



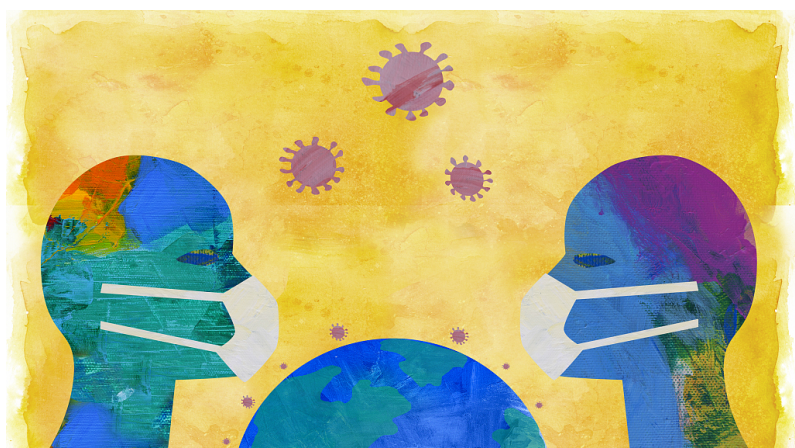
SPO INFORMA!

NEWSLETTER DO SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

ABRIL 2021 • NEWSLETTER N.º 8

Dia Mundial da Saúde

7 de abril de 2021



O Dia Mundial da Saúde tem como objetivo **sensibilizar e educar para a importância dos cuidados de saúde e de estilos de vida saudáveis**. Esta data foi criada pela Organização Mundial de Saúde e é celebrada desde 1950.

DESTAQUES:

**Dia Mundial da
Consciencialização do Autismo**

"Vamos Crescer Juntos"

"Comunica Quem Sabe"

O tema deste ano é **"Construir um mundo mais justo e saudável"**. Assim, pretende-se alertar para as desigualdades no acesso aos cuidados de saúde e mobilizar os decisores políticos e a sociedade civil para a resolução deste problema.

Através do COVID-19, foi ainda mais evidente que algumas pessoas são capazes de viver de forma mais saudável e ter melhor acesso a serviços de saúde do que outras - inteiramente devido às condições em que nascem, crescem, vivem, trabalham e envelhecem.

Isto não é só injusto: é evitável. A saúde, e acesso a ela, é um direito e nunca (deveria ser) um privilégio! Juntos, conseguiremos construir um mundo mais justo e saudável!

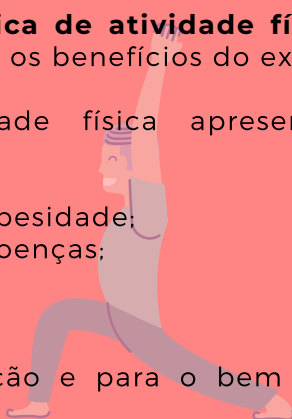
Fontes: <https://www.ordemenfermeiros.pt/centro/noticias/conteudos/dia-mundial-da-sa%C3%Bade-2021/>; srs.gov.pt/noticias/2021/04/07/dia-mundial-da-saude-7/

Dia Mundial da Atividade Física - 6 de abril de 2021

Este dia visa **promover a prática de atividade física junto da população**, assim como mostrar os benefícios do exercício físico.

A prática regular de atividade física apresenta inúmeras vantagens, entre elas:

- evita o excesso de peso e a obesidade;
- previne o aparecimento de doenças;
- reduz a tensão arterial;
- melhora a auto estima;
- reduz o stress;
- contribui para a concentração e para o bem estar físico e psicológico.



É recomendação médica a realização de 30 minutos de exercício físico por dia.

A Organização Mundial de Saúde, aponta a inatividade física como o quarto principal fator de risco de morte no mundo.

Fonte: <https://www.calendarr.com/portugal/dia-mundial-da-atividade-fisica/>



Dia Mundial da Consciencialização do Autismo

2 de abril de 2021

O Dia Mundial da Consciencialização do Autismo (World Autism Awareness Day) ou simplesmente Dia Mundial do Autismo é comemorado no dia 2 de Abril, data definida pela Organização das Nações Unidas (ONU). O **objetivo** prende-se com a necessidade de **esclarecer a população mundial sobre o Autismo**.

