

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS INFANTE D. HENRIQUE

# Serviço de Psicologia e Orientação

## Relatório de Atividades

2024/2025



Julho de 2025

**Psicólogas:**

*Anabela Carvalho*

*Inês Sampaio*

*Isidra Costa*

|                                                                                              |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| INTRODUÇÃO .....                                                                             | 3  |
| EQUIPA.....                                                                                  | 5  |
| ATIVIDADES DIRIGIDAS A ALUNOS.....                                                           | 5  |
| <b>Avaliação e Aconselhamento Psicológico</b> .....                                          | 7  |
| <b>Bem-estar e estar bem na Escola</b> .....                                                 | 11 |
| <b>Programas de Intervenção</b> .....                                                        | 14 |
| <i>Bullying</i> e Relacionamento entre pares .....                                           | 17 |
| <b>Métodos de Estudo</b> .....                                                               | 18 |
| Bodyshamming e Comportamento Alimentar.....                                                  | 19 |
| <b>Orientação Vocacional</b> .....                                                           | 19 |
| Programa de Orientação Vocacional .....                                                      | 19 |
| Feira de Orientação Vocacional .....                                                         | 20 |
| Visita à Escola Profissional de Vouzela .....                                                | 21 |
| Avaliação do impacto do Programa de Orientação Vocacional .....                              | 22 |
| Apoio às matrículas dos alunos .....                                                         | 26 |
| ATIVIDADES DIRIGIDAS À COMUNIDADE ESCOLAR .....                                              | 26 |
| Deslocação às Escolas do 1º Ciclo .....                                                      | 27 |
| Comemoração do Dia Mundial da Saúde Mental .....                                             | 28 |
| Blogue .....                                                                                 | 28 |
| Espaço Adulto .....                                                                          | 29 |
| Atividades de bem-estar para profissionais do Agrupamento .....                              | 30 |
| Ação com os Assistentes Técnicos .....                                                       | 30 |
| Amigo Secreto .....                                                                          | 31 |
| Ação com as Assistentes Operacionais de Paradinha .....                                      | 31 |
| Dia do Agrupamento .....                                                                     | 32 |
| Promoção de Bem Estar da Equipa do SPO .....                                                 | 33 |
| Observatório do Bem-estar.....                                                               | 33 |
| COLABORAÇÃO EM PROJETOS DO AGRUPAMENTO .....                                                 | 35 |
| Ler Para Aprender .....                                                                      | 36 |
| Projeto PAR- Paz, Amizade e Respeito .....                                                   | 37 |
| Projeto Escola e Diversidade Cultural.....                                                   | 37 |
| Projeto Cultural de Escola .....                                                             | 39 |
| Outras atividades de manutenção e reforço do sistema de relações na comunidade escolar ..... | 39 |
| REFLEXÃO FINAL.....                                                                          | 41 |

## INTRODUÇÃO

O presente relatório tem como finalidade apresentar as principais atividades desenvolvidas pelo Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) ao longo do ano letivo 2024-25, no Agrupamento de Escolas Infante D. Henrique. Este documento reflete o trabalho realizado junto dos alunos, docentes, famílias e restante comunidade educativa, alinhado com os princípios da educação inclusiva e do sucesso para todos.

Os SPO, criados ao abrigo do Decreto-Lei n.º 190/91, de 17 de maio, constituem uma estrutura especializada de apoio educativo, com intervenção nas áreas do desenvolvimento pessoal e social, do apoio psicopedagógico, da orientação vocacional e da promoção de ambientes escolares saudáveis e equitativos. A sua atuação articula-se diretamente com os princípios estabelecidos no Decreto-Lei n.º 54/2018, que define o regime da educação inclusiva, e é reforçada pelo enquadramento da Lei n.º 54/2025, de 10 de abril, que estabelece o regime da rede de serviços de psicologia nas escolas públicas e no ensino superior, definindo um rácio mínimo de psicólogos por número de alunos e defendendo o acesso equitativo a serviços de apoio psicológico.

No contexto legislativo atual, e de forma específica num Agrupamento como o nosso, o SPO tem como competências principais:

- Aconselhamento e apoio psicológico;
- Apoio ao desenvolvimento das competências cognitivas e académicas;
- Desenvolvimento de competências sociais;
- Promoção da saúde mental;
- Aconselhamento vocacional e profissional;
- Promoção da educação inclusiva, equitativa e de não discriminação.

Ou seja, definimos como objetivos principais da nossa atividade os seguintes:

- Apoiar o desenvolvimento pessoal, emocional e social dos alunos;
- Contribuir para a identificação precoce e intervenção em dificuldades de aprendizagem;
- Promover competências socioemocionais e estratégias de autorregulação;
- Dinamizar processos de orientação escolar e vocacional, promovendo a construção de um projeto de vida consciente, informado e apoiado por parte dos alunos;
- Colaborar na construção de um clima escolar positivo e seguro;
- Apoiar a definição e implementação de medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão;
- Facilitar a transição entre ciclos e a adaptação dos alunos a novas etapas educativas;

- Estabelecer pontes de articulação entre a escola, as famílias e os recursos da comunidade.

Este relatório reúne, de forma organizada, as áreas de intervenção, os projetos desenvolvidos, os dados quantitativos e qualitativos relevantes, bem como uma reflexão sobre as atividades desenvolvidas e os desafios enfrentados. Pretende, assim, dar visibilidade ao trabalho realizado e contribuir para o planeamento e melhoria contínua da resposta educativa, em benefício de todos os alunos.

## EQUIPA

A equipa do Serviço de Psicologia e Orientação do Agrupamento é composta por uma psicóloga do quadro, **Anabela de Oliveira Duarte da Cruz Carvalho**, e duas psicólogas contratadas, a tempo inteiro, **Maria Isidra Ferreira Lopes da Costa**, contratada desde 2018, e **Inês Sofia Barros Sampaio**, 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*. No presente ano letivo a equipa contou com a colaboração de uma psicóloga do Centro de Recursos para a Inclusão (CRI), desde o início do ano letivo, **Carla Maria Gonçalves Pereira Loureiro**, e uma psicóloga em Estágio Profissional à Ordem dos Psicólogos Portugueses, **Ana Beatriz Caldas Nepomuceno Aragão**, de novembro a junho.

As psicólogas asseguram uma presença diária e contínua (das 8:30 às 18:30) no Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) na escola sede, e dois dias por semana escola D. Luís de Loureiro. Estão ainda presentes num período semanal ou quinzenal de algumas horas em cada uma das escolas do 1º ciclo do agrupamento.

A psicóloga do CRI realizou acompanhamentos semanais a alunos com medidas seletivas e adicionais em 5 escolas e a psicóloga estagiária colaborou na maior parte das atividades, deslocando-se também a 4 estabelecimentos de ensino.

Esta equipa trabalha em estreita colaboração com os vários intervenientes educativos para atender às necessidades dos alunos em diferentes etapas do desenvolvimento.

## ATIVIDADES DIRIGIDAS A ALUNOS

A intervenção direta junto dos alunos constitui um dos eixos centrais da atuação do SPO, assumindo diferentes formas em função das necessidades identificadas no contexto escolar. Esta intervenção pode ocorrer ao nível individual, através de processos de avaliação psicológica e aconselhamento, com o objetivo de detetar e intervir em dificuldades emocionais, comportamentais ou de aprendizagem, como em contexto de turma, com o propósito principal de promover competências e sensibilizar para diferentes problemáticas. De facto, o SPO deste Agrupamento procura desenvolver ações preventivas e promotoras do bem-estar, com enfoque no reforço de competências socioemocionais, na educação para a saúde mental e na prevenção de comportamentos de risco. Estas ações podem integrar programas estruturados ou atividades pontuais, adaptadas ao contexto específico de cada grupo ou

turma. No presente ano letivo tivemos também a colaboração do Projeto Jogos+Vida na dinamização de algumas temáticas, como veremos mais à frente.

Importa destacar que a intervenção dos SPO obedece a um plano de atividades definido no início do ano letivo, mas é também realizada em resposta a solicitações diretas dos diretores de turma ou outros elementos da comunidade educativa, sempre que sejam sinalizadas situações que justifiquem uma abordagem mais dirigida ou sistemática. Neste contexto, foram dinamizados programas de intervenção em contexto de sala de aula, com temáticas como *Bullying* e Relacionamento Interpessoal, Métodos de Estudo, *Bodyshaming* e Comportamento Alimentar, Dependências sem substância e Promoção da saúde mental.

Esta abordagem integrada e colaborativa visa criar condições mais favoráveis ao desenvolvimento global dos alunos, contribuindo para uma escola mais segura, inclusiva e promotora de bem-estar.

A tabela 1 apresenta um resumo das atividades com o número de alunos abrangidos por ano de escolaridade, assim como os objetivos do Projeto Educativo visados. Nas páginas seguintes serão apresentadas as atividades desenvolvidas com maior detalhe.

Tabela 1: Atividades dirigidas a alunos.

| Atividade                                            | Jl | 1º  | 2º  | 3º  | 4º  | 5º  | 6º  | 7º | 8º | 9º | Total de alunos | Objetivos do PE                                               |
|------------------------------------------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|----|-----------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>Avaliação e Aconselhamento psicológico</b>        | 12 | 19  | 27  | 33  | 26  | 20  | 24  | 31 | 46 | 23 | 261             | <b>Avaliação A1, C1, C7<br/>Aconselhamento A5, B2, C1, C2</b> |
| <b>Bem-estar e estar bem na Escola</b>               |    | 204 | 237 | 222 | 204 | 172 | 172 | 93 | 20 | 65 | 1389            | <b>C1, C2</b>                                                 |
| <b><i>Bullying</i> e relacionamento interpessoal</b> |    |     |     |     |     | 14  | 43  | 93 |    | 65 | 215             | <b>B2, B3, C2</b>                                             |
| <b>Métodos de Estudo</b>                             |    |     |     |     |     | 20  |     | 22 | 20 |    | 62              | <b>A1, A2</b>                                                 |
| <b><i>Bodyshaming</i> e Comportamento alimentar</b>  |    |     |     |     |     |     |     |    | 20 |    | 20              | <b>C1, C2</b>                                                 |
| <b>Estás online- as dependências sem substância</b>  |    |     |     |     |     | 48  |     |    | 44 |    | 92              | <b>B3, C1, D2</b>                                             |

| Atividade                                      | Jl | 1º | 2º | 3º | 4º | 5º | 6º | 7º | 8º | 9º  | Total de alunos | Objetivos do PE          |
|------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----------------|--------------------------|
| <b>Programa de Orientação Vocacional</b>       |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 181 | 181             | <b>C1</b>                |
| <b>Feira de Orientação Vocacional</b>          |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 181 | 181             | <b>A2, A5<br/>B3, C1</b> |
| <b>Visita à Escola Profissional de Vouzela</b> |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 24  | 24              | <b>A2, A5<br/>B3, C1</b> |

### Avaliação e Aconselhamento Psicológico

O aconselhamento psicológico em contexto escolar representa uma das áreas de intervenção mais especializadas e exigentes do SPO, quer pelo rigor técnico que requer, quer pelo significativo investimento de tempo que implica, promovendo o bem-estar emocional, a adaptação escolar e o desenvolvimento pessoal dos alunos. Através de um espaço de escuta empática, os alunos são ajudados a explorar dificuldades emocionais, relacionais ou comportamentais que interferem com a sua aprendizagem e bem-estar na escola. Esta intervenção tem um carácter preventivo e de apoio, contribuindo para o reforço da autoestima, da autorregulação e das competências sociais, sendo particularmente relevante em momentos de crise, transição ou vulnerabilidade. O aconselhamento psicológico, articulado com professores, encarregados de educação e outras estruturas de apoio, é um instrumento decisivo na construção de um ambiente escolar mais seguro, saudável e inclusivo, favorecendo o sucesso educativo e o equilíbrio emocional de cada aluno.

