SPO INFORMA!

NEWSLETTER DO SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

DEZEMBRO 2020 • NEWSLETTER Nº4

Feliz Natal!

DESTAQUES:

Mensagem de Natal SPO

10 Mitos sobre o Coronavírus

Rubrica *Comunica quem Sabe*

O Natal é uma época do ano muito especial, rodeada de magia e propícia à intensidade de sentimentos, à qual ninguém consegue ficar indiferente. Este ano, particularmente devido à pandemia que assola o mundo, o Natal será, seguramente, vivido de forma diferente por todos. O espírito natalício desperta em cada um de nós a solidariedade, a entreajuda, o perdão, trazendo à flor da pele a sensibilidade e a afetividade das pessoas.

No entanto, este é um ano atípico, repleto de restrições e sacrifícios em prol de um bem comum — a saúde pública — e nem todos os nossos hábitos ou rituais poderão ser feitos. Então, talvez seja importante construir novos rituais, criar novos hábitos, dar outro significado a estes tempos difíceis para os tornar menos penosos.

Torna-se de igual forma importante valorizar os gestos simples, aquilo que ainda conseguimos fazer.

A equipa do Serviço de Psicologia e Orientação da EBI de Água de Pau deseja a todos um Feliz Natal e um Próspero Ano Novo!.

10 Mitos sobre o Coronavírus

O desconhecido promove, quase sempre, o aparecimento de mitos. Além disso, **a desinformação é também uma realidade** e as *fake news* propagam-se a par do próprio vírus. Por essa razão, é importante olhar para os factos e para aquilo que, até ao momento, se sabe sobre o novo coronavírus. **Não acredite em tudo o que lê ou ouve e descubra, agora, o que é verdade e o que é mito**, no que respeita ao tema da COVID-19.

1. O CORONAVÍRUS SÓ MATA IDOSOS? Mito.
Nenhum grupo etário está completamente protegido contra as consequências graves do novo coronavírus. A maior parte dos óbitos em consequência da infeção ocorre na faixa etária acima dos 60 anos. No entanto, doenças pré-existentes e deficiência na resposta imunitária podem ser condições que levam à morte por COVID-19.

2. O NOVO CORONAVÍRUS É COMO UMA GRIPE? Mito.
O cenário é bastante mais complicado para os infetados por COVID-19.

3. A DOENÇA PODE SER TRANSMITIDA PELO AR? Mito.
A OMS garante que o contágio da doença não acontece pelo ar. São as gotículas e secreções infetadas que transmitem o vírus, podendo contaminar outras pessoas através dos olhos, nariz e boca.

4. O CLIMA QUENTE VAI ACABAR COM O SURTO? Mito.
Não há qualquer evidência que aponte para o fim do surto com a chegada do tempo mais quente. Ainda estão em curso investigações sobre a relação do novo coronavírus com o clima.

5. AS ENCOMENDAS VINDAS DA CHINA PODEM SER UMA FONTE DE CONTAMINAÇÃO? Mito.
É seguro receber encomendas da China, uma vez que não existem evidências que apontem para esta fonte de contaminação. Isto porque o vírus não sobrevive por mais de 24 horas em superfícies como cartão ou papel.

6. LAVAR AS MÃOS COM VINAGRE MATA O CORONAVÍRUS? Mito.
De acordo com a OMS, é eficaz lavar as mãos com água e sabão ou, em alternativa, friccionar com álcool em gel.

7. A SUPLEMENTAÇÃO COM VITAMINAS AJUDA A PREVENIR A INFEÇÃO POR COVID-19? Mito.
Não há qualquer evidência científica que comprove que um suplemento vitamínico tenha ação preventiva contra a infeção pelo novo coronavírus.

8. HÁ UM MÉTODO DE PREVENÇÃO 100% EFICAZ? Mito.
A DGS no seu Manual sobre o Distanciamento Social, destaca que nenhum método de proteção e prevenção é completamente eficaz no combate ao vírus, mas salienta um conjunto de medidas que reduz signifcativamente o risco de contágio.

9. UMA PESSOA SAUDÁVEL NÃO É INFETADA PELO NOVO CORONAVÍRUS? Mito.
O vírus não escolhe género, nacionalidade ou idade, podendo afetar toda a população, sem exceções.

