manifestaram sobre o mesmo.

Posto isto, pretende-se continuar a contribuir para ao bem-estar e para o equilíbrio socio afetivo dos adultos ao manter este Espaço no próximo ano letivo. Importa que seja criado um objetivo no Projeto Educativo, visto ser tão importante ajudar a prevenir situações de exaustão emocional, ou outras questões de saúde psicológica, nos profissionais que trabalham com os nossos alunos.

Dia do Agrupamento

O SPO marcou presença, como parte integrante da escola, na Comemoração do Dia do Agrupamento que se realizou no dia 13 de junho, com uma dinâmica para toda a comunidade educativa. A atividade dinamizada com os participantes contou com a presença de vários elementos do pessoal docente, pessoal não docente, alunos, pais e familiares, num momento de reflexão da importância do autocuidado.

Esta atividade realizou-se no último dia de aulas do ano letivo e destinou-se a toda a comunidade educativa, visando promover o sentido de pertença e de identidade do agrupamento (D3) bem como a promoção do envolvimento dos Pais e Encarregados de Educação (D5).

Este ano, a atividade realizou-se em movimento, ou seja, em vez de ser num espaço físico prédefinido, as psicólogas do agrupamento, identificadas com uns coletes encomendados para o efeito, foram ao encontro das pessoas espalhadas pelas várias salas e recinto exterior. A dinâmica desafiava, cada um, a refletir sobre uma questão associada à pessoa responsável sobre o bem-estar pessoal. No momento seguinte, as pessoas eram surpreendidas pela resposta que estava dentro duma caixa, um espelho que refletia a imagem de quem o espreitava.

O balanço da participação do SPO nesta atividade é bastante profícuo, uma vez que contribuiu para o envolvimento de todos os participantes (mais de 100) provocando curiosidade e surpresa, bem como pequenos, mas importantes, momentos de reflexão individual promotores de bem-estar.

Observatório do Bem-estar

Ao longo do ano letivo, as psicólogas do SPO integraram de forma ativa o Observatório do Bem-estar dos alunos do Concelho de Viseu. Através de reuniões regulares, em diferentes escolas, articularam-se trabalhos e organizaram-se atividades. Entre outras, desataca-se a celebração conjunta do dia Mundial da Saúde Mental e a aplicação do Questionário de indicadores de bem-estar (*Bem-estar e indicadores de saúde dos alunos do concelho de Viseu*) a várias turmas do 1º ao 3º ciclo.

Para além destas, este grupo organizou e dinamizou sessões de intervenção sobre temas e casos inerentes à Psicologia da Educação, contribuindo assim para a formação das psicólogas do nosso Agrupamento.

Consideramos que a integração do SPO no Observatório do bem-estar é uma mais-valia para o trabalho articulado entre todas as psicólogas que trabalham em contexto escolar no concelho de Viseu, contribuindo para promover o desenvolvimento pessoal e emocional dos alunos (C1) e promover e apoiar o bem-estar dos alunos (C2).

COLABORAÇÃO EM PROJETOS DO AGRUPAMENTO

E porque o SPO faz parte de uma grande família, a colaboração em projetos da iniciativa de outras estruturas do Agrupamento é algo que surge naturalmente e para a qual procuramos dar a melhor resposta possível. Nem sempre a resposta é a que gostaríamos, por limitações de tempo e de recursos, mas há um esforço efetivo de colaboração pois acreditamos que o trabalho colaborativo é uma mais-valia para os nossos alunos e para a eficácia dos objetivos do Projeto Educativo do Agrupamento.

Tabela 8: Atividades / colaboração em projetos do Agrupamento.