A par deste, surge a avaliação psicológica, que se constitui como uma ferramenta fundamental na identificação de obstáculos à aprendizagem, permitindo uma compreensão aprofundada das dificuldades dos alunos a partir de uma perspetiva global e integradora. Para além do desempenho escolar, considera dimensões como o funcionamento cognitivo, emocional, comportamental e relacional, permitindo identificar fatores internos e externos que possam estar a comprometer o percurso educativo. No âmbito da educação inclusiva a avaliação psicológica contribui para a definição de medidas de suporte adequadas, orientando práticas pedagógicas diferenciadas e promovendo respostas mais justas e eficazes. Sempre em articulação com docentes e famílias, a avaliação psicológica não visa apenas diagnosticar, mas sobretudo compreender o aluno na sua singularidade e contribuir para o seu sucesso e bem-estar.

Assim, a avaliação psicológica e o aconselhamento constituem-se como duas 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 deu-se resposta a 184 novos pedidos que, juntamente com processos iniciados anteriormente, abrangeram 261 intervenções, num universo que abarca alunos dos diferentes níveis de ensino e estabelecimentos escolares do agrupamento. Apenas não se deu resposta a um pedido que deu entrada no dia 9 de julho, transitando para o próximo ano letivo.

Através da análise da tabela 2 observa-se um predomínio de intervenções no 8.º ano de escolaridade, seguindo-se o 3.º ano. É importante analisar estes dados, pois eles refletem duas grandes necessidades dos nossos alunos: a identificação de obstáculos à aprendizagem, o que constitui o motivo de 79% dos pedidos no 3.º ano, e o aconselhamento psicológico, na regulação emocional e comportamental, que justifica 80% dos alunos atendidos no 8.º ano.

Tabela 2: Número de alunos atendidos pelo SPO de acordo com a tipologia de intervenção por ano de escolaridade

| <b>Tipologia de intervenção</b>               | <b>Jl</b> | <b>1.º</b> | <b>2.º</b> | <b>3.º</b> | <b>4.º</b> | <b>5.º</b> | <b>6.º</b> | <b>7.º</b> | <b>8.º</b> | <b>9.º</b> | <b>Total</b> |
|-----------------------------------------------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|--------------|
| <b>Aconselhamento psicológico</b>             | 3         | 2          | 2          | 4          | 11         | 6          | 11         | 18         | 25         | 13         | 95           |
| <b>Aconselhamento psicológico semanal-CRI</b> |           | 3          | 7          | 3          | 1          | 1          | 2          | 5          | 11         | 3          | 36           |
| <b>Avaliação psicológica</b>                  | 8         | 12         | 15         | 24         | 13         | 11         | 7          | 4          | 9          | 4          | 107          |
| <b>Avaliação e aconselhamento</b>             | 1         | 2          | 3          | 2          | 1          | 2          | 4          | 4          | 1          | 3          | 23           |
| <b>Total</b>                                  | <b>12</b> | <b>19</b>  | <b>27</b>  | <b>33</b>  | <b>26</b>  | <b>20</b>  | <b>24</b>  | <b>31</b>  | <b>46</b>  | <b>23</b>  | <b>261</b>   |

Comparando o número de alunos em aconselhamento e em avaliação psicológica, ao contrário do verificado no ano letivo anterior, e alinhado com a tendência mais habitual neste Serviço, regista-se um maior número de intervenções em aconselhamento e intervenção psicológica (n=131) do que avaliações (n=107), pese embora haver 23 casos em que foram necessárias ambas as intervenções. Este tipo de intervenção exige maior disponibilidade das técnicas do SPO, pois muitos destes alunos têm numa intervenção sistemática e continuada ao longo de vários meses e, em vários casos, de todo o ano letivo.



É importante referir que no âmbito do aconselhamento psicológico promove-se o desenvolvimento de competências cognitivas e de autorregulação da aprendizagem, ajudando os alunos a conhecer e a aplicar estratégias mais eficazes para estudar, organizar-se e enfrentar desafios escolares. Paralelamente, trabalha-se a regulação emocional, essencial para lidar com a frustração, a ansiedade e o stress, fatores frequentemente associados às dificuldades de desempenho. Esta abordagem integrada permite ao aluno compreender melhor o seu próprio funcionamento, ganhar maior autonomia e desenvolver recursos internos que favorecem não só o seu percurso académico, mas também o seu equilíbrio emocional e crescimento pessoal.

Importa ainda destacar a intervenção psicológica assegurada pela psicóloga do Centro de Recursos para a Inclusão (CRI), dirigida a alunos com necessidades educativas que beneficiam de medidas seletivas e adicionais, ao abrigo da Lei n.º 54/2018. Esta intervenção é realizada em estreita articulação com o SPO, mas também com a equipa com multidisciplinar de apoio à educação inclusiva, com os docentes e com as famílias, e visa promover o desenvolvimento de competências adaptativas, facilitar a participação plena no contexto escolar e contribuir para a criação de respostas educativas ajustadas ao perfil e necessidades de cada aluno. Esta abordagem integrada e articulada permite responder de forma mais eficaz à diversidade dos alunos, promovendo o seu sucesso, inclusão e bem-estar no percurso escolar. A intervenção é semanal e, na maioria dos casos, individual, respondendo de forma mais ajustada às necessidades específicas de cada aluno. A psicóloga do CRI esteve ainda dedicada às atividades do SPO durante algumas horas semanais, possibilitando-lhe uma colaboração em diferentes atividades, numa ótica de trabalho em equipa.

Em relação à distribuição por Escola, tal como evidente na tabela 3, 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, tal como o verificado no ano letivo anterior. É de destacar a necessidade mais evidente das Escolas de Vila Chã e de Repeses, tendo sido abrangidos pelo SPO quase tantos alunos como nas Escolas mais numerosas.

Tabela 3: Número de alunos abrangidos em cada Escola por tipologia de resposta

| <b>Escola</b>    | <b>Aconselha-<br/>mento</b> | <b>Aconselha-<br/>mento<br/>semanal-CRI</b> | <b>Avaliação<br/>psicológica</b> | <b>Avaliação e<br/>aconselha-<br/>mento</b> | <b>Total</b> |
|------------------|-----------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------|--------------|
| DLL              | 19                          | 7                                           | 8                                | 3                                           | <b>37</b>    |
| EIDH             | 54                          | 15                                          | 27                               | 11                                          | <b>107</b>   |
| Aquilino Ribeiro | 4                           |                                             | 12                               | 1                                           | <b>17</b>    |
| Fail             |                             |                                             | 2                                |                                             | <b>2</b>     |

| <b>Escola</b>   | <b>Aconselha-<br/>mento</b> | <b>Aconselha-<br/>mento<br/>semanal-CRI</b> | <b>Avaliação<br/>psicológica</b> | <b>Avaliação e<br/>aconselha-<br/>mento</b> | <b>Total</b> |
|-----------------|-----------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------|--------------|
| Jugueiros       | 7                           | 4                                           | 10                               | 1                                           | <b>22</b>    |
| Loureiro        | 3                           |                                             | 4                                |                                             | <b>7</b>     |
| O. de Barreiros |                             |                                             | 3                                | 1                                           | <b>4</b>     |
| Paradinha       | 2                           | 1                                           | 3                                |                                             | <b>6</b>     |
| Passos          |                             |                                             | 7                                |                                             | <b>7</b>     |
| Repeses         | 3                           |                                             | 9                                | 3                                           | <b>15</b>    |
| S. J. Lourosa   | 2                           | 5                                           | 6                                | 1                                           | <b>14</b>    |
| Teivas          |                             | 4                                           | 3                                |                                             | <b>7</b>     |
| Vila Chã de Sá  | 1                           |                                             | 13                               | 2                                           | <b>16</b>    |

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/acompanhamentos esporádicos ou pontuais nas várias escolas do 1º ciclo e nas duas escolas básicas do 2.º e 3.º ciclos. Este ano letivo registámos **23 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 aconselhamento 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.

## Bem-estar e estar bem na Escola

O projeto Bem-estar e estar bem na Escola, dinamizado pelo Serviço de Psicologia, insere-se numa medida no âmbito do Plano de Desenvolvimento Pessoal, Social e Comunitário ao abrigo do Programa Nacional de Promoção do Sucesso Educativo. Este projeto tem vindo a ser desenvolvido nos últimos anos e 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.

Neste ano letivo foram dinamizadas sessões de sensibilização e promoção do bem-estar, com maior foco no relacionamento entre pares e na prevenção de comportamentos de *bullying* em todas as turmas do 1º e do 2º ciclo, num total de 66 turmas. Posteriormente foram disponibilizadas aos Diretores de Turmas do 2º e 3º ciclo sessões sob temáticas subjacentes ao bem-estar como *bullying* e *ciberbullying*, relacionamento interpessoal, ansiedade, *bodyshaming* que aprofundaremos no tópico seguinte. A tabela 4 mostra o número de turmas envolvidas por ciclo de ensino e o número de sessões dinamizadas ao longo do ano.

Tabela 4: Número de turmas e número de sessões no âmbito do Projeto Bem-estar e estar bem na Escola, por ciclo.

| Ciclo                                                                        | 1º | 2º | 3º |
|------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|
| Nº de turmas                                                                 | 42 | 16 | 8  |
| Nº total de sessões                                                          | 42 | 28 | 32 |
| <b>TOTAL</b><br><b>66 turmas</b><br><b>102 sessões</b><br><b>1389 alunos</b> |    |    |    |

Este ano letivo o rastreio foi feito através de um questionário aplicado a alunos do 1º ao 3º ciclo, num total de 788 alunos, com questões relativas ao ambiente escolar, ansiedade perante a escola e as aprendizagens e gestão emocional.

Em relação aos dados recolhidos no rastreio é possível concluir que ao longo dos anos a taxa de alunos abaixo do valor crítico no 2º ciclo tem-se mantido constante, no entanto, neste ano letivo há uma diminuição no número de alunos do 3º ciclo abaixo do valor crítico, de acordo com os dados do gráfico 1. Esta alteração pode ser explicada pelo investimento nas sessões de prevenção e promoção de estratégias de regulação emocional no 2º ciclo ao longo dos anos da existência deste Projeto.

Para análise do valor crítico tomou-se em consideração o balanço entre emoções agradáveis e desagradáveis e o limiar a partir do qual pode haver uma diminuição das emoções agradáveis, representando um sinal de alerta que deve ser visto com um olhar atento, por serem alunos com alguma vulnerabilidade emocional.

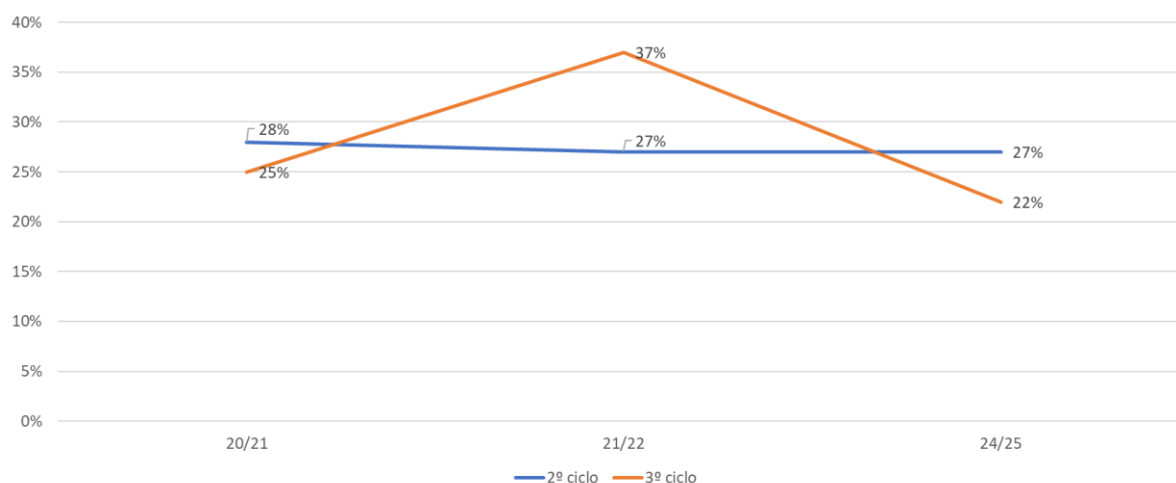


Gráfico 1- Taxa de alunos abaixo do valor crítico ao longos dos anos

Por outro lado, ao se considerarem os alunos que referem sentir com maior frequência emoções desagradáveis (medo, preocupação, aborrecimento e tristeza) do que agradáveis (alegria, tranquilidade, motivação, animação), ou seja, alunos com predomínio de afeto global negativo, a percentagem é consideravelmente mais baixa (6%), quando comparada, por exemplo, com o ano letivo 2021/2022 (16%). Ou seja, apesar de se identificarem alguns alunos com indicadores de mau estar psicológico, o seu número e taxa de incidência é claramente inferior ao verificado no início do Projeto.

