



ESCOLA BÁSICA INTEGRADA
Água
de Pau

SPO INFORMA!

NEWSLETTER DO SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

OUTUBRO 2020 • NEWSLETTER Nº2

Saúde Mental

Dia Mundial da Saúde Mental - 10 de outubro



DESTAQUES:

Dia Mundial da Saúde Mental

Diz NÃO ao BULLYING

Biblioteca Escolar: a importância da leitura

Comunica Quem Sabe

Os problemas de saúde mental na infância e na adolescência constituem ainda um dos principais preditores dos problemas de saúde mental na idade adulta: cerca de metade das doenças mentais tiveram início antes dos 14 anos de idade.

Sabemos que a falta de saúde mental pode aumentar o risco de **delinquência**, problemas com a justiça, perturbações de **abuso de substâncias e gravidez** adolescente. Os problemas de saúde mental podem ter efeitos muito prejudiciais no **desenvolvimento social, intelectual e emocional** das crianças e jovens e, conseqüentemente, no seu **futuro**. Em última instância, podem levar à perda de vida.

Para além destas problemáticas, a prevalência das doenças mentais entre os jovens é preocupante dado o seu potencial impacto no **desempenho escolar**. Por exemplo, os jovens com perturbação mental estão em risco de apresentarem problemas disciplinares, **absentismo, retenção escolar, más notas**, abandono escolar e/ou delinquência. (Fonte: <http://escolasaudavelmente.pt/>)

A escola bem-sucedida é aquela que inclui a promoção das competências sociais e emocionais dos jovens, da sua saúde mental enquanto fundamentos da personalidade saudável e do envolvimento cívico. O bem-estar mental suporta uma aprendizagem bem sucedida e esta também suporta o bem-estar mental.

DIZ NÃO AO BULLYING!

O bullying afeta milhares de alunos e preocupa toda a gente. No entanto, nem sempre os Pais, ou os Professores se apercebem das situações de bullying e do impacto que elas podem ter na nossa vida.

O que é o Bullying?

O bullying é um problema grave e consiste em comportamentos agressivos que acontecem repetidamente e de propósito.

O bullying pode fazer-nos sentir magoados, rejeitados, com medo, sozinhos, envergonhados e tristes. O stresse de ter de lidar com o bullying pode até fazer-nos sentir doentes, sem vontade de ir à escola. É difícil concentrarmo-nos na escola quando estamos preocupados com o facto de alguém nos fazer bullying. Um dos aspetos mais dolorosos do bullying é o facto de nos colocar num estado de ansiedade e medo constante.



Quem são os Bullies?

Os bullies são as pessoas que fazem bullying. Podem atacar alguém fisicamente (bater, pontapear, empurrar ou chamar nomes, ameaçar, provocar). Ou usar outras formas de controlo ou insulto verbal (por exemplo, podem espalhar um boato sobre alguém, roubar dinheiro ou comida, gozar com alguém ou deixar alguém fora do grupo de propósito).

Como lidar com o Bullying?

A primeira coisa a fazer quando somos vítimas de bullying é falar com alguém. É claro que isto é mais fácil de dizer do que fazer. Quando vivemos uma situação de bullying sentimo-nos muitas vezes envergonhados e temos medo de denunciar o bullie. No entanto, **o bullying só terá tendência a aumentar se não pedirmos ajuda!**

Existem ainda algumas estratégias que podemos utilizar para lidar com situações de bullying, por exemplo:

- Ignorar o bullie e virar-lhe as costas;
- Não mostrar sentimentos;
- Não fazer bullying nem andar à luta;
- Praticar a confiança e a assertividade;
- Andar sempre acompanhado;
- Falar sobre o bullying.

(Fonte: <http://escolasaudavelmente.pt/>)

STOP Bullying

Na verdade existem muito mais pessoas que assistem a situações de bullying do que pessoas vítimas de bullying. Se, em vez de sermos meros espectadores dos comportamentos de bullying de alguém, o denunciarmos, estaremos a proteger o colega e a evitar que a situação se repita no futuro.

