

SERVIÇO PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO



O que é o SPO?

O SPO do AERBP é composto por dois psicólogos, a Dra. Dina Nogueira, psicóloga clínica, responsável pelo atendimento ao aluno nas suas vertentes de avaliação, aconselhamento e intervenção psicológica e que integra também a Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva (Decreto-Lei 54/2018), e o Dr. Firmino Rodrigues, psicólogo de Orientação Escolar e Profissional, responsável pelo programa de Orientação Vocacional da escola, colaborador no Centro Qualifica e membro da UUARE (Unidade de Alto Rendimento Desportivo).

ABRIL 2019 | VOL. 1

SERVIÇO PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

"From error to error one discovers the entire truth" - Sigmund Freud

Bem-Vindos!



Esta é a primeira edição da Newsletter do SPO. Escrevo-a a pensar nas “minhas pessoas da escola”, naquelas com quem interajo diariamente ou quase, naquelas que estou habituada a estimar, professores, alunos, pais, funcionários. Escrevo-a também a pensar em todos aqueles que fazem parte desta escola e que ainda não tive a oportunidade e o privilégio de conhecer, e estimar também. Escrevo para todos os que fazem parte da comunidade escolar do Agrupamento de Escolas Rafael Bordalo Pinheiro. Escrevo com total “paixão” pela psicologia, pelo trabalho que desenvolvo aqui, com a sensação de que “tocar” uma alma humana, é uma oportunidade para a empatia, a compreensão e a mudança. Escrevo com o optimismo que me caracteriza, com os valores humanos do respeito, igualdade, honestidade e sentido de justiça, que regem o meu pensamento e as minhas atitudes. Escrevo também com a humildade necessária para perceber que esta é apenas mais uma newsletter num universo interminável de informação, que não apresento aqui nenhuma descoberta original, mas que é a nossa newsletter, com as nossas escolhas e dedicada a todas as nossas pessoas. Neste primeiro número, para além de caracterizarmos o serviço de Psicologia e Orientação, abordamos o tema da saúde mental e a sua relação com a escola; congratulamo-nos com os números descendentes do bullying nas escolas e apresentamos o novo paradigma de Educação Inclusiva, de base não discriminatória, totalmente humanista e focado nas aprendizagens.

SERVIÇO PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

"A mente que abre uma nova janela, jamais volta ao seu tamanho original"

Albert Einstein

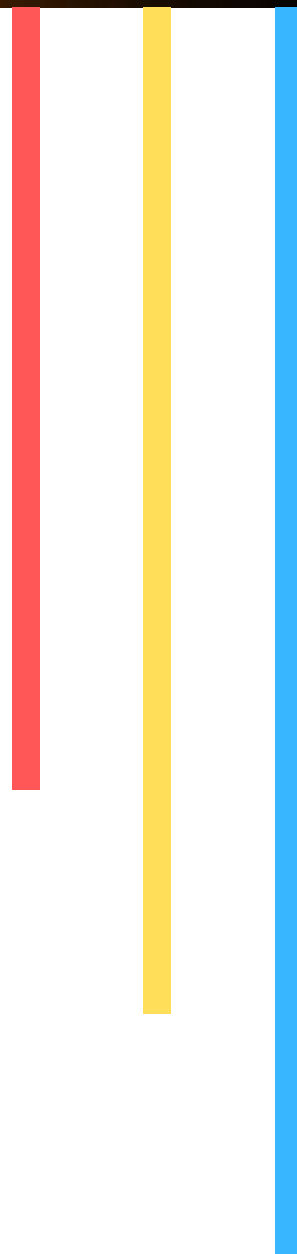


Funções do SPO

Os Serviços de Psicologia e Orientação (SPO) foram criados pelo Decreto-Lei n.º 190/91, de 17 de maio, concretizando, assim, o previsto na Lei de Bases do Sistema Educativo (Lei n.º 46/86). Os SPO são considerados unidades especializadas de apoio educativo, integradas na rede escolar, que desenvolvem a sua ação em escolas e agrupamentos de escolas, da educação pré-escolar ao ensino secundário.