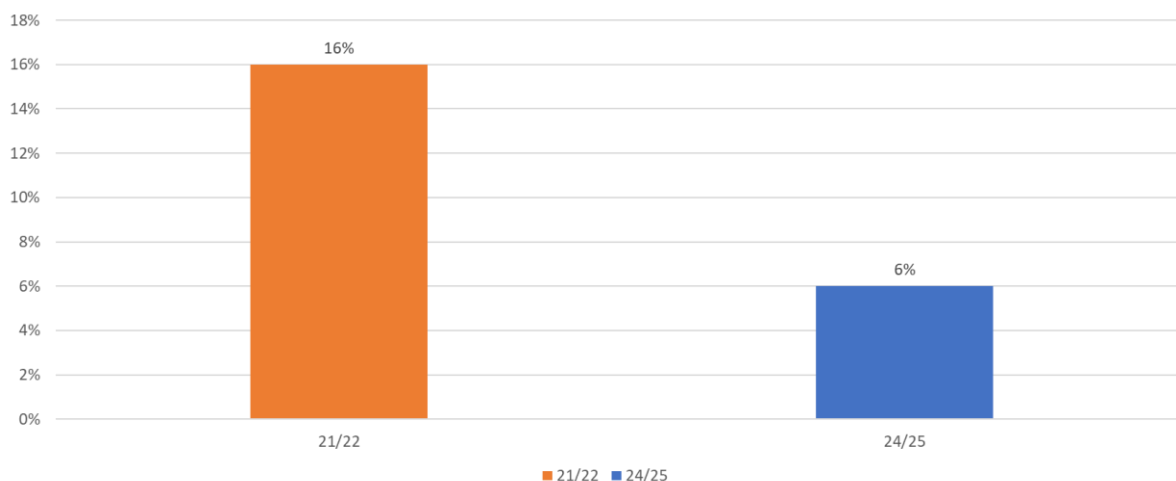


Gráfico 2- Taxa de alunos com maior frequência de emoções desagradáveis

Convém referir que os alunos sinalizados com mau estar psicológico e que ainda não tinham intervenção psicológica foram identificados e contactados a fim de se aferir a pertinência de uma intervenção psicológica mais próxima.

Recorreu-se ainda uma parte da E4D-EAE (Escala de Avaliação da Atitude dos Alunos face à Escola), aplicada no rastreio, criada por Feliciano H. Veiga, com o objetivo de avaliar a atitude global dos alunos face à escola. Utilizámos a dimensão afetiva, ou seja, os itens que avaliam a ligação à escola, amizade recebida e praticada e sentido de inclusão e pertença à escola, tendo-se analisado as respostas deste ano letivo comparativamente com as recolhidas no início de 2021/2022. Assim, no presente ano letivo os alunos referiram com maior frequência que a escola é um local onde fazem amigos com facilidade, se sentem integrados e onde parece que gostam de si. Em relação ao item *sinto-me só*, neste ano há menos alunos com este tipo de sentimento.

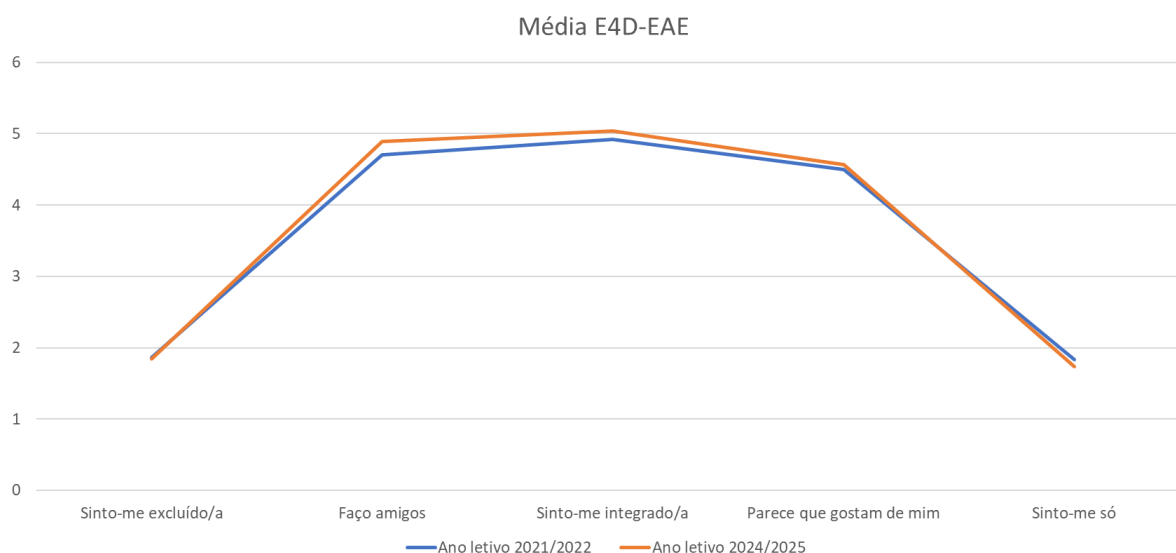


Gráfico 3- Variações nas respostas da E4D-EAE nos anos letivos 21-22 e 24-25

Em suma, perante o descrito considera-se importante a continuação deste projeto pelo elevado número de alunos que abrange, pela possibilidade de o mesmo se ajustar às necessidades sentidas em cada ano e pelos resultados positivos. Por outro lado, a sua continuação permitirá abranger mais alunos de anos de escolaridade mais baixos, do 1º ciclo por exemplo, que este ano letivo mostram alguma labilidade emocional. No início do próximo ano serão definidas as atividades e metas a alcançar, com vista ao sucesso escolar e à prevenção de problemas de saúde mental futura.

### Programas de Intervenção

Uma das prioridades do SPO é a promoção do desenvolvimento integral dos alunos, com especial enfoque na saúde psicológica e no bem-estar emocional, conforme preconizado na Lei n.º 54/2025. A prevenção assume, neste âmbito, um papel central, funcionando como estratégia-chave para a promoção de competências que favorecem a adaptação escolar e social. Para além de reduzir o risco de comportamentos desajustados ou de isolamento, as ações preventivas contribuem para a informação, sensibilização e capacitação dos alunos, reforçando o desenvolvimento de competências socioemocionais — como a empatia, a autorregulação, a gestão de conflitos e a tomada de decisão responsável. Estas são competências essenciais tanto para o bem-estar individual como para a construção de relações interpessoais positivas e saudáveis.

Com o intuito de responder a necessidades concretas identificadas nas turmas — que se renovam e diversificam a cada ano letivo —, foi estruturado, no início do ano, um conjunto de miniprogramas de

intervenção, com a duração de quatro sessões cada. Estes programas foram divulgados junto dos Diretores de Turma, com o objetivo de proporcionar uma resposta mais estruturada, ágil e ajustada às problemáticas sinalizadas no âmbito da sua ação educativa.

Todos os programas foram dinamizados pelo SPO com exceção para as temáticas *Estás online- as dependências sem substância* e *Estás OK? Promoção da saúde mental*, realizados pela equipa do Projeto Jogos + Vida. Esta equipa, sediada na Associação de Futebol de Viseu, colabora com as Escolas do Município de Viseu há alguns anos na prevenção de comportamentos de risco e das dependências, sendo uma estrutura da comunidade que se revela importante na resposta a necessidades do nosso agrupamento e, em particular, na complementaridade com as atividades do SPO.

A divulgação destas ações fez-se através de email, para todos os Diretores de Turma, tendo-se ainda construído um *flyer* para o efeito. Consoante a necessidade sentida nas turmas, cada Diretor de Turma, ao longo do ano letivo, solicitou o respetivo miniprograma, comunicando com o SPO diretamente ou por email.

Tabela 5- Temas e subtemas dos miniprogramas

| <b>Tema geral</b>                                    | <b>Subtemas</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>Desenvolvido por</b> |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Métodos de Estudo</b>                             | Motivação para a Escola planeamento e organização do estudo, funcionamento da atenção e memória, gestão da ansiedade perante a avaliação.                                                                       | <b>SPO</b>              |
| <b><i>Bullying</i> e relacionamento interpessoal</b> | Conceitos de agressão, violência escolar e, <i>bullying</i> , papéis de vítima, testemunha e agressor, impacto nos intervenientes, estratégias de prevenção e resolução.                                        | <b>SPO</b>              |
| <b>Ansiedade</b>                                     | Ansiedade positiva e disruptiva, ansiedade generalizada, ansiedade social e ansiedade perante a avaliação, sinais e sintomas, relação entre ansiedade e discurso interno, estratégias de prevenção e de coping. | <b>SPO</b>              |
| <b><i>Bodyshaming</i> e comportamento alimentar</b>  | Conceitos de <i>bodyshaming</i> e perturbações do comportamento alimentar, autoimagem e redes sociais, estratégias de prevenção e de coping.                                                                    | <b>SPO</b>              |
| <b><i>Cyberbullying</i></b>                          | Características do <i>cyberbullying</i> , papel da disseminação rápida e efeito nas vítimas, estratégias de prevenção e resolução.                                                                              | <b>SPO</b>              |
| <b>Estás online- as dependências sem substância</b>  | Motivações para o jogo e uso das tecnologias, o uso abusivo do jogo e internet, desporto e saúde, mitos associados às dependências sem substância.                                                              | <b>Jogos + Vida</b>     |

| <b>Tema geral</b>                         | <b>Subtemas</b>                                                                                                                                                                                                             | <b>Desenvolvido por</b> |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Estás OK? Promoção da saúde mental</b> | Fatores que influenciam a saúde mental, promoção da saúde mental, sinais de alerta: ansiedade, depressão e fobia social, benefícios da atividade física e sua relação com a saúde mental, mitos associados à doença mental. | <b>Jogos + Vida</b>     |

Os temas solicitados pelos Diretores de Turma foram os constantes da tabela seguinte, onde vemos ainda as turmas onde os mesmos foram dinamizados. As sessões decorreram na sua maioria nas aulas de PIC e de Cidadania e Desenvolvimento. Em algumas situações, combinou-se um outro horário com o Diretor de Turma.

Tabela 6- Distribuição dos temas dos miniprogramas e turmas onde foram realizados

| <b>TEMA</b>                                                        | <b>TURMAS</b>                                    | <b>Nº ALUNOS</b> | <b>TOTAL DE SESSÕES</b> |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------|-------------------------|
| <b><i>Bullying</i> e relacionamento entre pares</b>                | 5ºH, 6ºF, 6ºG, 7ºA, 7ºB, 7ºC, 7ºG, 9ºB, 9ºC, 9ºE | 215              | 40                      |
| <b>Métodos de estudo</b>                                           | 5ºF, 7ºD, 8ºB.                                   | 62               | 16                      |
| <b><i>Bodyshaming</i> e comportamento alimentar</b>                | 8ºB                                              | 20               | 4                       |
| <b>Estás online- as dependências sem substância - Jogos + Vida</b> | 5ºB, 5ºE, 8ºC, 8ºF                               | 92               | 16                      |

Com esta atividade, abrangemos 17 turmas, num total de 369 alunos e 76 sessões. Sessenta destas sessões foram realizadas pelo SPO, correspondendo a 13 turmas com 277 alunos. A equipa dos Jogos + Vida realizou 16 sessões com 4 turmas, abrangendo 92 alunos.