Biblioteca Escolar: a importância da leitura

Comemora-se a 26 de outubro o dia da biblioteca escolar, que tem como objetivo destacar a importância das bibliotecas escolares na educação, assim como promover o gosto pela leitura,

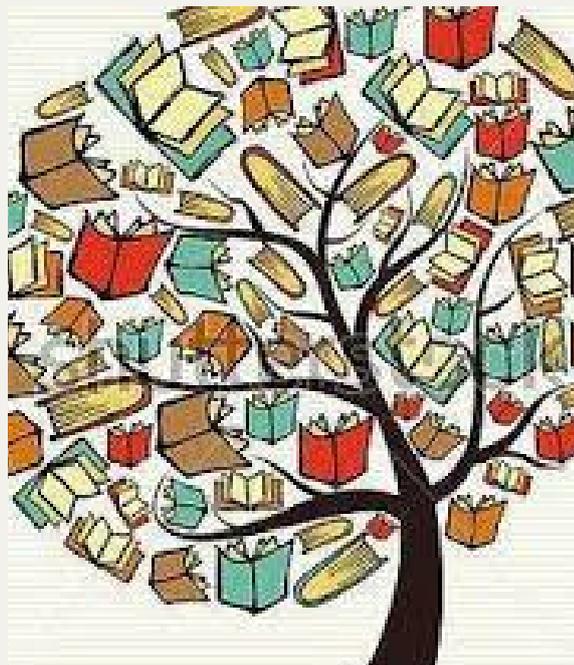
A leitura durante a infância é muito importante, uma vez que contribui para o desenvolvimento da criatividade, da imaginação, do sentido crítico, da linguagem e da expressão emocional. Quanto mais cedo investirmos no hábito de leitura mais rotineiros se transformam ao longo da vida.

Atribuindo aos pais o papel fundamental nesta prática de leitura, pelo investimento que podem fazer e pelo modelo que são, aqui **ficam algumas dicas para conseguir cultivar este hábito no seu seio familiar:**

- leia ao pé criança, os pais são os exemplos a seguir;
- escolha com a criança os livros que a motivam a ler;
- partilhe momentos divertidos com a criança em bibliotecas e livrarias;
- ofereça-lhe livros;
- promova o momento de leitura do dia;
- organize um clube de leitura entre a criança e os seus pares;
- respeite o ritmo de leitura da criança;
- quando estiver a ler uma história para a criança explore com ela as imagens, os sons, as personagens: deixe a imaginação fluir e aproveite para entrar no mundo da fantasia através de pequenos teatros.

Boas leituras!

(Fonte: <https://psicofix.pt/>)



Saber Sorrir ...

Um pequeno gesto como é o sorriso: enriquece quem o recebe sem empobrecer quem o dá; não custa nada e vale muito; dura somente um instante, mas os seus efeitos perduram para sempre; ninguém é tão rico que não precise dele e tão pobre que não mereça um; leva felicidade a todos e a todas as partes; é símbolo de amizade, boa vontade, é um alento para os desanimados, repouso para os cansados, raio de sol para os amargos, e esperança para os desesperados; não se compra, não se empresta nem se rouba; não há ninguém que precise mais de um sorriso como aquele que não sabe sorrir. O Mundo é como um espelho, ao sorrirmos para ele só veremos sorrisos!

(Fonte: www.apagina.pt)

Dia Mundial do Sorriso

2 de outubro

Em tempos
de máscaras,
faz toda a
diferença
saber sorrir
com os olhos!





A **Comunicação** é, sem dúvida, uma das ferramentas que permitem ao ser humano estar em sociedade, interagir com prazer com quem está ao seu lado ou obter tudo o que deseja mesmo que seja do outro lado do mundo. Por comunicação entende-se a capacidade de transmitir e receber uma mensagem e são várias as formas de comunicar, como gestos, expressões faciais, expressão corporal, imagens, escrita ou a fala.

Certo é, que existem formas de comunicação mais eficazes do que outras. Porém, todas são válidas e poderão ser um ótimo recurso para nos fazermos entender e melhor compreendermos os outros. Imaginem a expressão “queres que te faça um desenho?”, tão usada quando alguém não compreende a mensagem transmitida através da fala. De facto, isto reflete que para comunicar e sermos bem sucedidos vale tudo.

A rubrica Comunica Quem Sabe será um espaço dedicado aos pais e educadores, onde serão apresentadas informações sobre o desenvolvimento da comunicação, da linguagem e da fala das crianças, assim como pistas e/ou estratégias para promover o normal desenvolvimento destas áreas. Aprender a falar é um marco fundamental do desenvolvimento, que emerge entre o 1º e o 2º ano de vida, como diz o ditado “Ao um andarás e aos dois falarás”. Mas e quando a fala tarda a chegar.... Será que a criança, em idade escolar, apresenta todos os pré-requisitos que estão na base da comunicação, e sem os quais nenhuma forma de expressão se torna eficaz?