Perturbação do Espectro do Autismo

Segundo a Associação Americana de Psiquiatria, a Perturbação do Espectro do Autismo (PEA) **é um síndrome neuro-comportamental com origem em perturbações do sistema nervoso central que afeta o normal desenvolvimento da criança**. Os sintomas ocorrem nos primeiros três anos de vida e incluem três grandes domínios de perturbação: social, comunicacional e comportamental.

(American Psychiatric Association, 2013)

No recentemente publicado DSM-5 (2013) **há apenas 2 grupos de critérios na PEA:**

A. défices persistentes na comunicação social e na interação social, em contextos múltiplos.

Nestes critérios estão incluídas a comunicação verbal e não verbal, a partilha de emoções. Estes défices podem manifestar-se com maior ou menor intensidade.

B. padrões restritos e repetitivos de comportamento, interesses ou atividades.

Nestes critérios estão incluídas as rotinas obsessivas, a hiper ou hipo sensibilidade sensorial, entre outros comportamentos.

Os indivíduos anteriormente classificados com perturbação autista, perturbação de Asperger ou perturbação global do desenvolvimento **passam a ser diagnosticados com Perturbação do Espectro do Autismo**.

Os indivíduos que têm défices bem demarcados em comunicação social mas cujos sintomas não vão de encontro a todos os critérios das perturbações do espectro do autismo devem ser avaliados como tendo uma perturbação da comunicação social.

A expressão clínica da PEA varia bastante, não só **de pessoa para pessoa** mas também em cada indivíduo **ao longo do ciclo de vida**.

As comorbilidades, condições associadas ao autismo ou doenças, também influenciam o comportamento do indivíduo com PEA.



Vamos Crescer Juntos

Como foi referido na Newsletter anterior (nº 7), as Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar incluem 3 áreas de conteúdo (1- Área de Formação Pessoal e Social; 2- Área da Expressão e Comunicação; e Área do Conhecimento do Mundo) e várias subáreas/domínios dentro de cada área de conteúdo. Procuramos esclarecer a **Área de Formação Pessoal e Social**.

Área de Formação Pessoal e Social

A área de Formação Pessoal e Social assenta, tal como as outras, no reconhecimento da criança como sujeito e agente do processo educativo, cuja identidade única se constrói em interação social, influenciando e sendo influenciada pelo meio que a rodeia. É uma área transversal que está presente em todo o trabalho educativo de forma intencional.

PROPOSTA DE ATIVIDADE:
Promova a autonomia dos seus filhos nas seguintes atividades/rotinas diárias:
- Alimentação
- Vestuário
- Higiene
- Escolhas
- Resolução de conflitos

Componetes e Aprendizagens a promover

Construção da identidade e da autoestima

- Conhecer e aceitar as suas características pessoais e a sua identidade social e cultural, situando-as em relação às de outros.
- Reconhecer e valorizar laços de pertença social e cultural.

Consciência de si como aprendiz

- Saber cuidar de si e responsabilizar-se pela sua segurança e bem-estar.
- Adquirir a capacidade de fazer escolhas, tomar decisões e assumir responsabilidades, em função do seu bem-estar e dos outros.

Independência e autonomia

- Ser capaz de ensaiar diferentes estratégias para resolver as dificuldades e problemas que se lhe colocam.
- Ser capaz de participar nas decisões sobre o seu processo de aprendizagem.
- Cooperar com outros no processo de aprendizagem.

Convivência democrática e cidadania

- Desenvolver o respeito pelo outro e pelas suas opiniões, com partilha e responsabilidade social.
- Respeitar a diversidade e solidarizar-se com os outros.
- Desenvolver uma atitude crítica e interventiva relativamente ao mundo que a rodeia.
- Conhecer e valorizar manifestações do património natural e cultural.





RUBRICA

COMUNICA QUEM SABE

A Fala é, sem dúvida, o meio mais eficaz de comunicar. A sua ausência ou alterações na sua produção são motivo de grande preocupação por parte da família, levando à procura de ajuda por parte de um terapeuta da fala.

Como se produz a fala?