10. NÃO É NECESSÁRIO DESINFETAR AS EMBALAGENS DE COMPRAS? Mito.
A DGS recomenda que todos os objetos vindos da rua sejam desinfetados. Desta forma, é boa prática usar um pano humedecido com desinfetante à base de álcool ou borrifar uma mistura de água e lixívia (1 litro para 10 mililitros) nas embalagens de compras e encomendas.

(Fo**nte:** https://www.medicare.pt/guias/Guia-Pratico-COVID-19-Medicare.pdf)

RUBRICA

comunica quem sabe

No seguimento da última rubrica do ***Comunica quem Sabe*** "Espelho meu, espelho meu, que perfil comunicativo tenho eu?", foi possível identificarmos qual o nosso perfil comunicativo para com as nossas crianças.

Será que o seu perfil comunicativo é o ideal?

Antes de responder a esta questão, importa saber que as crianças também têm diferentes perfis comunicativos. E será no equilíbrio entre o **PAPEL DO ADULTO NA INTERAÇÃO & O PERFIL COMUNICATIVO DA CRIANÇA,** que haverá uma **COMUNICAÇÃO IDEAL.**

Perfis comunicativos das crianças

Agenda Própria

Parece desligar-se dos outros, tendendo a brincar sozinha;

Raramente inicia interação com outras pessoas e é difícil obter uma resposta de sua parte.

Sociável

Inicia com frequência a interação com outras pessoas e reponde facilmente quando o interlocutor interage com ela;

Mesmo na presença de alterações de linguagem e fala, mantêm a interação com os outros.

Passiva

Raramente inicia interação ou responde ao interlocutor, sendo dificil manter um processo comunicativo;

É típico em crianças com problemas de saúde ou de desenvolvimento.

Tímido

Não inicia a interação com frequência e quando o faz, as suas mensagens poderão não ser obvias;

Mais facilmente responde do que inicia a interação.

Parceiro ideal

- Atento;
- Observador;
- Interessado;
- Em sintonia com interesses, necessidades e capacidades das crianças.

Para conseguir ser o parceiro ideal siga as **5 ESTRATÉGIAS CHAVE**

1. Mantenha-se **FACE a FACE** (baixe-se ao nível da criança ou ainda mais abaixo);
2. Seja **CORUJA** (*Observe*, *Espere* pela iniciativa, *Mostre* que a sua comunicação é importante);
3. Siga a **INICIATIVA** da criança (brinque com ela ao que lhe interessa, expanda as brincadeiras, antecipe e crie obstáculos, valorize o que criança faz, observe e comente os seus comportamentos);
4. Seja **HARMONIOSO** .... Não estique a brincadeira se a criança não estiver envolvida. Esteja atento e cesse a brincadeira quando a criança manifestar desinteresse.
5. **DÊ PISTAS** (use a expressão facial e a linguagem corporal, Dê indicações/pistas visuais, faça pausas ou altere uma rotina familiar) e **ESPERE**.

(Fo**nte:** Weitzman E. (2017). It takes two to talk, a practical guide for parents of children with language delays. Hanen Centre publication)

Dia Internacional da UNICEF
11 de dezembro

O Dia Internacional da UNICEF encontra-se no calendário anual a 11 de dezembro. A UNICEF (United Nations Children's Fund - Fundo das Nações Unidas para a Infância) é um órgão da Organização das Nações Unidas (ONU) que tem como objetivo fomentar a defesa dos direitos das crianças e contribuir para o desenvolvimento destas. Ela rege-se pela Convenção sobre os Direitos da Criança, lutando por um mundo melhor para as crianças, que são o futuro da humanidade.
Celebra-se a 11 de dezembro, pois foi neste dia que se fundou este organismo, em 1946.
Na sua origem esteve o desejo de ajudar as crianças europeias que sentiram na pele a crueldade da 2ª Guerra Mundial. Hoje em dia a UNICEF está em 193 países e territórios do mundo, tendo a sua sede em Nova Iorque.