São atribuições destes serviços:

- 1- Contribuir para o desenvolvimento integral dos alunos, para o seu bem-estar, e para a construção da sua identidade;
- 2- Apoiar os alunos no seu processo de aprendizagem e de integração no sistema de relações interpessoais da comunidade escolar;
- 3- Prestar apoio de natureza psicológica e psicopedagógica a alunos, professores, pais e encarregados de educação, no contexto das atividades educativas, tendo em vista o sucesso escolar, a efetiva igualdade de oportunidades e a adequação das respostas educativas;
- 4- Promover atividades específicas de informação escolar e profissional, suscetíveis de ajudar os alunos a situarem-se perante as oportunidades disponíveis, tanto no domínio dos estudos e formações como no das atividades profissionais, favorecendo a indispensável articulação entre a escola e o mercado de trabalho;
- 5- Desenvolver ações de aconselhamento psicossocial e de carreira dos alunos, apoiando o processo de escolha e o planeamento de carreiras;



SERVIÇO PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

"There is a crack in everything, that's how the light gets in" - Leonard Cohen

NOTÍCIAS – DIAS COMEMORATIVOS (1/2)

10 de outubro – Dia Mundial da Saúde Mental

No passado dia 10 de outubro, comemorou-se o Dia Mundial da Saúde Mental, uma celebração criada pela World Federation for Mental Health.

Esta significativa efeméride tem como objetivo sensibilizar as populações para a questão da saúde mental global e identificá-la como uma causa comum a todos os povos, ultrapassando barreiras nacionais, culturais, políticas e socioeconómicas. Por sua vez, combater o preconceito e o estigma à volta da saúde psicológica é outro dos objetivos desta data.

Na Bordalo, o SPO sensibilizou toda a comunidade educativa para esta data, por intermédio da colocação de cartazes alusivos ao tema, em locais estratégicos da escola e, por outro lado, através do envio de informação sobre o Dia Mundial da Saúde mental, por correio electrónico.

Este ano, a Organização Mundial de Saúde escolheu o tema "os jovens e a saúde mental num mundo em mudança", pois é nesta fase da vida que aparecem metade das perturbações mentais e por ser estratégico a aposta na promoção da saúde mental e na prevenção. O Bastonário da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) lançou um apelo, neste Dia Mundial da Saúde Mental, a "todos para se fazer da prevenção em saúde mental uma prioridade sob pena de hipotecarmos o futuro das nossas crianças e jovens e de Portugal. Este repto não é apenas ao Governo, mas também às instituições sociais e comunitárias, às empresas e seguradoras e a todos. É com todos, somente com todos, que conseguiremos alterar o paradigma, promover as pessoas, prevenir a doença mental grave e acautelar o futuro de Portugal e o bem-estar dos portugueses".

De acordo com um estudo recente da Health Behaviour in School-aged Children (sob a chancela da Organização Mundial de Saúde), em Portugal, 81,7% dos jovens inquiridos referem sentirem-se felizes contra 18,3% que referem sentirem-se infelizes; mais de metade dos inquiridos assumem andar preocupados várias vezes por semana e 19,6 assumem ter-se magoado a si próprios pelo menos uma vez (comportamentos auto-lesivos).

SERVIÇO PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

"Neurosis is the inability to tolerate ambiguity" - Sigmund Freud

NOTÍCIAS – DIAS COMEMORATIVOS (2/2)

20 de Outubro – Dia Mundial do Combate ao Bullying

O bullying não é um problema apenas das crianças, jovens, pais ou professores. É de todos nós. É um problema da escola inteira, das famílias, da sociedade em geral, pois pode transformar os contextos em locais de medo e violência, e criar graves problemas futuros nas crianças e jovens.

De acordo com um estudo recente da Health Behaviour in School-aged Children (sob a chancela da Organização Mundial de Saúde), em Portugal, parece ter havido uma diminuição dos números registados da prática de bullying, o que nos faz acreditar na eficácia das campanhas de prevenção e sensibilização contra o bullying, por um lado e nas ações dos gabinetes de prevenção da indisciplina, desenvolvidos pelas escolas nos últimos anos.

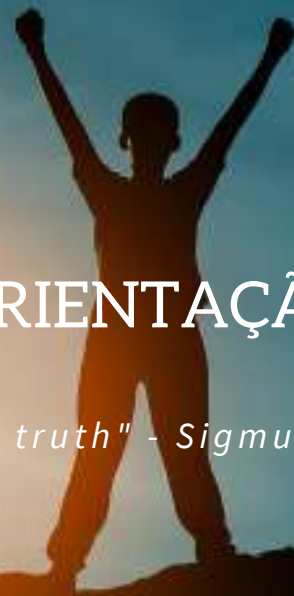
Esteja atento a sinais de bullying. O bullying é um comportamento intencionalmente agressivo e humilhante, que ocorre repetidamente e que pode incluir ameaçar, espalhar boatos, atacar alguém fisicamente (bater, arranhar, cuspir, roubar ou partir objectos) ou verbalmente (chamar nomes, provocar, manipular, difamar, fazer troça) ou excluir alguém do grupo propositadamente.