Para produzir a fala (do ponto de vista articatório) é exigida uma ação motora rápida e precisa, desenvolvida gradualmente, que envolve a coordenação entre **pulmões** (produção de ar), **laringe** (passagem de ar pelas pregas vocais, sendo produzido o som), **boca e nariz** (moldagem do ar pela língua, lábios, dentes e palato formando os diferentes sons). Todo esse processo só acontece se houver um comando que vem do **cérebro**, pelo que se existirem alterações neurológicas, poderá haver comprometimento da fala. A nível dos órgãos sensoriais, o sentido da audição e/ou visão são determinantes para adquirir e produzir a expressão oral. Alterações orgânicas como fenda do palato e freio lingual curto também originam alterações na articulação.

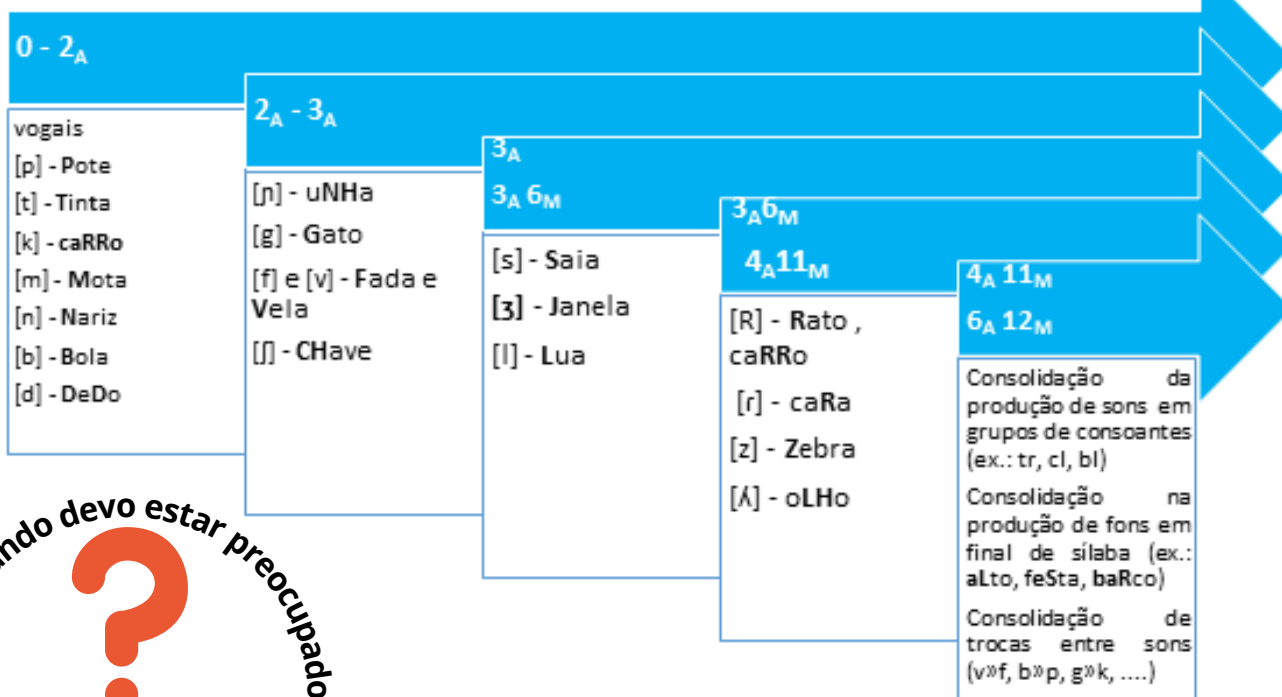
A fala inicia-se desde o nascimento, com os sons decorrentes do choro! Estes sons primitivos vão-se diferenciando e dando origem aos sons da fala. Gradualmente vão surgindo novas combinações de sons e por volta dos 6 anos de idade, a criança deverá ter uma mestria dos sons da fala idêntica à dos adultos. Assim, ao longo da infância é natural a existência de erros de substituição de sons, ou omissão dos mesmos, sem que haja uma Perturbação da Fala.

O início do
BLA BLA BLA

“Será que o meu filho já devia dizer este som?”

Aquisição dos sons em idades ...

Mas..... quando devo estar preocupado?



