

# NEWSLETTER

## Serviço de Psicologia e Orientação

Agrupamento de Escolas de Vendas Novas

Chegou um novo ano letivo e, com ele, novas turmas, novos alunos, novos desafios, novos projetos e novas motivações! Para quem trabalha em escolas é sabido que um novo ano letivo equivale quase que a um novo ano civil, porque a entrada num novo ano letivo implica sempre muitas mudanças e (re)inícios. É por causa desta vontade de fazer diferente e de inovar que estamos aqui: o Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) do Agrupamento de Escolas de Vendas Novas vem dar as Boas Vindas a toda a Comunidade Educativa e convidar-vos a fazer parte desta novidade criada pelo Serviço, a Newsletter do SPO, que tem como principal objetivo trazer o SPO para mais perto de cada um dos elementos da Comunidade Educativa!



## O SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

O SPO constitui um serviço especializado de apoio educativo que desenvolve a sua atividade em três distintos domínios: Apoio e Aconselhamento Psicológico; Desenvolvimento Vocacional e Desenvolvimento do Sistema de Relações da Comunidade Educativa.

No presente ano letivo integra quatro psicólogas: Irina Mestre, Helena Gonçalves, Maria João Monraia e Verónica Rijo. A sua intervenção é orientada pelos princípios profissionais, respeitando o Referencial para a Intervenção dos Psicólogos em Contexto Escolar.

O SPO tem como grande missão responder às necessidades de toda a Comunidade Educativa, através da resposta que dá nas áreas da (1) Educação, (2) Saúde e Bem-Estar, (3) Inclusão e Equidade e (4) Vida Pós Escolar.



O SPO pretende colaborar na promoção do sucesso escolar, da saúde psicológica, da igualdade de oportunidades e do desenvolvimento de competências que facilitem a integração no mercado de trabalho.

## ATIVIDADES A DECORRER

Seguem-se algumas atividades que estão a decorrer no mês de Outubro e Novembro.



### PROGRAMA CONSCIÊNCIA FONOLÓGICA

‘Brincar com os Sons’ é o nome do Programa de Consciência Fonológica que vai iniciar durante o mês de Outubro e que é destinado a todos os alunos que frequentam, no atual ano letivo, o 1º ano de escolaridade. Esta atividade pretende contribuir para a aprendizagem da leitura e da escrita, através da aquisição de competências de consciência fonológica.



### PROGRAMA ORIENTAÇÃO VOCACIONAL

O Programa de Orientação Vocacional, destinado a todos os alunos do 9º ano de escolaridade, de frequência facultativa, vai iniciar-se no próximo mês de Novembro. Este Programa pretende desenvolver competências de tomada de decisão sobre o futuro escolar e profissional, nomeadamente quanto à transição para o ensino secundário.



### ATIVIDADE ‘INSPIRING FUTURE’

Esta atividade foi destinada aos alunos do secundário, principalmente do 12º ano, decorreu no dia 15 de outubro, com vários workshops e sessões de esclarecimento (ver programa) e teve como objetivo capacitar os jovens para a construção do seu projeto de vida e contribuir para escolhas conscientes e informadas.

# PROGRAMA 'INSPIRING FUTURE'



ESCOLA SECUNDÁRIA DE VENDAS NOVAS  
15 DE OUTUBRO

PROGRAMA						
SALA	SALA MULTIUSOS					
	S1					
08:25 09:35	SESSÃO ACESSO AO ENSINO SUPERIOR					
09:35 10:00	INTERVALO - VISITA AOS EXPOSITORES					
SALAS	ÁTRIO	SALA INTERATIVA	SALA B24	SALA B12	SALA MULTIUSOS	
		A1	A2	A3	W1	
10:00 11:30	ESPAÇO EXPOSITORES	ENSINO SUPERIOR SAÚDE	ENSINO SUPERIOR GESTÃO & ECONOMIA	ENSINO SUPERIOR ARTES	WORKSHOP COMO SOBREVIVER DE SALTO ALTO E GRAVATA?	
11:30 11:45		INTERVALO - VISITA AOS EXPOSITORES				
SALAS	INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR	SALA MULTIUSOS	SALA INTERATIVA	SALA B24	SALA C26	SALA B12
		A4	A5	A6	W2	W3
11:45 13:15		ENSINO SUPERIOR CIÊNCIAS & ENGENHARIAS	ENSINO SUPERIOR CIÊNCIAS SOCIAIS & HUMANAS	ENSINO SUPERIOR CTESP	WORKSHOP AMIGOS, AMIGOS... DECISÕES À PARTE!	WORKSHOP A VIDA É BUÉ CENAS!