As temáticas foram definidas em função das problemáticas mais frequentemente sinalizadas no quotidiano escolar, refletindo desafios emergentes no desenvolvimento dos alunos do 2.º e 3.º ciclos. Estes miniprogramas foram estruturados com base na literatura especializada da área da psicologia educacional e do desenvolvimento, após uma pesquisa cuidada de programas de intervenção validados cientificamente, de forma a garantir a qualidade, a pertinência e a adequação das abordagens utilizadas ao contexto escolar.

Os principais objetivos destes programas passam por:

- Promover a literacia emocional e comportamental dos alunos;
- Estimular a reflexão crítica sobre atitudes e escolhas individuais;
- Desenvolver competências pessoais e sociais fundamentais para a vida em grupo;



- Reforçar práticas de autocuidado, autorregulação e empatia;
- Prevenir comportamentos de risco e favorecer ambientes de aprendizagem mais seguros e cooperativos.

A aplicação destes programas em contexto de turma permite atingir um número alargado de alunos, fomentando a partilha de experiências, o debate orientado e a construção de soluções em grupo. Para além da sua função preventiva, estas ações constituem um contributo relevante para a construção de uma cultura escolar mais saudável, respeitadora e promotora de bem-estar, alinhada com os princípios da educação inclusiva e com o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO). De seguida detalhamos os miniprogramas criados e implementados pelo SPO.

### ***Bullying* e Relacionamento entre pares**

Dos programas disponibilizados a temática do *bullying* e do relacionamento entre pares foi a mais solicitada pelos Diretores de turma, dada a pertinência do tema e pela importância da sua prevenção. Este programa foi dinamizado em 10 turmas do 2º e do 3º ciclo, uma turma do 5º ano, duas turmas do 6º ano, quatro turmas do 7º ano e três turmas do 9º ano, num total de 215 alunos abrangidos. Com as atividades realizadas nestas turmas 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).

Estruturado em quatro sessões, e numa lógica de prevenção universal, o miniprograma “*Bullying* e Relacionamento entre Pares” foi concebido com o objetivo de prevenir e reduzir comportamentos de intimidação entre alunos e promover relações interpessoais saudáveis e respeitadoras, em contexto de turma. A intervenção foi desenhada com base em literatura científica e programas validados na área da prevenção do *bullying*, respeitando os princípios definidos no Plano Nacional de Prevenção e Combate ao *Bullying* e ao *Cyberbullying* (Ministério da Educação).

As sessões promoveram a reflexão sobre diferentes formas de agressão e exclusão social, incluindo o *bullying* e o *cyberbullying*, e trabalham o reconhecimento das emoções associadas aos vários papéis (agressor, vítima, observador). Simultaneamente, reforçaram competências de empatia, comunicação assertiva, cooperação e resolução não violenta de conflitos, fundamentais para o desenvolvimento de relações positivas e para a construção de um clima de segurança e respeito mútuo na escola.

Este miniprograma visou ainda fomentar o sentido de responsabilidade coletiva na prevenção e combate ao *bullying*, envolvendo os alunos na criação de estratégias práticas para lidar com situações de conflito ou exclusão no seu quotidiano escolar.

A realização deste miniprograma revelou-se bastante positiva, tanto pela participação ativa e envolvimento dos alunos nas atividades propostas, como pelo feedback favorável dos docentes, que reconheceram a pertinência da temática. Destacaram, em particular, o contributo destas sessões para a redução de comportamentos de indisciplina e para a promoção de valores como a empatia, o respeito e a ajuda no contexto da sala de aula e da convivência escolar.

## Métodos de Estudo

No âmbito dos programas disponibilizados pelo SPO para as diferentes turmas, foram solicitadas sessões de Métodos de Estudo para três turmas: uma do 5º ano, uma do 7º ano e uma do 8º ano, num total de dezasseis sessões para sessenta e dois alunos.

O miniprograma “Métodos de Estudo” foi concebido com o objetivo de dotar os alunos de estratégias práticas de organização, planificação e autorregulação da aprendizagem, promovendo hábitos de estudo mais eficazes e ajustados às exigências escolares. A intervenção baseou-se em referenciais da psicologia da aprendizagem e da motivação escolar, bem como em programas validados de promoção da autorregulação da aprendizagem. A sua estrutura foi adaptada a cada turma, podendo incluir conteúdos relacionados com a gestão do tempo, a organização do espaço e dos materiais, o planeamento de tarefas, a compreensão de enunciados, a utilização de estratégias cognitivas (como resumos, esquemas e palavras-chave), e o desenvolvimento da concentração e da motivação.

O programa visa, em última instância, fomentar a autonomia dos alunos, ajudar a prevenir o insucesso escolar e reforçar competências essenciais para o percurso académico ao longo da escolaridade obrigatória. Ou seja, visa 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).

A implementação deste miniprograma foi considerada muito positiva, destacando-se o interesse e a participação dos alunos nas diferentes atividades propostas. Os docentes envolvidos valorizaram a sua aplicação, sublinhando a relevância de trabalhar estratégias de estudo de forma orientada e prática. Este tipo de intervenção revelou-se uma mais-valia para o reforço da autonomia dos alunos, sendo referido pelos próprios que contribuiu positivamente para a melhoria na organização das rotinas escolares e para a melhoria do desempenho académico, especialmente nos conseguiram colocar em prática algumas estratégias e técnicas abordadas nas sessões.

## Bodyshaming e Comportamento Alimentar

*Bodyshaming e comportamento alimentar* era um dos temas dos programas disponibilizados pelo SPO para as diferentes turmas. Este tema apenas foi solicitado numa turma do B do 8º ano.

Numa altura em que somos bombardeados com a idealização do corpo perfeito e dos cuidados, por vezes excessivos, que devem ter com a nossa imagem, acrescida a uma fase de desenvolvimento vulnerável como é a adolescência, este tema parece-nos da maior pertinência. As sessões foram estruturadas e desenhadas com materiais que permitiram a clarificação e reflexão de conceitos de como *bodyshaming* e perturbações do comportamento alimentar, a autoimagem e as redes sociais, estratégias de prevenção e de *coping*.

A dinamização deste miniprograma revelou-se bastante positiva quer pela pertinência do tema e pelo desenvolvimento de empatia perante situações complexas dos outros, quer pela importância de ter um olhar atento a pequenos sinais de alerta, podendo ajudar e apoiar quem está mais vulnerável.

## Orientação Vocacional

A orientação vocacional constitui uma das áreas centrais da intervenção SPO no ensino básico, particularmente relevante no 9.º ano de escolaridade, fase em que os alunos são chamados a tomar decisões determinantes para o seu percurso académico e profissional. Neste contexto, o SPO desenvolve um programa estruturado e sequenciado de apoio à exploração vocacional e à tomada de decisão, promovendo o autoconhecimento, o contacto com a oferta educativa e formativa e o envolvimento ativo dos encarregados de educação.

Nas próximas páginas veremos que o SPO desenvolveu, ao longo do ano letivo, um programa estruturado de orientação vocacional dinamizado em cada uma das turmas do 9.º ano, com o objetivo de apoiar a construção de projetos de vida conscientes e informados. No final das sessões em turma os alunos realizaram uma sessão individual com a psicóloga, acompanhados pelos encarregados de educação, para análise do seu percurso vocacional e apoio à tomada de decisão. A intervenção integrou ainda uma Feira de Orientação Vocacional, uma visita a uma escola profissional e apoio ao processo de matrícula, garantindo o acompanhamento personalizado de cada aluno.

### *Programa de Orientação Vocacional*

No ano letivo em análise, o programa foi implementado nas nove turmas do 9.º ano, abrangendo a totalidade dos alunos. Foram realizadas 9 a 10 sessões por turma (ajustado ao ritmo e necessidades de cada turma), distribuídas ao longo dos três períodos letivos: três a quatro no 1.º período, quatro

no 2.º e duas no 3.º período. As sessões centraram-se na promoção do autoconhecimento, na exploração do mundo do trabalho e das ofertas formativas, da análise dos interesses, aptidões e valores pessoais, e na reflexão sobre fatores que influenciam a decisão vocacional. As atividades realizadas em cada turma visam:

- 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 decisão,
- identificar interesses, aptidões e traços de personalidade de cada aluno.

Este programa é dinamizado por três psicólogas do SPO (Anabela Carvalho, Isidra Costa e Inês Sampaio) em todas as turmas do 9º ano de escolaridade do agrupamento e, tal como em anos anteriores, o programa foi desenvolvido nas aulas de PIC, em estreita articulação com os diretores de cada turma. Ao longo do processo, cada aluno foi construindo um portfólio individual, reunindo registos de atividades, reflexões individuais e os testes vocacionais realizados. De referir que o Agrupamento faz a aquisição anual de testes de interesses e de valores para cada um dos alunos do 9.º ano, pois são de utilização única, com respeito pelos direitos de autor. Os testes de aptidões não exigem aquisição anual, tendo havido uma aquisição para todas as utilizações necessárias.

O programa culminou com a realização de uma sessão individual com cada aluno e os respetivos encarregados de educação, orientada para a análise do portfólio e apoio à tomada de decisão relativamente ao prosseguimento de estudos. Alguns alunos beneficiaram de mais do que uma sessão individual, sempre que se identificou necessidade de apoio acrescido no processo de decisão.

Este modelo de intervenção permitiu reduzir a ansiedade associada às escolhas escolares, promover o diálogo entre escola, aluno e família e reforçar a capacidade dos alunos para tomar decisões fundamentadas e alinhadas com os seus objetivos pessoais e académicos.

### *Feira de Orientação Vocacional*

No âmbito das atividades da Orientação Vocacional, o Serviço de Psicologia e Orientação realiza anualmente, no 3º período letivo, a *Feira de Orientação Vocacional*. Neste ano decorreu nos dias 6 e 7 de maio (6 de maio, no período da manhã, na EDLL e 7 de maio, o dia todo, na EIDH).

Com o objetivo de promover um contacto privilegiado dos alunos com as diferentes entidades formativas e divulgar as ofertas formativas da região, o SPO convidou as três escolas Secundárias de

Viseu, sete escolas Profissionais, bem como o Centro de Formação do Instituto de Emprego e Formação Profissional de Viseu, para estarem presentes nas duas escolas do agrupamento,

O propósito principal da Feira é proporcionar a todos os alunos do 9.º ano o contacto com as Escolas de Viseu bem como com as várias opções formativas existente no concelho, para que, no final do ano letivo, os alunos sejam detentores de informação relevante para a tomada de decisão final.

A Feira é organizada de modo que os alunos do 9º ano possam ter um tempo próprio para uma visita mais atenta e detalhada. Assim, distribuámos as turmas por tempos letivos cujo cronograma enviámos a cada Diretor de Turma. No horário definido, os alunos dirigiram-se ao átrio da escola acompanhados pelo/a Professor/a da disciplina, onde foram depois orientados na visita à Feira por uma psicóloga.

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. Deste modo, consideramos 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*

Como nos dois últimos anos, a Escola Profissional de Vouzela convidou os alunos do 9º ano da Escola D. Luís de Loureiro a visitar a referida escola, no 3º período, este ano no dia 13 de maio. Esta ação considera-se uma mais-valia para os alunos, uma vez que promove um contato privilegiado com a escola de ensino profissional e os seus cursos de componente essencialmente prática. Os alunos conhecem o espaço onde decorrem as aulas, ficando ainda com informação acrescida sobre as especificidades do ensino profissional.