Encoraje o seu filho a expressar os seus sentimentos, a dizer “não” quando se sente desconfortável ou pressionado, a não reagir com violência, mas a abandonar as situações em que se sinta em perigo e a pedir ajuda.

Procure passar tempo a conversar com o seu filho e tente saber como lhe correu o dia. Se já tentou fazer esta pergunta e só recebeu um “bem” como resposta, não desista. Faça perguntas sobre as várias actividades ou momentos do dia. E fale sobre o seu dia também, tornando o diálogo aberto com o seu filho um hábito.

SERVIÇO PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

"From error to error one discovers the entire truth" - Sigmund Freud



EDUCAÇÃO INCLUSIVA (DECRETO-LEI 54/2018)

O novo regime da educação inclusiva é apresentado pelo Governo como um novo "paradigma" na abordagem às dificuldades de aprendizagem dos alunos. Que mudanças?

- a) Eliminação dos sistemas de categorização dos alunos, nomeadamente a categoria de
- b) Eliminação das legislações específicas para alunos especiais;
- c) Foco nas características do aluno na sua relação com a aprendizagem e as respostas educativas necessárias;
- d) Foco nas aprendizagens essenciais. (Fonte: Direção-Geral da Educação, 2018).



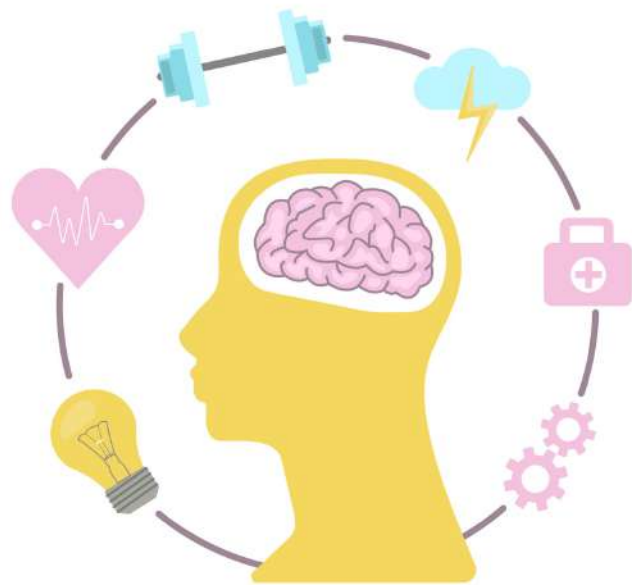
SERVIÇO PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

"Ajusto-me a mim, não ao mundo."

- Anaïs Nin

EDUCAÇÃO INCLUSIVA (DECRETO-LEI 54/2018) (2/3)

MENTAL HEALTH



Quais são as diferenças principais entre a lei da educação especial, regulamentada em 2008, e o novo regime da educação inclusiva, instituído em Julho de 2018?

A principal diferença diz respeito ao universo de alunos abrangidos. Em vez de se dirigirem apenas a alunos com necessidades educativas especiais, como acontecia anteriormente, as medidas de apoio aplicam-se, em teoria, a todos os estudantes. É por essa razão que se elencam "medidas universais", que poderão depois ser reforçadas por um conjunto de medidas seletivas e adicionais, destinadas aos alunos com dificuldades muito significativas, mesmo que sejam de carácter passageiro". Na anterior lei estas destinavam-se a alunos com necessidades educativas especiais de carácter permanente. Entre as medidas universais figuram, por exemplo, as "acomodações curriculares", que passam pela adopção de estratégias e métodos diferenciados tendo em conta as características dos alunos. Das medidas seletivas e adicionais fazem parte, entre outras, respetivamente, o apoio psicopedagógico e as "adaptações curriculares significativas", que deverão ser precedidas pela elaboração de um Programa Educativo Individual (PEI).