- **3 anos** – família e pessoas próximas da criança **NÃO ENTENDEM** a sua fala
- **4 anos** – estranhos **NÃO ENTENDEM** a fala da criança
- **5 anos** – discurso da criança **NÃO É ENTENDIDO** por diferentes pessoas e em diferentes contextos
- **6 anos** – a criança **NÃO TEM MESTRIA** de todos os sons da língua portuguesa

Dia do Beijo

13 de abril de 2021

O Dia do Beijo celebra-se anualmente a 13 de abril, e Portugal não foge aos festejos.

Esta data visa comemorar o ato do beijo e mostrar os benefícios da sua prática. O beijo é um ato comum em várias sociedades, seja como forma de cumprimentar ou saudar alguém ou de demonstrar amor e carinho por outra pessoa.

Fonte: <https://www.calendarr.com/portugal/dia-do-beijo/>

O Dia Internacional do Cão-Guia

28 de abril de 2021

Celebra-se anualmente na última quarta-feira de abril.

Este é o dia especial dos cães-guia, mas lembre-se que há um dia especial para todos os cães. O dia 26 de agosto é o Dia Mundial do Cão!

Esta data é um agradecimento ao nobre animal que guia os invisuais durante o quotidiano, assim como um reconhecimento pelo seu trabalho e importância na sociedade.

Fonte: <https://www.calendarr.com/portugal/dia-internacional-do-cao-guia/>

Dia da Liberdade - 25 de abril de 2021

O Dia da Liberdade é comemorado em Portugal a 25 de abril. Este é um dos 13 feriados nacionais obrigatórios. A data celebra a revolta dos militares portugueses, que a 25 de abril de 1974 levaram a cabo um golpe de Estado militar com o objetivo de acabar com a ditadura imposta por Salazar, que durou 41 anos.

O Movimento das Forças Armadas, composto por militares que haviam participado na Guerra Colonial e por estudantes universitários, teve o apoio da população portuguesa. No fim, o exército conseguiu depor o presidente de Portugal, Marcelo Caetano, o qual se exilou no Brasil, onde faleceu em 1980. Vitoriosos, os revolucionários conseguiram a implantação do regime democrático e a instauração da nova Constituição Portuguesa, a 25 de abril de 1976.

Fonte: https://pt.wikipedia.org/wiki/Revolu%C3%A7%C3%A3o_de_25_de_Abril_de_1974

Dia Mundial da Terra - 22 de abril de 2021

O Dia da Terra é comemorado anualmente a 22 de abril. Este dia, também chamado de Dia do Planeta Terra ou Dia da Mãe Terra, reconhece a importância do planeta e alerta todos os habitantes para a importância e a necessidade de preservar os recursos naturais do mundo. Este dia é hoje celebrado em mais de 190 países, com a participação de cerca de mil milhões de pessoas que manifestam o seu compromisso com a proteção e a necessidade de preservar os recursos naturais, o ambiente e a sustentabilidade da Terra.

Fonte: <http://www.turismodeportugal.pt/pt/Agenda/Paginas/dia-mundial-terra.aspx>

Datas Comemorativas

1 de abril

Dia das Mentiras
Dia Internacional da Diversão no Trabalho

2 de abril

Dia Internacional do Livro Infantil
Dia Mundial da Consciencialização do Autismo

4 de abril

Páscoa

6 de abril

Dia Mundial da Atividade Física
Dia Internacional do Desporto ao Serviço do Desenvolvimento e da Paz

7 de abril

Dia Mundial da Saúde

11 de abril

Dia Mundial da Doença de Parkinson

13 de abril

Dia do Beijo

15 de abril

Dia Mundial da Arte

16 de abril

Dia Mundial da Voz

18 de abril

Dia Internacional dos Monumentos e Sítios

22 de abril

Dia Mundial da Terra

23 de abril

Dia Mundial do Livro
Dia Nacional da Educação de Surdos

25 de abril

Dia da Liberdade

26 de abril

Dia Mundial da Propriedade Intelectual

28 de abril

Dia Nacional de Prevenção e Segurança no Trabalho

FICHA TÉCNICA

PROPRIEDADE:

Escola Básica e Integrada de
Água de Pau

EDIÇÃO E REDAÇÃO:

Serviço de Psicologia e
Orientação

NEWSLETTER Nº 8 - SERVIÇO DE
PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO - EBI ÁGUA
DE PAU * ABRIL 2021

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

spo.ebiap@gmail.com