O balanço desta atividade é muito 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 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), 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), para a promoção do desenvolvimento pessoal e emocional dos alunos (C1).

### *Avaliação do impacto do Programa de Orientação Vocacional*

De modo a avaliarmos o impacto deste programa nos alunos, realizamos um questionário pré-teste logo na primeira sessão, que é repetido no final do programa (pós-teste). Ao repetir o questionário no final do programa, afere-se a evolução dos alunos, em termos de aquisição de informação e de tomada de decisão, além do seu grau de interesse e satisfação nas atividades desenvolvidas ao longo do ano. É importante referir que o pós-teste é realizado antes do final do ano letivo, havendo alguns alunos que ainda não realizaram a sessão final com a psicóloga. Ou seja, em alguns casos é aplicado antes da conclusão de todas as atividades do Programa, o que poderá condicionar algumas respostas.

No gráfico seguinte vemos alguns resultados dessa avaliação.

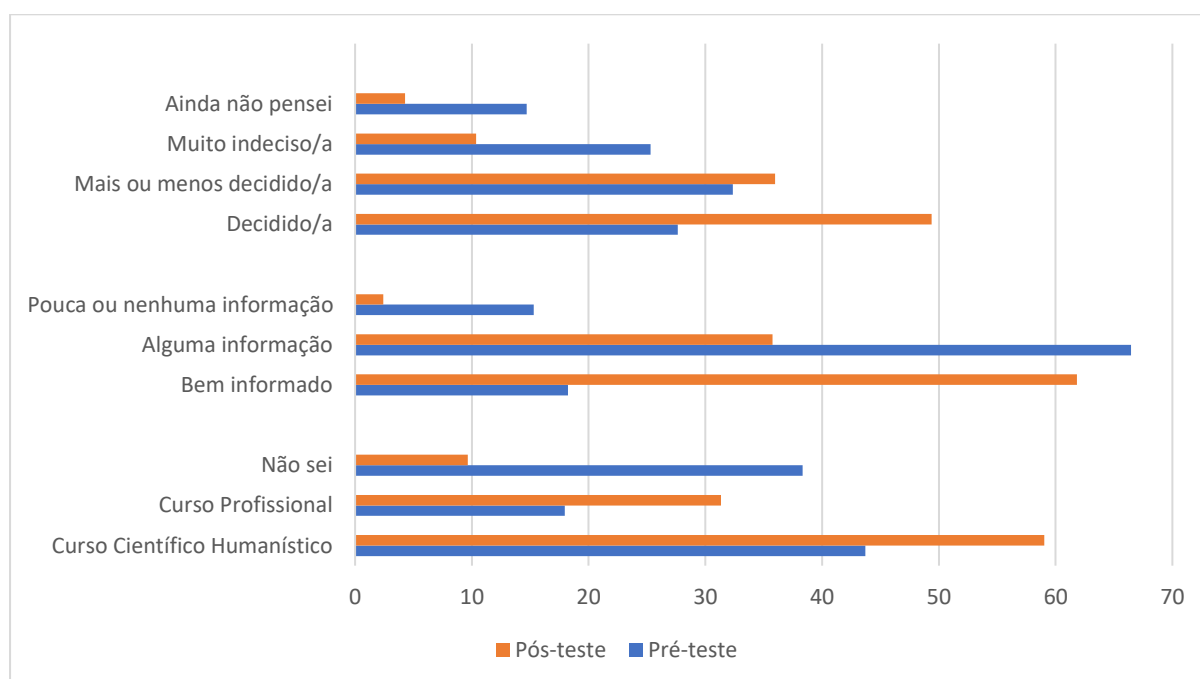


Gráfico 4- Dados do pré-teste do pós-teste aplicado aos alunos relativamente ao grau de decisão, nível de informação e escolha para o ensino secundário

Dessa avaliação salientamos o seguinte:

- Relativamente às opções para o ensino secundário, no início do programa de orientação vocacional 43% dos alunos referiam opções de cursos científico-humanísticos e 17,9% cursos profissionais. No final do ano a taxa de alunos que referiam cursos científico-humanísticos

passou para 59%, e 31% referiam prosseguir para cursos profissionais. Este aumento em ambas as opções deve-se à redução dos alunos que ainda não tinham a certeza do que escolher (passou de 38% para 9,6%), e espelha importância do Programa para a tomada de decisão consciente e informada dos alunos.

- Ao considerarmos o grau de segurança perante a decisão percebe-se claramente o impacto positivo que o programa teve nos alunos: no início do ano 25,3% dos alunos estava muito indeciso e 14,7% ainda não tinham pensado no assunto. No final do ano apenas 10,4% dos alunos afirmou estar ainda muito indeciso e 4,2% dos alunos ainda não tinha pensado no assunto. Nestes casos encontram-se alunos em risco de retenção e alguns que ainda não tinham realizado a sessão final com a psicóloga. Por outro lado, a percentagem de alunos que se sentiam decididos sobre o que escolher era de 27,6% no início do ano e, no final do ano, após as sessões em turma (e em alguns casos, antes das entrevistas individuais) essa percentagem passou para 49,4%.
- Relativamente à informação que os alunos tinham no início do ano letivo, apenas 18,2% dos alunos afirmou estar bem informado, conhecendo as opções do ensino secundário. No final do ano eram 61,8% a referir estarem bem informados. É relevante referir que a taxa de alunos que referiam não conhecer as opções para o ensino secundário passou de 15,3% no início do Programa para 2,4% no final.

Além dois dados espelhados no gráfico anterior há outros dados que mostram o impacto do Programa de Orientação Vocacional:

- No que respeita ao nível de conhecimento sobre o funcionamento do ensino secundário e as opções formativas disponíveis, verificou-se uma evolução significativa ao longo do programa. No início do ano, a média de respostas corretas em sete afirmações criadas para avaliar este indicador situava-se nos 2,9 acertos, enquanto no final do programa essa média subiu para 4,6 acertos. Importa referir que, inicialmente, nenhum aluno respondeu corretamente à totalidade das frases e apenas quatro alunos atingiram 6 respostas certas (num total de 7). Em contraste, no final do programa, registaram-se 50 alunos com 6 ou 7 respostas corretas, demonstrando um progresso claro ao nível do conhecimento sobre esta temática.
- No início do ano letivo 33,9% dos alunos afirmava querer terminar a escolaridade obrigatória e ingressar no mercado de trabalho e no final do Programa só 15,8% o referiam, mostrando o impacto das atividades na elaboração de um projeto vocacional mais qualificado.

A análise global dos dados recolhidos permite afirmar que o Programa de Orientação Vocacional teve um impacto muito positivo na clarificação de opções, aumento do conhecimento e redução da indecisão dos alunos. Os resultados apontam para uma evolução significativa ao nível da informação

e da segurança na tomada de decisão, aspetos fundamentais num processo de construção do projeto de vida.

Destaca-se a forte redução do número de alunos desinformados relativamente às opções do ensino secundário (de 15,3% para apenas 2,4%) e o aumento expressivo daqueles que se consideram bem informados (de 18,2% para 61,8%), o que reflete a eficácia do trabalho desenvolvido nas sessões em turma. Este progresso é confirmado também pelos dados objetivos de avaliação do conhecimento, que mostram uma melhoria clara no número de respostas corretas em itens sobre o funcionamento do ensino secundário.

Paralelamente, verifica-se uma diminuição acentuada da intenção de ingresso no mercado de trabalho após o 12º ano, bem como da percentagem de alunos indecisos quanto à escolha de percurso, sendo que a maioria das situações remanescentes se resolveram nas entrevistas individuais.

Além disso, observa-se uma maior diversificação e consolidação das opções vocacionais, com crescimento nas preferências tanto por cursos científico-humanísticos como profissionais, traduzindo uma escolha mais consciente e alinhada com os perfis e interesses dos alunos.

De referir ainda que foram realizadas 160 sessões individuais finais com os alunos (alguns não quiseram marcar, ou não compareceram às marcações e não reagendaram), nas quais estiveram presentes 144 encarregados de educação, ou seja, 90% dos pais/encarregados de educação disponibilizaram-se para este importante momento na vida dos seus filhos. De facto, para 76% dos alunos a presença dos pais foi uma ajuda importante na sua tomada de decisão.

Relativamente às questões sobre a perceção 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.



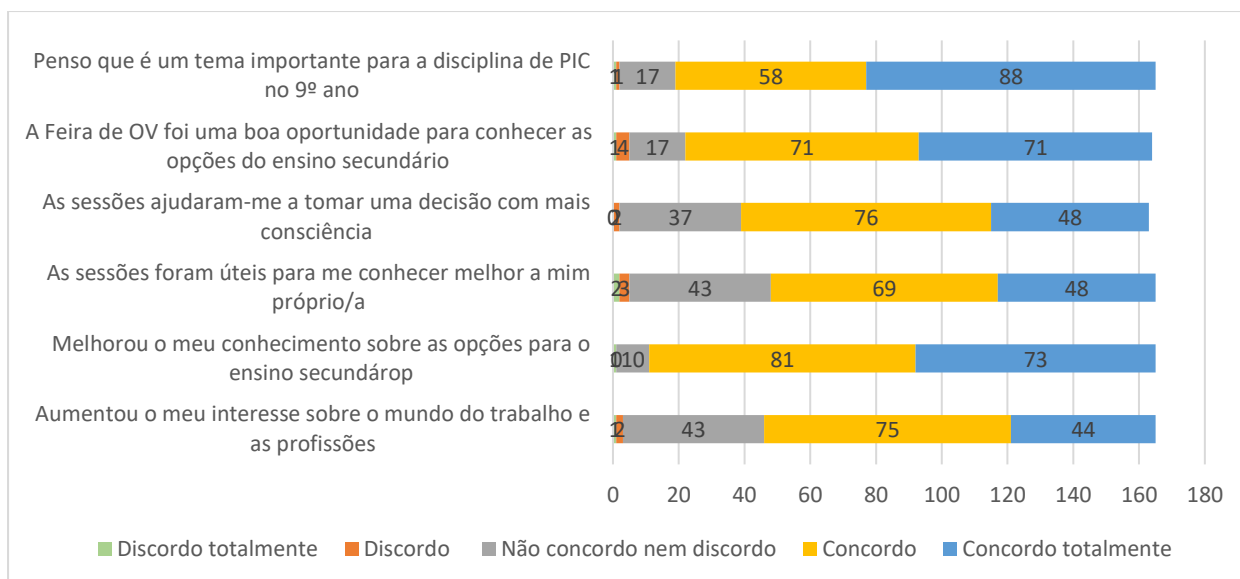


Gráfico 5- Avaliação do Programa de Orientação Vocacional realizada pelos alunos

Os dados apresentados revelam uma avaliação amplamente positiva por parte dos alunos relativamente ao programa de OV, refletindo a sua relevância, utilidade e impacto no processo de desenvolvimento pessoal e na tomada de decisões sobre o futuro académico e profissional.

A esmagadora maioria dos alunos manifestou acordo ou forte concordância com todas as afirmações propostas, o que demonstra que as atividades desenvolvidas — tanto as sessões em contexto de turma como iniciativas complementares como a Feira de OV — contribuíram de forma significativa para os objetivos propostos.

Destaca-se, em particular, o facto de 85% dos alunos concordam ou concordam totalmente com afirmações como “as sessões ajudaram-me a tomar uma decisão com mais consciência” e “as sessões foram úteis para me conhecer melhor a mim próprio/a”, o que evidencia o impacto subjetivo e formativo do programa, tanto ao nível do autoconhecimento como da construção do projeto vocacional.