SERVIÇO PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

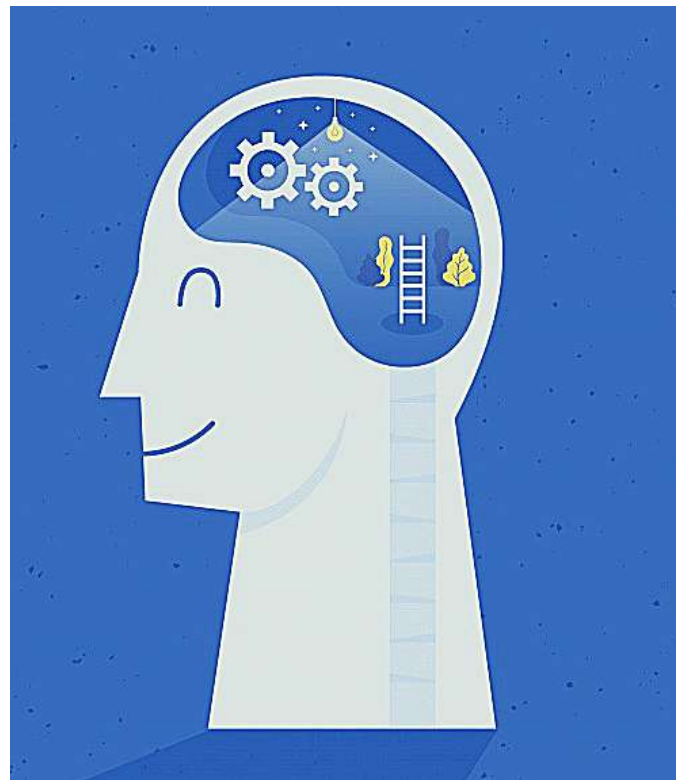
*"O futuro pertence àqueles que acreditam na beleza dos seus sonhos."
- Eleanor Roosevelt*

EDUCAÇÃO INCLUSIVA (DECRETO-LEI 54/2018) (3/3)

Como se determinam as medidas que devem ser aplicadas a cada aluno?

Ao contrário da lei da educação especial, deixa de ser necessária uma avaliação médica dos alunos, que tinha na base a Classificação Internacional da Funcionalidade e Saúde (CIF), uma metodologia da Organização Mundial da Saúde que determina o grau de incapacidade de uma pessoa.

A responsabilidade da avaliação dos alunos passa a ser de equipas multidisciplinares constituídas pelas escolas, a Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva, onde se integra também um psicólogo da escola, devendo a sua fundamentação ser eminentemente pedagógica. Mas, no caso de existirem problemas de saúde física ou mental, pode ser entregue também um parecer médico (Fonte: Jornal Público, 29 de Setembro de 2018, Clara Viana).





A MOTIVAÇÃO e MÉTODOS DE ESTUDO

Na semana de 4 a 8 de fevereiro/2019, no âmbito de uma parceria entre o SPO e os diretores das turmas do 9º anos de escolaridade, a psicóloga Dina Nogueira "deslocou" o serviço de psicologia para as salas de aulas dos referidos anos. Trata-se de um ano de grandes decisões, de mudança de paradigma, em que se torna necessário escolher, em consciência, qual a melhor via para a realização do ensino secundário e ajustar estratégias de estudo para níveis de exigência cada vez mais complexos e desafiantes.

Em cada turma, foi apresentada uma palestra, amplamente interativa e participada pelos alunos, sobre o tema da Motivação e Métodos de Estudo. Sob o princípio, de que "Só se aprende a estudar, estudando", foram debatidas várias estratégias de estudo, validadas pelos estudos psicopedagógicos; colocou-se a ênfase no papel da atenção/concentração/memória, organização/planeamento; ensinou-se "como tirar bem apontamentos" e como automotivar-se e ser bem sucedido na escola. O ponto de partida foi posto na sala de aula como espaço de aprendizagem ativa, passando pelas atividades de estudo individual, até aos momentos de avaliação sumativa. Paralelamente arrancaram também as atividades de orientação vocacional em grande grupo, junto destas turmas, com o Dr. Firmino Rodrigues, psicólogo do AERBP.

CRÉDITOS:
REDAÇÃO: Dina Nogueira
FOTOGRAFIA: Ricardo Vitorino
COMPOSIÇÃO GRÁFICA: Anabela Camões
The Winslough Report by canva
Imagens de licença gratuita - Pixabay



O horário de atendimento direto inclui horas de participação em reuniões com outras estruturas do agrupamento. Para atendimento convém efetuar marcação prévia.

2ªF - 10:10-12:35 | 15:20-17:45
3ªF - 10:10-12:35 | 15:20-17:45
4ªF - 10:10-12:35 | 15:20-17:45
5ªF - 10:10-12:35 | 15:20-17:45
6ªF - 10:10-13:20