Atividade	Destinatários	Participantes	Objetivos PE
Ler Mais para Ler Melhor	Alunos do 5º ano da DLL	31 alunos	A1, A2, A3 C1, C5

Atividade	Destinatários	Participantes	Objetivos PE
Formar Crianças Leitoras	Alunos do 2º ano	248 alunos	A1, A2, A3 C1,
PAR – Paz, Amizade e Respeito	Alunos	SPO Mediadoras Equipa PES Coordenador Apoio Tutorial	B2
Consciencialização para as Perturbações do Comportamento Alimentar	Alunos do 3º ciclo	162 alunos 45 alunos do 7º 45 alunos do 8º 70 alunos do 9º	C1, C2
Projeto Escola e Diversidade Cultural	Alunos, Docentes e Não Docentes, Famílias	Alunos, Docentes e Não Docentes, Famílias	
Projeto Cultural de Escola do Agrupamento	Alunos	Alunos, Docentes e Não Docentes, Famílias	

Ler Mais para Ler Melhor

No âmbito do Projeto Ler Mais para Ler Melhor, uma iniciativa da Biblioteca Escolar da Escola D. Luís de Loureiro, o SPO avaliou as competências leitoras de todos os alunos do 5º ano da Escola Dom Luís de Loureiro. Este ano, esta avaliação realizou-se apenas uma vez no ano letivo (no 1.º período), devido à necessidade de dar resposta a outras situações, nomeadamente no terceiro período. Apesar disso, consideramos que a participação neste projeto contribui positivamente para os objetivos do mesmo (A1 - Melhorar os resultados académicos nos 2º, 4º, 5º e 6º anos, A2 - Melhorar a qualidade de sucesso, A3 - Melhorar as competências básicas de leitura e escrita e C1 - Promover o desenvolvimento pessoal e emocional dos alunos, e C5 – Promover a articulação curricular).

Formar Crianças Leitoras

Este ano letivo, no âmbito deste Projeto da iniciativa das Bibliotecas Escolares, o SPO procedeu à avaliação de competências leitoras de todos os alunos do 2º ano de escolaridade do agrupamento, num total de 248 alunos. A avaliação decorreu no 2º período e foi feita em dois momentos: provas aplicadas em turma e provas individuais com os alunos. Os resultados foram posteriormente analisados e foram entregues aos Professores Titulares de Turma.

Desta forma, contribuiu-se positivamente para os objetivos do PE: Melhorar os resultados acadêmicos nos 2º, 4º, 5º e 6º anos (A1), melhorar a qualidade de sucesso (A2), melhorar as competências básicas de leitura e escrita (A3) e promover o desenvolvimento pessoal e emocional dos alunos (C1).

Projeto PAR- Paz, Amizade e Respeito

A Lei n.º 51/2012, de 5 de setembro, que “estabelece os direitos e os deveres do aluno dos ensinos básico e secundário e o compromisso dos pais ou encarregados de educação e dos restantes membros da comunidade educativa na sua educação e formação”, no artigo 35.º refere-se que “todos os agrupamentos de escolas ou escolas não agrupadas podem, se necessário, constituir uma equipa multidisciplinar destinada a acompanhar em permanência os alunos, designadamente aqueles que revelem maiores dificuldades de aprendizagem, risco de abandono escolar, comportamentos de risco ou gravemente violadores dos deveres do aluno ou se encontrem na iminência de ultrapassar os limites de faltas previstos no presente Estatuto”.

O despacho n.º 8404-C/2019 prevê a implementação de um plano de combate ao *bullying* e ao *ciberbullying* assumindo-se como instrumento de sensibilização, prevenção e intervenção, destinado a toda a comunidade educativa, com vista à erradicação deste fenómeno.

No âmbito da Estratégia de Educação para a Cidadania na Escola, os docentes têm como missão preparar as alunas e os alunos para a vida, para serem cidadãos/os democráticas/os, participativas/os e humanistas, integrados numa época de diversidade social e cultural crescente, promovendo a inclusão, bem como pela eliminação dos radicalismos violentos. Assim, na componente curricular de Cidadania e Desenvolvimento, há um espaço privilegiado de trabalho para o desenvolvimento de competências que contribuam para a prevenção de situações de discriminação e violência como é o caso do *bullying* e do *ciberbullying*.

Acrescem ainda os Referenciais de Educação para a Saúde e de Educação para os Media como instrumentos ao serviço das escolas que pretendem disponibilizar orientações que lhes permitam, no âmbito da sua autonomia, proporcionar as condições para a aprendizagem e para o desenvolvimento de competências, de modo que os seus alunos e alunas cresçam saudáveis, seguros/as e autónomos/as.