A dimensão preventiva e orientadora do programa é ainda reforçada pelo reconhecimento da importância do tema no contexto da disciplina de PIC no 9.º ano, o que mostra que os alunos valorizam a integração desta abordagem no seu percurso escolar. O envolvimento significativo dos alunos, refletido nas elevadas taxas de concordância, indica que o programa foi bem estruturado, alinhado com as suas necessidades e eficaz na promoção do seu desenvolvimento vocacional.

Em sínteses, a análise conjunta dos dados recolhidos ao longo do Programa de Orientação Vocacional revela um impacto muito positivo e significativo na informação, motivação e tomada de decisão dos alunos do 9.º ano. Os resultados mostram que o trabalho desenvolvido permitiu reduzir

significativamente os níveis de desinformação e indecisão, enquanto promoveu maior clareza, autonomia e confiança no processo de escolha de percurso formativo para o ensino secundário.

De forma transversal, os alunos reconhecem o valor do programa, quer pela informação prestada, quer pela forma como contribuiu para o seu desenvolvimento pessoal, relacional e académico. A integração da Feira de Orientação Vocacional, a promoção do interesse pelo mundo das profissões, e o reconhecimento da importância destas temáticas na disciplina de PIC reforçam o papel estruturante que este tipo de intervenção assume na escola.

Deste modo os dados confirmam que o Programa de Orientação Vocacional foi altamente eficaz na promoção de uma tomada de decisão informada, refletida e ajustada, constituindo-se como um instrumento essencial de apoio ao sucesso escolar e pessoal dos alunos. A sua continuidade, em articulação com PIC, é fortemente recomendada, reforçando a importância do trabalho colaborativo entre os Serviços de Psicologia e Orientação, os docentes, os encarregados de educação e os próprios alunos.

### *Apoio às matrículas dos alunos*

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.

## ATIVIDADES DIRIGIDAS À COMUNIDADE ESCOLAR

O Desenvolvimento do Sistema de Relações da Comunidade Educativa é um dos pressupostos do SPO. Através dum conjunto de atividades que visam melhorar as respostas educativas, pretendemos promover o bem-estar, o trabalho colaborativo e o sentido de pertença e de comunidade. Neste sentido realizámos várias ações que elencamos na tabela 7 e passaremos a descrever.

Tabela 7: Atividades dirigidas à comunidade escolar.

| Atividade                                                | Destinatários |          |                            |                                |                     | Objetivos do PE       |
|----------------------------------------------------------|---------------|----------|----------------------------|--------------------------------|---------------------|-----------------------|
|                                                          | Alunos        | Docentes | Não docentes e/ou técnicos | Pais/ Encarregados de Educação | Nº de participantes |                       |
| <b>Deslocação às Escolas do 1º Ciclo</b>                 | X             | X        | X                          | X                              | Acima de 500        | <b>C2, C6, C7</b>     |
| <b>Comemoração do Dia Mundial da Saúde Mental</b>        | X             | X        | X                          |                                | 1500                | <b>C1, C2</b>         |
| <b>Blogue</b>                                            | X             | X        | X                          | X                              | --                  | <b>B3, C1, C2, D5</b> |
| <b>Espaço Adulto</b>                                     |               | X        | X                          |                                | 4                   |                       |
| <b>Atividades de Bem-estar</b>                           |               | X        | X                          |                                | 45                  |                       |
| <b>Ação com os Assistentes Técnicos</b>                  |               |          | X                          |                                | 8                   |                       |
| <b>Ação com as Assistentes Operacionais de Paradinha</b> |               |          | X                          |                                | 11                  |                       |
| <b>Dia do Agrupamento</b>                                | X             | X        | X                          | X                              | --                  | <b>D3, D5</b>         |
| <b>Observatório do Bem-estar</b>                         | X             | X        | X                          | X                              | --                  | <b>C1, C2</b>         |

### Deslocação às Escolas do 1º Ciclo

Com o intuito de prestar um serviço de qualidade e maior proximidade com as escolas do pré-escolar e 1º ciclo, ao longo deste ano, deu-se continuidade ao trabalho direto em todas as escolas do agrupamento. Esta prática 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, aumentando a eficiência na resolução de situações e/ou em atendimentos pontuais.

Cada Escola do 1.º ciclo beneficiou assim, da presença de uma das psicólogas durante umas horas em cada semana, ou a cada duas semanas, facilitando o aconselhamento e avaliação de alunos, mas também o contacto com encarregados de educação, observação de alunos em contexto de sala de aula, ou de recreio, e o importante trabalho colaborativo com docentes na análise de diferentes problemáticas e procura de soluções.

Como constrangimentos temos a referir a inexistência de espaço adequado, em algumas Escolas, para o trabalho com os alunos e com os encarregados de educação, além da dificuldade de gestão das solicitações e dos materiais pelas diferentes Escolas.

Ainda assim, consideramos que esta atividade é bastante positiva e 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 celebrado nas nossas escolas nos últimos anos. À semelhança de anos anteriores, a atividade foi organizada em colaboração com o Observatório do Bem-estar dos alunos do Concelho de Viseu (OBE), promovendo assim momentos de reflexão conjunta entre a equipa de Psicólogos e a 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 foi enviada a todos os docentes, por email. A proposta de atividade, que deveria ser realizada entre os dias 10 e 17 de outubro, continha uma planificação, com enquadramento e dinâmica a desenvolver em sala de aula, links de vídeos de apoio e questões orientadoras para a reflexão a realizar com os alunos. Era ainda feita uma sugestão de realização de um produto final (imagem, texto) que deveria ser enviada para o email do OBE.

Para além da atividade dos alunos, e tendo por base o tema *É tempo de priorizar a saúde mental no contexto de trabalho* (World Federation for Mental Health), os profissionais do agrupamento foram convidados a refletir sobre o bem-estar e sobre a importância do autocuidado, por email. Nele era feita a sugestão de promoverem no dia-a-dia, atitudes/comportamentos que melhorem o próprio bem-estar e o daqueles que o rodeiam, falar sobre as suas emoções (as suas e as dos outros), cuidar, promover o autocuidado, pedir e dar ajuda, abraçar, ouvir, elogiar, brincar, exprimir gratidão, desenvolver expectativas positivas.

**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. As publicações, criadas pelas Psicólogas do SPO, 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 assim 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 respeitam os outros (B3).

Durante este ano letivo realizaram-se seis publicações no blog do SPO, sob os títulos: *Guia para falhar na Escola (e na vida também...)*; *Hoje é o Dia Mundial da Saúde Mental!*; *Com quantas mãos se faz uma escola?*; *Vamos transformar as tradições de fim de ano?*; *Ano novo - será vida nova?*; *Há bullying nas escolas de Viseu?*. Abordaram-se temas como a importância dos Assistentes Operacionais para o bom funcionamento escolar, a importância do autocuidado, estar presente para nós mesmo e para os outros e apresentaram-se dados sobre o *bullying* nas escolas de Viseu.

## Espaço Adulto

O Serviço de Psicologia e Orientação acredita que é essencial cuidar da saúde mental de todos os profissionais de educação, pois para educar, acolher e cuidar dos alunos é necessário sentirmo-nos bem. Neste sentido, o Espaço Adulto manteve-se ativo este ano letivo contribuindo para o bem-estar e equilíbrio socio afetivo de quem o procura.

No início do ano letivo foi elaborado e enviado um email de divulgação do espaço a todos os profissionais do Agrupamento, com o mote **“Antes de entrar em *burnout*. Pare, escute o seu corpo, olhe por si”**.

À semelhança do ano anterior foram atendidos 4 adultos, alguns de forma consistente e frequente, e outros de forma mais esporádica. 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 manter este Espaço no próximo ano letivo, dada a importância de prevenir situações de exaustão emocional, ou outras questões de saúde psicológica, nos profissionais que trabalham com os nossos alunos.

## Atividades de bem-estar para profissionais do Agrupamento

O bem-estar organizacional pode ser definido como a totalidade das práticas organizacionais, processuais e culturais que dão vida à relação entre trabalhadores, promovem, mantêm e melhoram o bem-estar físico, psicológico e social no local de trabalho (Sancassiani et al., 2015, in CONTRIBUTO CIENTÍFICO OPP Locais de Trabalho Mais Saudáveis e Produtivos: A Importância do Bem-Estar Organizacional).

A forma como os trabalhadores se sentem no local de trabalho e o ambiente de trabalho têm grande influência na forma como todos interagem entre si e dão o seu melhor em prol dos alunos e do bom funcionamento do agrupamento. Todos nos sentimos melhor quando nos sentimos apoiados e pertencentes a um grupo. Por outro lado, estas variáveis importam também na gestão de stress e das exigências laborais.

Neste sentido, é uma preocupação do SPO promover ações de bem-estar que vão ao encontro dos valores acima referidos e das necessidades sentidas e, por isso, ao longo do ano foram desenvolvidas algumas atividades que a seguir se apresentam. De seguida apresentaremos as atividades realizadas que foram ao encontro destas preocupações.

### Ação com os Assistentes Técnicos

Nos dias 7 e 14 de novembro desenvolveu-se uma atividade formativa para os Assistentes Técnicos que trabalham na secretaria na sede do Agrupamento, com a duração de duas horas cada uma. Esta foi uma ação solicitada pela Direção depois de identificadas determinadas necessidades neste grupo de profissionais.

Desse modo, no dia 7 de novembro a dinâmica iniciou-se com um momento quebra-gelo que consistiu na apresentação diferente de cada um, através da frase *eu sou o único...* completando-a com algo sobre o próprio que os outros não soubessem. A sessão continuou com a observação de algumas imagens expostas, em que cada elemento verbalizava o que a imagem, para ele mais impactante, lhe sugeria. Esta foi uma forma das pessoas poderem falar sobre si e se darem a conhecer. No momento seguinte, cada um atribuiu uma qualidade a outro, fazendo com que a sessão terminasse num momento positivo para todos, após se ter falado sobre assuntos mais sérios e pessoais de cada um. A sessão terminou com um lanche partilhado na mesma sala.

No segundo dia desta ação, no dia 14 de novembro, pelas 16 horas, a sessão iniciou-se com um momento de aquecimento para a dinâmica principal, através do uso de balões. Criaram-se,

aleatoriamente pequenos grupos e nestes cada um escreveu, e partilhou em seguida no pequeno grupo, algo que o preocupa ou que é problemático no seu trabalho. Depois de cada um expor a situação no seu grupo, o mesmo elegeu um problema para apresentar no grande grupo. Quando a pessoa, de cada subgrupo, apresentou a sua questão ao grande grupo, cada um dos participantes verbalizou o que ele próprio faria nessa situação, bem como deu uma palavra de alento a quem apresentou ou sofreu o problema. Aqui, a senha era dizer o que quisesse ao outro, porém, os comentários foram todos contentores e muito empáticos.

As duas sessões decorreram da melhor forma com a participação ativa de todos e com o comentário final de que ações como estas promovem o bem-estar, a partilha e o sentimento de pertença e por isso devem mais vezes realizadas.

### **Amigo Secreto**

No fim do primeiro período letivo, a pensar no bem-estar dos profissionais, a equipa do SPO promoveu uma dinâmica, através da realização do jogo do Amigo Secreto. Esta foi uma forma divertida de promover a amizade e a convivência entre todos, aliviar o stresse de fim de período e fortalecer os laços entre os colegas. Com duração de duas semanas, esta ação foi realizada na Escola Infante D. Henrique e na D. Luís de Loureiro, numa atividade animada, promotora de várias interações positivas e congratulada por quem nela participou. Culminou num lanche partilhado, em cada uma das respetivas escolas, em que cada um revelou o seu amigo secreto.

Esta atividade contou com a inscrição de trinta e nove profissionais, vinte e oito na Escola Infante D. Henrique e onze na Escola D. Luís de Loureiro, entre docentes e assistentes operacionais. Vários participantes verbalizaram a sua satisfação com a atividade sugerindo que esta, ou outra como esta, se repita no tempo, uma vez que trouxe bem-estar e diversão, heteroconhecimento e partilha, numa altura em que as pessoas precisavam de descomprimir para terminar o período letivo da melhor forma.