Dia Internacional do Voluntariado
5 de dezembro

O Dia Internacional do Voluntariado é celebrado todos os anos no dia 5 de dezembro. A data tem como objetivo incentivar e valorizar o serviço voluntário em todo mundo. A data foi proclamada em dezembro de 1985 pelas Nações Unidas.
Em Portugal, o voluntariado tem vindo a aumentar, tanto ao nível das organizações, como ao nível da quantidade de voluntários. Ainda assim, o número é reduzido, se comparado à média europeia.
O voluntariado é um ato de cidadania, sendo cada vez mais uma componente importante no percurso de vida das pessoas, contribuindo para reduzir as disparidades sociais e para promover a necessidade e o dever de ajudar o próximo. Para o voluntário é um ato recompensador, ajudando a alcançar o sentimento de autorrealização.

Razões para fazer voluntariado: ajudar o próximo; bem-estar; conhecer novas pessoas; convívio; ganhar experiência; conhecer novas realidades; vencer obstáculos.

Dia Internacional da Solidariedade Humana
20 de dezembro

O Dia Internacional da Solidariedade Humana é celebrado, anualmente, a 20 de dezembro. A data foi instituída pela Organização das Nações Unidas em 2005, por ocasião da celebração da primeira década das Nações Unidas para a Erradicação da Pobreza (1997-2006). A celebração deste dia tem como propósito destacar a importância da ação coletiva para superar os problemas globais e alcançar os objetivos mundiais de desenvolvimento, de forma a construir um mundo melhor e mais seguro para todos.

Dia Internacional das Pessoas com Deficiência
3 de dezembro

O Dia Internacional das Pessoas com Deficiência comemora-se a 3 de dezembro. A data promove a motivação para uma maior compreensão dos assuntos relativos à deficiência e a **mobilização para a defesa da dignidade, dos direitos e do bem-estar, para que se crie um mundo mais inclusivo e equitativo para as pessoas com deficiência**, seja ela física ou mental.

O Dia Mundial de Luta Contra a Sida
1 de dezembro

O Dia Mundial de Luta Contra a Sida é comemorado a nível mundial. Este dia visa **alertar as populações para a necessidade de prevenção e de precaução contra o vírus da SIDA**. Este vírus ataca o sistema sanguíneo e o sistema imunológico do doente. A data tem ainda o objetivo de lembrar todas as vítimas que faleceram ou que estão infetadas com a doença.

Dia Internacional dos Direitos Humanos
10 de dezembro

A data visa homenagear o empenho e dedicação de todos os cidadãos defensores dos direitos humanos e colocar um ponto final a todos os tipos de discriminação, promovendo a igualdade entre todos os cidadãos.
A celebração da data foi escolhida para honrar o dia em que a Assembleia Geral das Nações Unidas proclamou, a 10 de dezembro de 1948, a Declaração Universal dos Direitos do Homem.
Esta declaração foi assinada por 58 estados e teve como objetivo promover a paz e a preservação da humanidade após os conflitos da 2ª Guerra Mundial que vitimaram milhões de pessoas.

NOVA RUBRICA DO SPO INFORMA!

Vamos Crescer Juntos
SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

O SPO INFORMA! tem uma nova rubrica:
"Vamos Crescer Juntos"!
Não percas a edição de janeiro e acompanha todas as novidades!
Boas férias!

DEPOIS DAS RETROSPECTIVAS É HORA DE NOVAS PERSPECTIVAS.
QUE O ANO-NOVO TRAGA MUITA SAÚDE, AMOR E GRANDES OPORTUNIDADES.

Psicologia
Terapia da Fala
Serviço Social

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

Datas Comemorativas

1 de dezembro
Restauração da Independência

Dia Mundial de Luta Contra a Sida

3 de dezembro
Dia Internacional das Pessoas com Deficiência

4 de dezembro
Dia Internacional da Pessoa com Esclerose Múltipla

9 de dezembro
Dia Nacional da Pessoa com Deficiência

10 de dezembro
Dia Internacional dos Direitos Humanos

11 de dezembro
Dia Internacional da UNICEF

20 de dezembro
Dia internacional da Solidariedade Humana

25 de dezembro
NATAL

31 de dezembro
Véspera de Ano Novo

FICHA TÉCNICA

PROPRIEDADE:
Escola Básica e Integrada de Água de Pau

EDIÇÃO E REDAÇÃO:
Serviço de Psicologia e Orientação

NEWSLETTER Nº 4 - SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO - EBI ÁGUA DE PAU * DEZEMBRO 2020