Neste contexto, tendo em conta a realidade do nosso Agrupamento, no início do ano letivo, propôs-se a criação de uma equipa multidisciplinar para a prevenção da indisciplina, da violência e do *bullying* com a proposta do seguinte objetivo geral: promover a prevenção, identificação, intervenção e combate a fenómenos de indisciplina, violência e *bullying* em meio escolar, contribuindo desta forma para melhorar o comportamento dos alunos dentro e fora da sala de aula (B2). Esta equipa constituída por um representante da Direção, os membros da equipa PES, um representante do Serviço de

Psicologia e Orientação, as Mediadoras e o coordenador dos docentes do Apoio Tutorial Específico. Inicialmente definiram-se procedimentos a adotar em caso de situações de violência ou incumprimento, criando-se formulários para registo de ocorrências. O SPO realizou sessões de sensibilização para o tema em todas as turmas do 2º e do 3º ciclo e no final do ano procedeu à candidatura à atribuição do selo *Escola sem Bullying, Escola sem Violência*.

No próximo ano pretende-se manter as sessões de sensibilização, mas pretende-se reunir com mais frequência a equipa e integrar o pessoal não docente e os/as alunos/as.

Consciencialização para as Perturbações do Comportamento Alimentar

Esta iniciativa foi sugerida e dinamizada em colaboração com a equipa de Perturbações do Comportamento Alimentar da Unidade Local de Saúde Viseu Dão-Lafões, que pretendia assinalar a semana da consciencialização para as Perturbações do Comportamento Alimentar (PCA). No 3º período realizou-se uma ação de sensibilização e prevenção em 8 turmas do 3º ciclo, contando com a colaboração das Psicólogas Estagiárias da Equipa das PCA, no entanto, em algumas turmas foi a equipa do SPO que dinamizou a ação.

Estas sessões tiveram como objetivos: sensibilizar para as perturbações do comportamento alimentar e os seus riscos, em particular para a Anorexia Nervosa, dado ser uma das perturbações mais frequentes nestas faixas etárias; e prevenir comportamentos que podem aumentar o risco de perturbações do comportamento alimentar, nomeadamente comportamentos de *Body Shaming*. A atividade contribuiu, desta forma, para os objetivos do PE C1: Promover o desenvolvimento pessoal e emocional dos alunos e C2: Promover e apoiar o bem-estar dos alunos, do PE.

Projeto Escola e Diversidade Cultural

Este ano letivo, o SPO continuou a integrar a equipa pedagógica do Projeto Escola e Diversidade Cultural reunindo com a mesma uma, ou mais, vezes por período letivo. Este projeto é coordenado pela Mediadora Fernanda Oliveira e tem como objetivos: diminuir o absentismo e abandono escolar precoce das crianças de etnia cigana, promover o sucesso escolar, aumentar os índices de escolarização dos alunos e encarregados de educação de etnia cigana, acolher e integrar alunos e famílias de outras nacionalidades, promover a inclusão e a educação intercultural.

Projeto Cultural de Escola

O Projeto Cultural de Escola do Agrupamento, inserido no Plano Nacional das Artes promovido pela Direção Geral de Educação, entre outros objetivos, preconiza o incentivo e compromisso cultural da comunidade em parceria com entidades culturais locais. Intuito de promover projetos artísticos e a

educação artísticas com ações que vão desde os Clubes de Teatro e Música das Escolas Básicas ao Pequeno Cinema no 1º Ciclo.

Tal como no ano anterior, o SPO participou nas reuniões realizadas, integrando a equipa do projeto.

Outras atividades de manutenção e reforço do sistema de relações na comunidade escolar

- Participação nas reuniões do **Conselho Pedagógico** do Agrupamento enquanto representante do Serviço de Psicologia e Orientação;
- Integração da **Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva** do Agrupamento enquanto representante do Serviço de Psicologia e Orientação e assumindo a sua coordenação por nomeação do senhor Diretor desde 2022;
- Participação nas reuniões de avaliação intercalares e finais em cada período, nas turmas dos alunos atendidos;
- Colaboração com a Direção em todas as iniciativas e projetos para que fomos solicitadas;
- Contactos sistemáticos com professores e educadores, nomeadamente diretores de turma e professores/educadores titulares de turma, sobre problemáticas verificadas com os alunos e/ou com as turmas, ao longo de todo o ano letivo;
- Atendimento a todos os alunos e pais/encarregados de educação que, de forma espontânea, se dirigiram ao SPO;
- Contactos frequentes por telefone, email ou presencialmente com diversas instituições parceiras do Agrupamento visando a articulação de serviços e a promoção do bem-estar e desenvolvimento dos alunos (Centro Hospitalar Tondela-Viseu, CPCJ, psicólogos clínicos em clínica privada, APPACDM, APCV, Segurança Social de Viseu, Cáritas Diocesana, Juntas de Freguesia, ...).