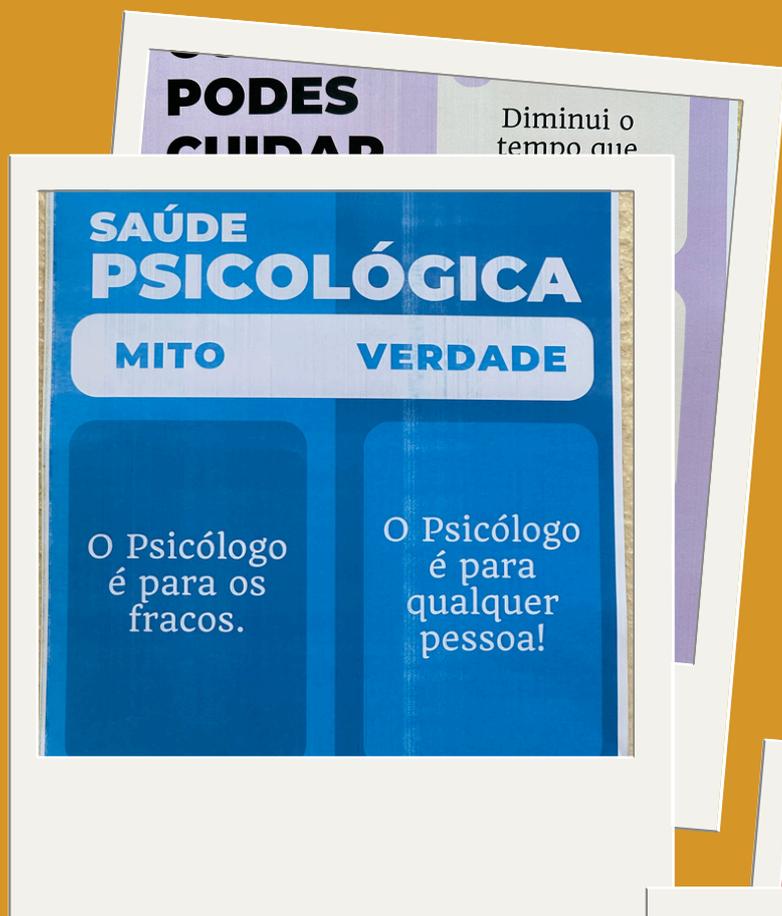
# TEMA EM DESTAQUE

## 10 DE OUTUBRO: DIA DA SAÚDE MENTAL

No passado dia 10 de outubro de 2024 celebrou-se o Dia Mundial da Saúde Mental. A Ordem dos Psicólogos Portugueses, no seguimento da celebração deste dia, alertou para a importância de se olhar para a Saúde Mental no local de trabalho e de se priorizarem políticas que fomentem a Saúde Psicológica em todos os contextos da sociedade.

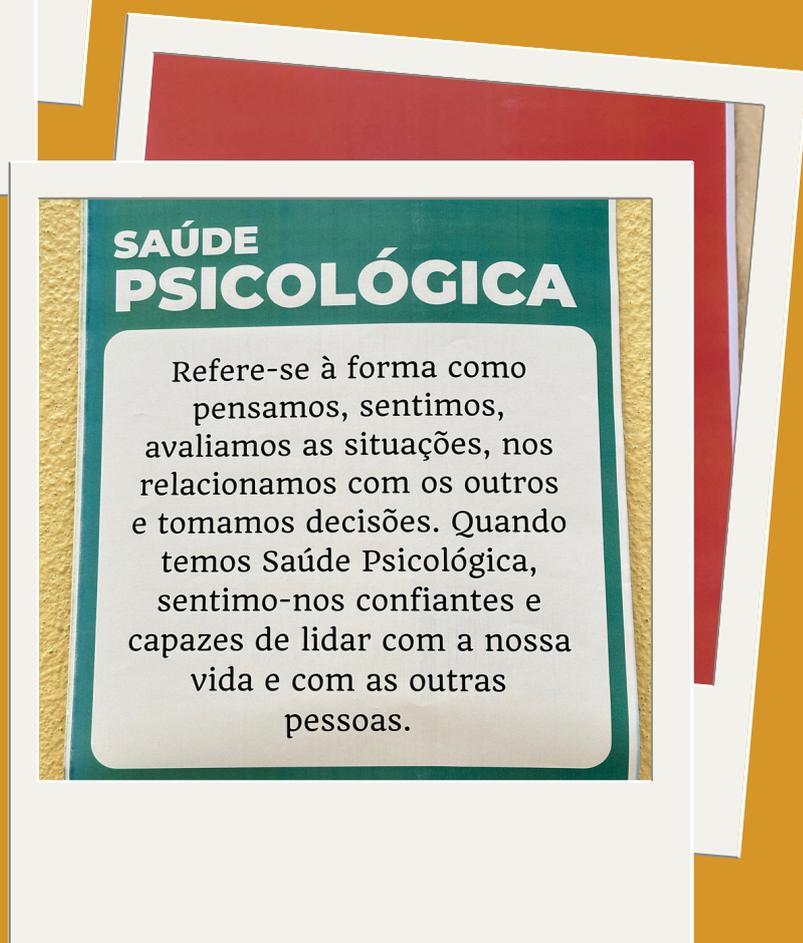
Sabendo que 1 em cada 5 portugueses sofrem com problemas de Saúde Psicológica e que todas as pessoas enfrentam desafios diários que podem impactar a Saúde Psicológica, o SPO pretende promover uma diversidade de atividades na área da Saúde Mental, tendo iniciado no passado dia 10 de outubro atividades de consciencialização para a temática da Saúde Psicológica.