Tome nota e observe se a criança:

- Reage ao nome ou quando lhe é dirigida a atenção
- Sorri em resposta a um sorriso, ou expressa tristeza em função de uma chamada de atenção
- Estabelece contacto ocular, por iniciativa própria, mantendo-o durante as interações
- Usa gestos como apontar, pedir ou recusar, referindo-se a objetos ou situações, para além daquelas do seu interesse, alternando o olhar com o seu parceiro para confirma se partilham a atenção
- Chama a atenção do outro para partilhar algo, seja pelo nome, vocalizações ou contacto físico
- Manifesta prazer nas interações sociais com os outros, sejam adultos ou crianças, conseguindo iniciar e manter estas interações
- Realiza pedidos, expressa recusas, faz comentários e partilha objetos com os outros, mesmo que a fala ainda não seja totalmente eficaz
- Apresenta, ao longo do dia, várias emoções de satisfação ao invés de, maioritariamente apresentar-se frustrada e birrenta

A importância da interação social no processo comunicativo e linguístico tem sido cada vez mais valorizada. Segundo diversos autores a interação e a cultura são fundamentais para o desenvolvimento da linguagem e a intencionalidade da criança em querer transmitir uma mensagem como dependentes das respostas por parte do parceiro comunicativo. Caro pai/educador, como define o seu perfil comunicativo? Esteja atento à próxima rubrica **Comunica Quem Sabe** e descubra qual o perfil comunicativo ideal para estimular devidamente a comunicação, linguagem e fala da criança.

Bibliografia: Peixoto, V. (2007). Perturbações da Comunicação - a importância da detecção precoce. Porto, Universidade Fernando Pessoa

Dia Mundial da Dislexia - 10 de outubro

Esta **Perturbação do Neurodesenvolvimento** tem como sintomas associados défices na precisão, fluência e compreensão da leitura, erros ortográficos, dificuldades na expressão/ composição das ideias no texto, entre várias outras que, podem comprometer significativamente a aprendizagem e provocar um conjunto de alterações emocionais (insegurança, baixa autoestima, desmotivação pela aprendizagem/escola, etc.) decorrentes do baixo rendimento escolar. Deste modo, **é muito importante que se identifique, avalie e intervenha o mais precocemente possível.** Caso identifique alguma destas dificuldades no seu filho/aluno será importante recorrer a uma avaliação de diagnóstico especializada no âmbito da Dislexia e/ou das dificuldades de aprendizagem na leitura e escrita.

(Fonte: <https://dislexia.pt/>)

Datas Comemorativas

1 de outubro

Dia Internacional do Idoso
Dia Europeu da Depressão

2 de outubro

Dia Mundial do Sorriso
Dia da Não-Violência

5 de outubro

Dia Mundial do Professor

6 de outubro

Dia Mundial da Paralisia Cerebral
Dia Europeu do Cuidador Informal

8 de outubro

Dia Mundial da Visão

10 de outubro

Dia Mundial da Saúde Mental
Dia Mundial da Dislexia
Dia Mundial Contra a Pena de Morte

11 de outubro

Dia Mundial do Combate à Obesidade

15 de outubro

Dia Mundial da Bengala Branca
Dia Mundial da Resolução de Conflitos

17 de outubro

Dia Internacional para a Erradicação da Pobreza

20 de outubro

Dia Mundial de Combate ao Bullying
Dia Nacional da Paralisia Cerebral

26 de outubro

Dia da Biblioteca Escolar

31 de outubro

Dia das Bruxas



Dia Mundial da Bengala Branca

15 de outubro de 2020

Esta efeméride sensibiliza para as capacidades necessárias para a **independência, autonomia e mobilidade** das pessoas com deficiência visual.

O mundo "acorda" para a esta realidade diária que ainda se encontra repleta de obstáculos a uma vida independente, em várias áreas como o emprego, educação, cultura ou transportes públicos.

(Fonte: <http://www.acapo.pt/>)

HALLOWEEN

31 de Outubro de 2020

**NESTE DIA DAS BRUXAS
SÊ CRIATIVO E METE MEDO
AO COVID-19!**



Estamos à distância de um e-mail... não hesite em contactar-nos!

spo.ebiap@gmail.com



SPO INFORMA!

SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO
EBI ÁGUA DE PAU

FICHA TÉCNICA

PROPRIEDADE:

Escola Básica e Integrada de
Água de Pau

EDIÇÃO E REDAÇÃO:

Serviço de Psicologia e
Orientação

NEWSLETTER Nº 2 - SERVIÇO DE
PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO - EBI ÁGUA DE
PAU * OUTUBRO 2020