### **Ação com as Assistentes Operacionais de Paradinha**

Com o objetivo de dar resposta a uma necessidade identificada na Escola Básica de Paradinha, a Direção solicitou uma ação ao SPO, dirigida ao grupo das Assistentes Operacionais da referida escola. Desse modo, no dia 3 de abril pelas 18h30 na Escola Básica de Paradinha, duas psicólogas do SPO realizaram uma atividade com onze Assistentes Operacionais.

A dinâmica iniciou-se com um momento de encontro, onde se disponibilizou um pequeno lanche acompanhado de chá, com o intuito de promover a descontração e o envolvimento do grupo na atividade. Definidos os objetivos com o grupo, seguiu-se uma dinâmica onde todas puderam partilhar, primeiro em pequeno grupo e depois com todas, as situações de maior stress que vivenciam no momento atual. Esta foi uma partilha importante onde, num ambiente seguro, todas expressaram compreensão e apoio mútuo, ultrapassando algumas barreiras que, por vezes e naturalmente, existem no ambiente de trabalho. Depois desta reflexão, cada pessoa verbalizou aquilo que poderia fazer, para melhorar e promover o seu próprio bem-estar e do grupo de trabalho.

A sessão decorreu da melhor forma, uma vez que todas se sentiram bem a falar de situações exigentes, expressando, no fim da atividade, a sua gratidão por esta iniciativa e a sugestão da realização de mais atividades como estas no futuro.

### **Dia do Agrupamento**

O Dia do Agrupamento é um momento final de ano letivo que junta a comunidade educativa numa grande festa, no último dia de aulas do 2º e 3º ciclo, este ano na sexta-feira, dia 13 de junho. Todos: turmas, departamentos, associações de pais e outras da comunidade envolvente; são convidados a estar presentes e participar no evento.

O SPO tem estado sempre presente, com atividade dinâmica no espaço da festa e dirigida à comunidade educativa. Este ano, as cinco psicólogas, vestidas com o colete, comprados no ano passado para o efeito, com a inscrição nas costas PSICÓLOGA, interagiram com vários participantes através dum pequeno jogo que criaram especificamente para este dia.

A dinâmica promovida consistiu num pequeno questionário, de respostas fechadas, cujo resultado enaltecia qualidades das pessoas que participavam. Ao responder ao questionário, os participantes recebiam um autocolante, com um animal correspondente ao perfil encontrado, bem como um cartão com uma proposta de bem-estar personalizada.

O balanço da atividade do SPO foi muito positivo, contribuindo para a promoção do sentido de pertença e de identidade do agrupamento (D3) bem como a promoção do envolvimento dos Pais e Encarregados de Educação (D5).



## Promoção de Bem Estar da Equipa do SPO

A qualidade das relações entre colaboradores e o ambiente de trabalho que daí nasce, é comprovadamente relevante para a produtividade e qualidade do serviço prestado, bem como para a saúde mental dos profissionais. E se esta é uma das preocupações do SPO nos vários grupos do agrupamento, também a é na própria equipa, este ano constituída por cinco psicólogas.

Pelas características que apresenta, o grupo do SPO nutre boas relações entre si, o que naturalmente impacta na motivação, colaboração, desempenho, nível de stress e satisfação geral no trabalho, facilitando e promovendo os mesmos.

Durante o ano, o grupo primou por cuidar destas relações através de pequenos momentos de descontração em conjunto, por exemplo, celebrando o aniversário de cada uma, entre outros. No mês de julho, terminado o ano letivo, o SPO promoveu uma atividade de bem-estar para o próprio grupo. Esta ação aconteceu, intencionalmente, na altura em que a psicóloga estagiária terminava o estágio e a sua colaboração com o agrupamento.

Assim, no dia 2 de julho, a equipa encontrou-se num ponto central da cidade e, a partir daí, fez um PeddyPaper com duração de hora e meia. De forma lúdica, o grupo explorou parte da zona histórica da cidade, através de um percurso com alguns desafios e enigmas para resolver, inscritos num panfleto previamente construído para o efeito. A atividade promoveu um bom momento de convívio e diversão, culminando num almoço descontraído numa esplanada da cidade.

Acreditamos no trabalho de equipa e no crescimento contínuo das relações da mesma, em benefício de um ambiente de trabalho saudável, promotor de um desempenho de qualidade, que conduz a uma maior produtividade e resolução de problemas, enquanto facilita o crescimento, pessoal e profissional de cada um dos elementos.

## Observatório do Bem-estar

Este ano, como em anos anteriores, as psicólogas do SPO integraram ativamente o Observatório do Bem-estar dos alunos do Concelho de Viseu (OBE). Ao longo do ano letivo, realizaram-se reuniões regulares em diferentes escolas, dinamizaram-se sessões de intervenção e outras atividades formativas, articularam-se trabalhos e organizaram-se atividades. Relativamente a estas, destacam-se a celebração conjunta do Dia Mundial da Saúde Mental; a organização do Seminário *Saúde Mental nas Escolas – compreender para melhor intervir*; e a apresentação dos dados de indicadores de bem-estar no Fórum do Viseu Educa.

Relativamente à primeira atividade referida, celebração do *Dia Mundial da Saúde Mental*, dia 10 de outubro, à semelhança dos anos anteriores, o SPO promoveu uma atividade de comemoração para todas as turmas do agrupamento, subordinado ao tema “É tempo de priorizar a saúde mental no contexto de trabalho”, tal como descrito na página 28 deste relatório. Esta atividade foi pensada e proposta pelo Observatório do Bem-estar dos alunos das escolas de Viseu, pelo que a mesma foi realizada nas várias escolas do concelho.

À semelhança de iniciativas anteriores, este ano, o OBE, em estreita colaboração com o Centro de Formação da Associação de Escolas de Viseu (CFAE Viseu) organizou o Seminário *Saúde Mental nas Escolas – compreender para melhor intervir, destinada a Pessoal Docente e Não Docente do Concelho de Viseu*. Na organização do evento, realizado no dia 22 de fevereiro, a equipa do SPO esteve na linha da frente, preparando e coordenando a ação desde o seu início até ao término, articulando com várias entidades, preparando o espaço, fazendo contactos, organizando inscrições e workshops, entre outros. Para além da organização, o SPO marcou também presença numa das duas grandes comunicações deste seminário, com o tema *Bem-estar dos alunos do concelho de Viseu - dados de 2024*.

Esta foi uma ação de curta duração (7 horas), dirigida à Comunidade Escolar, sob o tema da saúde mental nas escolas, com o intuito de sensibilizar e informar para o bem-estar desta comunidade. Do programa constaram duas comunicações e dez workshops sobre temas diversos, relativos à saúde mental dos alunos e profissionais em contexto escolar. Estiveram presentes cerca de duas centenas de profissionais da educação do concelho de Viseu e o balanço é francamente positivo.

Por fim, na reta final do ano letivo, no dia 8 de julho, quatro psicólogas do grupo do OBE, duas das quais pertencem à nossa equipa (Anabela Carvalho e Carla Loureiro) prepararam e fizeram uma apresentação no Fórum do Viseu Educa, sobre os dados de indicadores de bem-estar recolhidos pelo OBE em 2024, intitulada *Bem-estar dos alunos do concelho de Viseu - dados de 2024*. Apesar do título ser o mesmo da comunicação feita em fevereiro no seminário acima referido, esta comunicação cruzou e divulgou novos dados ainda não apresentados anteriormente. Nesta comunicação, abordou-se a questão do bem-estar dos alunos, com enfoque nos dados que foram recolhidos pela equipa do Observatório do Bem-estar dos Alunos do Concelho de Viseu. O estudo mais recente de 2024 reporta-se ao tema da violência em contexto escolar e ao bem-estar psicológico, abrangendo 930 alunos, do 3.º ao 12.º ano de escolaridade, das Escolas/Agrupamentos públicos, privados e cooperativos do Concelho de Viseu.

Os dados de 2024 foram comparados com os estudos anteriores realizados pela mesma equipa em 2016, 2018, 2020 e 2021, bem como com resultados de investigações nacionais e internacionais.

Observa-se um aumento do *bullying* no concelho, sobretudo no 1.º ciclo, e um crescimento exponencial do *ciberbullying* em todos os ciclos, com maior incidência no 2.º e 3.º ciclos. As taxas de alunos com sintomas clínicos de ansiedade, depressão e stress registaram também um aumento preocupante, verificando-se uma relação direta entre o envolvimento em situações de *bullying/ciberbullying* e estes indicadores de mal-estar psicológico. A discussão centrou-se nas possíveis explicações para o aumento da violência e na diminuição do bem-estar emocional dos alunos. Foram ainda apresentados dados da investigação nacional e internacional que demonstram a eficácia de alguns programas e estratégias de intervenção em contexto escolar e os ingredientes comuns de sucesso. A comunicação procurou refletir e debater o que pode ser feito a nível individual, escolar e comunitário para melhorar a saúde mental dos nossos alunos, filhos e jovens, procurando reforçar a necessidade de respostas conjuntas.

Estas duas últimas atividades são de grande impacto na Comunidade Escolar do Concelho de Viseu, mas, para além destas, outras houve em campos de atuação mais reduzidos que também são importantes para o grupo que integra o OBE. Por estes motivos, consideramos que o trabalho e integração do SPO no OBE continua a ser 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

O SPO é parte integrante da comunidade escolar e por isso coopera com outros grupos e estruturas do agrupamento, no desenvolvimento de projetos que beneficiam os alunos e promovem o sucesso educativo. Acreditamos que a colaboração é essencial para o alcance dos objetivos preconizados no Projeto Educativo bem como para o sucesso dos nossos alunos. Por isso, assumimos o compromisso de contribuirmos para a dinâmica do agrupamento e de nos envolvermos em Projetos de outras estruturas, apesar dos desafios de tempo e recursos que naturalmente surgem. De facto, há um esforço real e efetivo desta equipa em dar a melhor resposta possível às questões que nos são apresentadas, sejam na área mais específica de atuação do SPO, seja em áreas que podem ser menos óbvias. Na tabela seguinte vemos os diferentes Projetos com que o SPO colabora, seguindo-se um breve resumo do contributo.

Tabela 8: Atividades / colaboração do SPO em projetos do Agrupamento.

| <b>Atividade</b>                                 | <b>Destinatários</b>                           | <b>Participantes</b>                                          | <b>Objetivos PE</b>      |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Ler para aprender</b>                         | Alunos do 1º ciclo com dificuldades de leitura | Direção<br>SPO<br>Entidade contratada                         | <b>A1, A2, A3<br/>C1</b> |
| <b>PAR – Paz, Amizade e Respeito</b>             | Alunos                                         | SPO<br>Mediadoras<br>Equipa PES<br>Coordenador Apoio Tutorial | <b>B2</b>                |
| <b>Projeto Escola e Diversidade Cultural</b>     | Alunos, Docentes e Não Docentes, Famílias      | Alunos, Docentes e Não Docentes, Famílias                     |                          |
| <b>Projeto Cultural de Escola do Agrupamento</b> | Alunos                                         | Alunos, Docentes e Não Docentes, Famílias                     |                          |

## Ler Para Aprender

A leitura é uma ferramenta essencial à aprendizagem e a existência de dificuldades persistentes na sua aprendizagem acarreta problemas no desenvolvimento de outras competências. No Agrupamento Infante D. Henrique, no 1.º ciclo, tem-se assistido, ao longo dos seus anos de existência, a uma grande assimetria no ritmo de aprendizagem da leitura e nos resultados obtidos nos alunos na disciplina de Português, havendo turmas em que praticamente todos os alunos leem dentro do esperado e outras em que mais de metade apresentam grandes dificuldades. Acresce o facto de a disciplina de Português ser a que tem mais insucesso no 1.º ciclo, sobretudo no 2.º ano de escolaridade, havendo neste ano a maior taxa de retenções do Agrupamento. Apesar de todas as medidas e estratégias desenvolvidas no Agrupamento ao longo dos anos, esta situação continua a ser uma constante, agravada pelo contexto pandémico, onde muitas crianças do ensino pré-escolar e dos anos iniciais do 1º ciclo não beneficiaram de atividades estimulantes e capazes de desenvolver as competências básicas para a aprendizagem da leitura ou de suprir as suas dificuldades iniciais na aprendizagem. Assim, assume-se como prioritária uma intervenção preventiva, mas também remediativa, focada na estimulação e no desenvolvimento de competências básicas à aprendizagem da leitura, nomeadamente a consciência fonológica, o vocabulário, a fala e a linguagem em geral, bem como a consolidação do princípio alfabético e o treino específico do automatismo da leitura.

Este projeto, criado pelo SPO e apresentado pela Direção do Agrupamento a uma candidatura ao Programa Pessoas 2030, pretendia identificar alunos do 1.º ciclo com problemas na aprendizagem da

leitura, selecionar materiais e ferramentas que possibilitem a intervenção na aprendizagem da leitura e, em particular, nas dificuldades identificadas, desenvolver competências linguísticas e de aprendizagem da leitura nos alunos identificados, capacitar docentes e famílias para ajustar estratégias educativas facilitadoras do desenvolvimento e consolidação das competências e melhorar as taxas de sucesso a Português no 1.º ciclo.

Por circunstâncias adversas e alheias ao agrupamento só foi possível dar início às atividades do Projeto em abril de 2025, com a contratualização de uma empresa que alocou uma psicóloga para o implementar. Nos meses de abril e maio a psicóloga da empresa trabalhou de perto com o SPO e com os docentes do 1.º ciclo. Numa 1ª fase, com o SPO, aferiram-se os instrumentos e as estratégias de identificação dos alunos com problemas de leitura. Depois, a psicóloga contactou as Escolas e os docentes, dando início ao levantamento dos alunos com dificuldades na leitura e à sua avaliação. No mês de junho foram elaborados mapas de resultados de modo que, no início do próximo ano letivo, sejam definidas estratégias de atuação e elaborados os programas a implementar junto destes alunos.

Desta forma, contribuiu-se positivamente para os objetivos do PE: Melhorar os resultados académicos 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

Este ano letivo o Projeto PAR, à semelhança do ano letivo passado, contou com a dinamização de sessões de prevenção de comportamentos de *bullying* e de *ciberbullying* em todas as turmas do 1º e do 2º ciclos. Adicionalmente, o SPO propôs programas de intervenção acerca desta temática, destinadas a todas as turmas do Agrupamento e atuou de forma indireta através de consultoria a Docentes e Não Docentes relativamente a estratégias de atuação perante situações de conflitos e de *bullying* em contexto escolar. No final do ano letivo, à luz do que foi feito no ano letivo 23-24, procedeu-se à candidatura para a atribuição do selo ***Escola sem Bullying, Escola sem Violência***.

No próximo ano parece importante manter as sessões de sensibilização, envolver o pessoal não docente e os/as alunos/as neste tipo de iniciativas.

### Projeto Escola e Diversidade Cultural

Este ano letivo, o SPO continuou a integrar a equipa pedagógica do Projeto Escola e Diversidade Cultural e da Rede de Escolas para a Educação Intercultural (REEI) 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.

Este ano, a participação do SPO foi particularmente ativa na preparação e dinamização, em estreita colaboração com a restante equipa do projeto, de duas Sessões dirigidas a Pais e Familiares de Alunos Migrantes do Agrupamento.

Assim, nos dias 9 e 16 de maio de 2025, sexta-feira, pelas vinte horas, realizaram-se duas sessões de encontro entre Profissionais do Agrupamento e Pais/Encarregados de Educação, de alunos migrantes matriculados no Agrupamento. As sessões decorreram na Biblioteca da Escola sede, Infante D. Henrique, terminando com todos os presentes num pequeno convívio na sala de professores. Na primeira sessão estiveram nove presenças de Pais/Encarregados de Educação do primeiro ciclo do agrupamento, no segundo dia, estiveram dezanove Pais/Encarregados de Educação de alunos do segundo e terceiro ciclo.

O objetivo destas ações teve como intenção: promover o conhecimento entre todos, bem como a aproximação entre Escola e Famílias de Alunos Migrantes; abrir a Escola à comunidade de Famílias Migrantes; perceber as dificuldades e necessidades com que se deparam estas famílias, quando uma criança vem para uma das escolas do agrupamento; perceber como a Escola pode melhorar o acolhimento de crianças migrantes.

Com a duração de hora e meia, as sessões decorreram de modo muito positivo, através duma dinâmica criada para o efeito, que permitiu que Mães e Pais partilhassem as suas experiências e desafios, num ambiente de escuta e mútua compreensão. A dinâmica contemplou cinco questões abertas que serviram de base à discussão e partilha. Através destas, os participantes: falaram do seu país de origem, da cultura e sistema educativo aí enraizados; puderam refletir e partilhar sobre as necessidades e dificuldades iniciais, que encontraram ao chegar ao agrupamento; pensaram e discutiram, entre si, como cada um pode contribuir para uma melhor integração das crianças migrantes que chegam ao agrupamento, bem como, o que a escola pode fazer de diferente. Estas reflexões fizeram-se num primeiro momento em pequenos grupos, partilhando-se depois com todos no final.

Depois de um debate muito participado e, considerado por todos, produtivo, a atividade terminou e passou-se para a Sala dos Professores. Neste espaço, bem decorado por dois assistentes operacionais

que se disponibilizaram para o efeito, o encontro entre todos prolongou-se num lanche/ceia partilhado. Este convívio fomentou a interação positiva entre todos, tornando-a num momento especial que serviu para fortalecer laços entre a Escola e a Família de Alunos Migrantes.

Perante o exposto e considerando os objetivos inicialmente propostos, consideramos que estes encontros foram um sucesso com as pessoas presentes, uma vez que houve uma troca valiosa de experiências, necessidades e compromissos. A sessão foi um importante passo para consolidar a relação entre a Escola e as Famílias Migrantes, promovendo um ambiente de acolhimento e inclusão entre todos. Por tudo isto, e importância das ações realizadas, sugere-se dar continuidade a atividades similares no próximo ano letivo.

### **Projeto Cultural de Escola**

O Projeto Cultural de Escola do Agrupamento, inserido no Plano Nacional das Artes promovido pela Direção Geral de Educação, preconiza o incentivo e compromisso cultural da comunidade em parceria com entidades culturais locais, promovendo projetos artísticos e a educação artística através de várias ações com os alunos, dos diferentes ciclos, ao longo do ano.

Este ano, para além de participar em reuniões, o SPO integrou a equipa que colaborou com o UP(ART)CYCLING Project, nomeadamente na identificação de necessidades (na *comissão de avaliação do projeto*) acompanhamento do projeto e inauguração da instalação artística.

Para além deste, como forma de mostrar o seu apoio, o SPO esteve presente em várias atividades desenvolvidas pelos alunos, nomeadamente nas peças de teatro apresentadas pelos Clubes da Escola na aula Magna do Instituto Politécnico e no Festival realizado no Auditório Mirita Casimiro em Viseu.

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

Para além da intervenção direta com alunos, o SPO contribui ativamente para a coesão e desenvolvimento do sistema relacional da comunidade educativa, através da sua participação em estruturas de coordenação pedagógica, representação institucional e articulação interinstitucional. Estas atividades são fundamentais para a promoção de uma cultura escolar colaborativa, integrada e centrada no bem-estar e sucesso de todos os alunos.

Neste âmbito, destacam-se:

- Participação nas reuniões do **Conselho Pedagógico** do Agrupamento enquanto representante do Serviço de Psicologia e Orientação; contribuindo para a definição estratégica das prioridades educativas do Agrupamento;
- 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, promovendo uma abordagem integrada às necessidades dos alunos e uma resposta concertada por parte da comunidade educativa;
- **Articulação com entidades da comunidade**, como a CPCJ, o Centro de Saúde, a Saúde Escolar, Equipas Locais de Intervenção Precoce, o Centro Hospitalar Tondela-Viseu, psicólogos clínicos em clínica privada, APPACDM, Segurança Social de Viseu, Cáritas Diocesana, Juntas de Freguesia, entre outras, garantindo o encaminhamento adequado de situações sinalizadas e promovendo uma resposta sistémica;
- Elaboração da **candidatura a estágio profissional** da estagiária de Psicologia, fazendo ainda a sua gestão ao longo do tempo de implementação, promovendo oportunidades de transição para a vida ativa da psicóloga, enquanto se reforça a equipa do SPO;
- Contributo para a definição e operacionalização do Projeto Educativo, bem como para outras iniciativas de âmbito estratégico do Agrupamento.
- Colaboração com a Direção em todas as iniciativas e projetos para que fomos solicitadas.

Estas atividades, embora por vezes menos visíveis, são estruturantes para o funcionamento articulado da escola enquanto comunidade educativa. Permitem reforçar os laços entre os diferentes intervenientes, alinhar práticas, prevenir situações de risco e garantir a coerência das respostas pedagógicas, sociais e emocionais.



## REFLEXÃO FINAL

Terminamos recordando os principais propósitos, finalidades e linhas gerais de atuação do SPO, tal como preconiza o referencial para a intervenção dos psicólogos em contexto escolar: equidade educativa, a aprendizagem ao longo da vida, a colaboração entre os diferentes agentes educativos, o perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória, a transição digital e simplificação administrativa, a inclusão das crianças e jovens e o respeito pela diversidade, a adaptação e resposta à imprevisibilidade e às rápidas mudanças. As principais finalidades do SPO assentam na educação, saúde e bem-estar, inclusão e equidade, e vida pós-escolar, e a nossa intervenção foca-se em três grandes domínios: o apoio e aconselhamento psicológico, o desenvolvimento do sistema de relações da comunidade educativa e o desenvolvimento vocacional e de carreira.

Deste modo, durante este ano letivo, apoiámos os profissionais da Escola, colaborámos com famílias e outros serviços da comunidade, promovemos o bem-estar e a saúde psicológica das crianças e jovens, bem como dos profissionais que com eles trabalham, avaliámos e intervimos no domínio psicológico e educacional, implementámos ações focadas no desenvolvimento vocacional e de carreira, intervimos em situações de crise, e colaborámos em projetos inscritos no plano de atividades. Demos resposta a várias necessidades identificadas, muitas vezes já num nível de intervenção intensiva, com carácter remediativo. Noutras situações, a intervenção foi seletiva e destinada a grupos de crianças e jovens reconhecidos como estando com algum risco acrescido. Felizmente, em várias situações pudemos fazer uma intervenção universal, dirigida a todas as crianças e jovens, com um intuito preventivo e promotor de um desenvolvimento equilibrado nas suas diferentes dimensões.

Para o próximo ano letivo, pretendemos continuar a prestar um serviço de grande qualidade, técnica e cientificamente rigoroso e adequado às necessidades do nosso agrupamento, tentando incidir ainda mais na intervenção universal, de forma a abranger o máximo de alunos possível, antecipando e prevenindo dificuldades e desafios. Pretendemos continuar a trabalhar para promover o bem-estar e a saúde dos profissionais do Agrupamento, reconhecendo que o risco de *burnout*, bem como outros problemas de saúde mental, são uma realidade em Portugal e no nosso Agrupamento. Desta forma estaremos a contribuir para a construção de um ambiente escolar mais positivo, equilibrado e colaborativo. Quando todos se sentem bem e valorizados, o trabalho torna-se mais eficaz e o impacto no desenvolvimento integral dos alunos é significativamente potenciado.

E terminamos com uma frase que reflete de forma simples o que pensamos de nós, enquanto equipa:

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

**E não de uma equipa grande 😊**