REFLEXÃO FINAL

O Serviço de Psicologia e Orientação conseguiu cumprir com todas as tarefas propostas no início do ano letivo, apesar do elevado número de solicitações emergentes. Em relação a estas, foi necessário encontrar respostas ajustadas, indo muitas vezes para além do trabalho planeado, acrescentando assim atividades inicialmente não contempladas, como as sessões de métodos de estudo e as cerca de 11 sessões realizadas em turmas sob temáticas diversas. Convém também recordar o elevado número de pedidos de avaliação psicológica, atípico relativamente a anos anteriores.

Assim, consideramos que a flexibilidade e a procura de ir ao encontro das necessidades dos nossos alunos, professores e pais marca, como habitual, a dinâmica e as opções do Serviço de Psicologia e Orientação. Pois, apesar do volume de trabalho registado, mantiveram-se presentes os pressupostos da nossa atuação, como o código deontológico da atuação do psicólogo, a disponibilidade e a escuta empática e compreensiva - condições fundamentais da nossa prática profissional.

Perante a multiplicidade de solicitações, o desafio maior é abraçar os novos projetos... No entanto, continuaremos a contribuir para que a escola seja um espaço seguro e de suporte ao desenvolvimento de todas as crianças e jovens que por ela passam, continuaremos a apostar na procura de respostas ajustadas e diversificadas, com flexibilidade e criatividade, procurando dar um contributo válido para o desenvolvimento pessoal e social dos nossos alunos e de toda a comunidade educativa.

Cá estaremos no próximo ano, sempre com o propósito de realizar um trabalho de qualidade com vista à melhoria contínua. Para isso, considerando as atividades que temos vindo a desenvolver, bem como as necessidades identificadas nas várias áreas em que intervimos, pretendemos:

- Articular cada vez mais com os vários agentes educativos, apoiar, colaborar e prestar consultoria;
- Adiantarmo-nos às necessidades e investirmos na prevenção de comportamentos, através de um programa sólido e coerente de Bem-estar, dirigido a todos, crianças, adolescentes e adultos;
- Criar grupos de intervenção específica, para uma resposta mais célere e eficaz, abrangendo um número maior de alunos num espaço de tempo menor;
- Continuar a cuidar do Bem-estar de Pessoal docente e Não Docente;
- Manter as atividades desenvolvidas este ano e acrescentar novas, consoante os recursos humanos do próximo ano letivo.

Para além disto e de forma mais específica queremos:

- Reforçar a divulgação do Espaço Adulto a esta população na tentativa de dar uma resposta às necessidades sentidas.
- Realizar ação de sensibilização e promoção de Bem-Estar para Pessoal Docente e Não Docente do Agrupamento.
- No âmbito do Projeto Bem-estar e estar bem na Escola: realizar uma atividade de sensibilização e promoção do bem-estar no pré-escolar e no 1ºciclo, bem como, rastrear os alunos do 1º ciclo relativamente a indicadores de bem-estar. Para além destas, desenvolver Ações dirigidas a Pais e Encarregados de Educação nas Escolas de Pré-Escolar e 1º Ciclo que sintam que esta é uma mais-valia quer para a prevenção e promoção de comportamentos positivos nas crianças, quer para o maior envolvimento positivo dos Pais na Escola
- No projeto PAR parece-nos importante envolver Assistentes Operacionais e Alunos.
- Em colaboração com as Bibliotecas Escolares, pretende-se realizar a avaliação da leitura no final do ano letivo.

**O segredo de um grande sucesso está no trabalho de uma grande equipa. E não de
uma equipa grande 😊**