# CARTAZES EXPOSTOS NA ESCOLA



Na véspera do Dia Mundial da Saúde Mental foram afixados cartazes na Escola Básica Nº1 e na Escola Secundária do Agrupamento de Escolas de Vendas Novas.

Estes cartazes pretendiam chamar a atenção para a importância da Saúde Psicológica, bem como desmistificar mitos que são muito comuns dentro desta área, assim como reforçar o apoio que o SPO pode prestar.



# VÍDEO SOBRE SAÚDE MENTAL



O SPO disponibilizou um vídeo sobre Saúde Mental, intitulado: 'Saúde Mental explicada às Crianças'. Este é um vídeo que, de forma sucinta e muito clara, aborda a temática da saúde mental, respondendo às questões:

- O que é a Saúde Mental?
- A nossa Saúde Mental também pode ter problemas?
- O que podemos fazer para não ficarmos doentes?
- E se ficarmos doentes?
- Então devemos pedir ajuda? A quem?

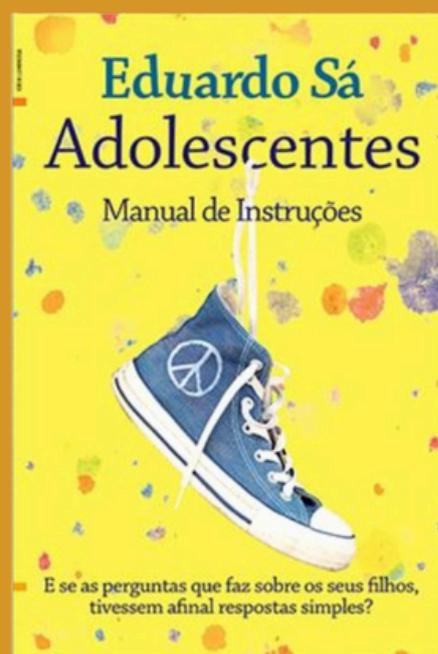
O SPO disponibilizou-se ainda, após a visualização do vídeo, para a dinamização de atividades alusivas ao tema em questão.

Enquanto pais, também podemos contribuir para a saúde mental dos nossos filhos.

Deixamos algumas sugestões propostas pela “Escola amiga da Criança” e relembramos que: é importante ouvir o seu filho sem julgar; incentivar a prática de hábitos saudáveis; manter uma rede de suporte (família, escola, amigos) e procurar um profissional, se se justificar.

## ATIVIDADES DE SAÚDE MENTAL PARA REALIZAR COM OS SEUS FILHOS

- 1 Hora das preocupações**  
Reserve algum tempo do seu dia para as preocupações do seu filho. Durante esse tempo, o/a seu/sua filho/a pode escrever o que o/a preocupa. Converse com ele/ela e tentem resolver o problema em conjunto.
- 2 Planeamento de atividades**  
Crie um diário de atividades com o/a seu/sua filho/a e ajude-o/a a agendar atividades aprazíveis e de conquista.
- 3 Estar presente**  
Ajude o/a seu/sua filho/a a viver o presente e a desfrutar o momento. Vá dar um passeio e veja quantas coisas diferentes conseguem captar com todos os vossos sentidos.
- 4 Desafiar pensamentos**  
Ajude o/a seu/sua filho/a a anotar quaisquer pensamentos negativos que possam surgir. Tente desafiá-lo/a inventando, em conjunto, novos pensamentos mais realistas e úteis.
- 5 Falar sobre os sentimentos**  
Crie um momento na semana durante o qual o/a seu/sua filho/a possa falar consigo sobre os seus pensamentos e sentimentos.
- 6 3 coisas boas**  
Antes de ir para a cama, passe algum tempo com o/a seu/sua filho/a para identificarem e escreverem 3 coisas boas que ele/ela alcançou ao longo do dia.
- 7 Bem-estar**  
Incentive o/a seu/sua filho/a a cuidar do seu bem-estar. Cozinhem juntos refeições saudáveis, pratiquem exercício ou joguem um jogo em conjunto. Além disso, certifique-se de que ele/ela está a dormir bem.
- 8 Testar o pensamento**  
Tente definir algumas atividades simples para ajudar o/a seu/sua filho/a a testar a validade de um pensamento.
- 9 Visualização**  
Colabore com o/a seu/sua filho/a na visualização de um futuro imaginário onde tudo termina de forma positiva.



# SUGESTÕES PARA A NEWSLETTER?

Gostaria de ver algum tema retratado na nossa Newsletter?

Entre em contacto com o SPO (e-mail: [spo.aevn@gmail.com](mailto:spo.aevn@gmail.com))

Estamos localizados na Escola Secundária de Vendas Novas: no Gabinete situado em frente ao PBX:



e no Gabinete situado no 1º andar, Bloco B:

