

# RELATÓRIO

## CRESCER +: SABER, FAZER E SER



Plano de Desenvolvimento Pessoal, Social e Comunitário  
Programa Nacional de Promoção do Sucesso Escolar  
Ano Letivo 2020/2021

Melanie Vieira Petiz  
(Psicóloga, cédula profissional nº 15024)



## ÍNDICE

<b>Introdução</b>	3
<b>Medida Crescer +: Saber, Fazer e Ser</b>	3
• Alunos	4
• Docentes	6
• Assistentes Operacionais	7
• Encarregados de Educação	9
<b>Outras Atividades</b>	9
• Serviços Técnico-Pedagógicos (STP)	9
• Serviços de Psicologia e Orientação (SPO)	10
○ Sinalizações	10
○ Orientação Escolar e Profissional (OEP)	11
○ Programa de Mentoria	12
<b>Reflexões Finais</b>	12

## INTRODUÇÃO

Este documento pretende informar acerca das atividades realizadas no ano letivo de 20/21, no âmbito da contratação da técnica especializada em psicologia, Melanie Vieira Petiz, com horário de 35 horas semanais. A técnica iniciou funções a 26 de outubro de 2020 com o principal objetivo de implementar a medida Crescer +: Saber, Fazer e Ser proposta através do Plano de Desenvolvimento Pessoal, Social e Comunitário (PDPSC) que integra o Programa Nacional de Promoção do Sucesso Escolar (PNPSE). Inserida nos Serviços Técnico-Pedagógicos (STP) do agrupamento, existiu ainda a oportunidade de dar apoio a atividades inerentes aos Serviços de Psicologia e de Orientação (SPO).

## MEDIDA CRESCER +: SABER, FAZER E SER

A medida Crescer +: Saber, Fazer e Ser delineou uma intervenção que pretendia uma ação concertada entre os vários intervenientes da comunidade escolar. Propôs-se assim uma intervenção com foco nos alunos, nos docentes, nos assistentes operacionais e nos encarregados de educação. No geral, os objetivos inerentes a esta medida vão no sentido de capacitar/promover atitudes mais inclusivas, de respeito pelas especificidades de cada um, com recursos mais eficazes para a resolução de problemas e um ambiente escolar que promova a saúde psicológica dos seus profissionais e alunos.

Apresenta-se de seguida o cronograma associados às diferentes atividades inerentes à medida em questão:

	NOV.	DEZ.	JAN.	FEV.	MAR.	ABR.	MAI.	JUN.	JUL.
Operacionalização									
Divulgação/Inscrição									
Planificação									
Preparação de Intervenção									
Intervenção Alunos									
Intervenção Docentes									
Intervenção Assistentes Operacionais									
Intervenção Encarregados de Educação									
Avaliação									
Relatório de Atividades									

## ➤ ALUNOS

A intervenção com os alunos baseou-se na dinamização de sessões em grupo-turma com o objetivo de fomentar a consciência emocional, a gestão emocional e alertar para fatores que influenciam o relacionamento interpessoal. Página | 4

Participaram nesta medida duas turmas do 5º ano de escolaridade (5ºE e 5ºF – 39 alunos), uma turma do 7º ano de escolaridade (7ºB – 19 alunos) e uma turma do 8º ano de escolaridade (8ºB – 19 alunos), perfazendo um total de 77 alunos. A escolha de turmas priorizou a prevenção ao nível do 2º ciclo do ensino básico e a remediação ao nível do 3º ciclo do ensino básico.

No sentido de realizar sessões dinâmicas e lúdicas, cada turma foi dividida em dois grupos. Cada grupo participou em 12 sessões, perfazendo um total de 88 sessões dinamizadas. As sessões foram realizadas no horário da Disciplina de Cidadania e Desenvolvimento (45 minutos), em sala com disposição alternativa à sala de aula que os alunos habitualmente utilizam. Devido a contingências relacionadas com a situação pandémica atual, foram realizadas 28 sessões em ensino à distância.

### • Avaliação

Aplicou-se um breve questionário aos alunos que participaram nas sessões, que pretendeu avaliar se os vários objetivos definidos foram alcançados, a utilidade dos temas abordados e a satisfação pela participação na medida. Deu-se ainda a oportunidade para deixarem comentários ou sugestões.

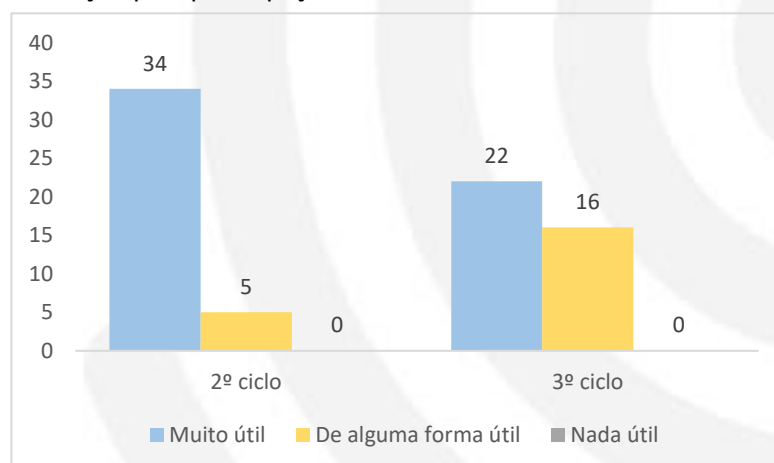
A tabela seguinte demonstra o número de respostas obtidas relativamente à concretização dos vários objetivos estabelecidos para as sessões, por ciclo de escolaridade:

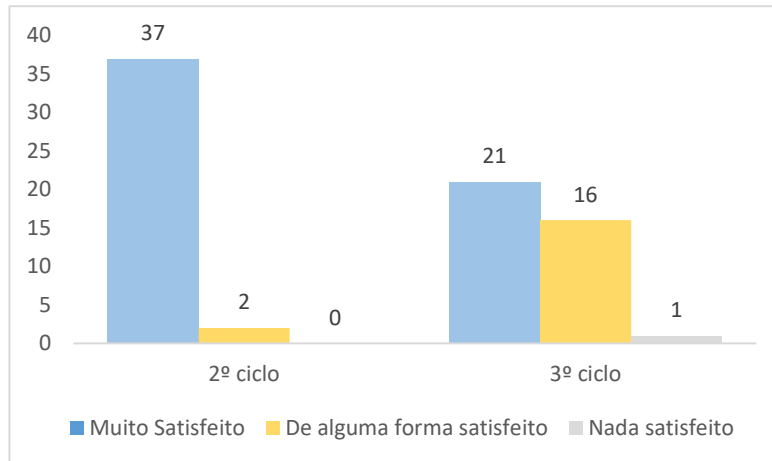
2º CICLO DO ENSINO BÁSICO			
Objetivos	Atingido	Parcialmente Atingido	Não Atingido
Conhecer o autoconceito e o heteroconceito.	24	13	2
Compreender que cada um de nós é um conjunto de várias características diferentes.	33	6	0
Identificar o poder do elogio e como isso ajuda nas relações com os outros.	32	5	2
Ter mais conhecimento acerca das emoções e da sua importância na vida humana.	30	9	0
Identificar situações que provocam emoções básicas: raiva, medo, tristeza e alegria.	31	7	1
Compreender que aquilo que sentimos influencia o nosso corpo, o nosso pensamento e o nosso comportamento.	33	6	0

Conhecer estratégias para lidar melhor com as emoções da raiva, do medo e da tristeza.	25	12	2
Conhecer os diferentes estilos de comunicação: agressivo, passivo, manipulativo e assertivo.	26	13	0
Treinar respostas mais assertivas, perante situações sociais diferentes.	18	20	1

3º CICLO DO ENSINO BÁSICO			
Objetivos a atingir	Atingido	Parcialmente Atingido	Não Atingido
Compreender a complexidade da comunicação e conhecer os obstáculos da comunicação verbal e não verbal.	20	18	0
Conhecer os diferentes estilos de comunicação: assertivo, passivo e agressivo.	34	4	0
Identificar estilos de comunicação e o impacto no relacionamento com os outros.	20	17	1
Treinar respostas alternativas mais assertivas.	13	21	4
Promover a aceitação de experiências pessoais diversificadas.	16	21	1
Promover um maior auto-conhecimento, isto é, identificar as características pessoais e a influência delas no comportamento com o outro.	22	12	4
Compreender a importância da empatia no relacionamento com os outros.	23	14	1
Aumentar a consciência emocional, isto é, conhecer as emoções básicas e as suas funções adaptativas.	22	13	3

Os gráficos seguintes representam o número de respostas reportadas relativamente à utilidade dos temas abordados e à satisfação pela participação na medida:





Como comentários/sugestões destaca-se a expectativa por projetos semelhantes no futuro, aumentar o tempo das sessões, aplicar as sessões a todas as turmas e a pertinência dos temas para as situações do dia-a-dia.

#### ➤ DOCENTES

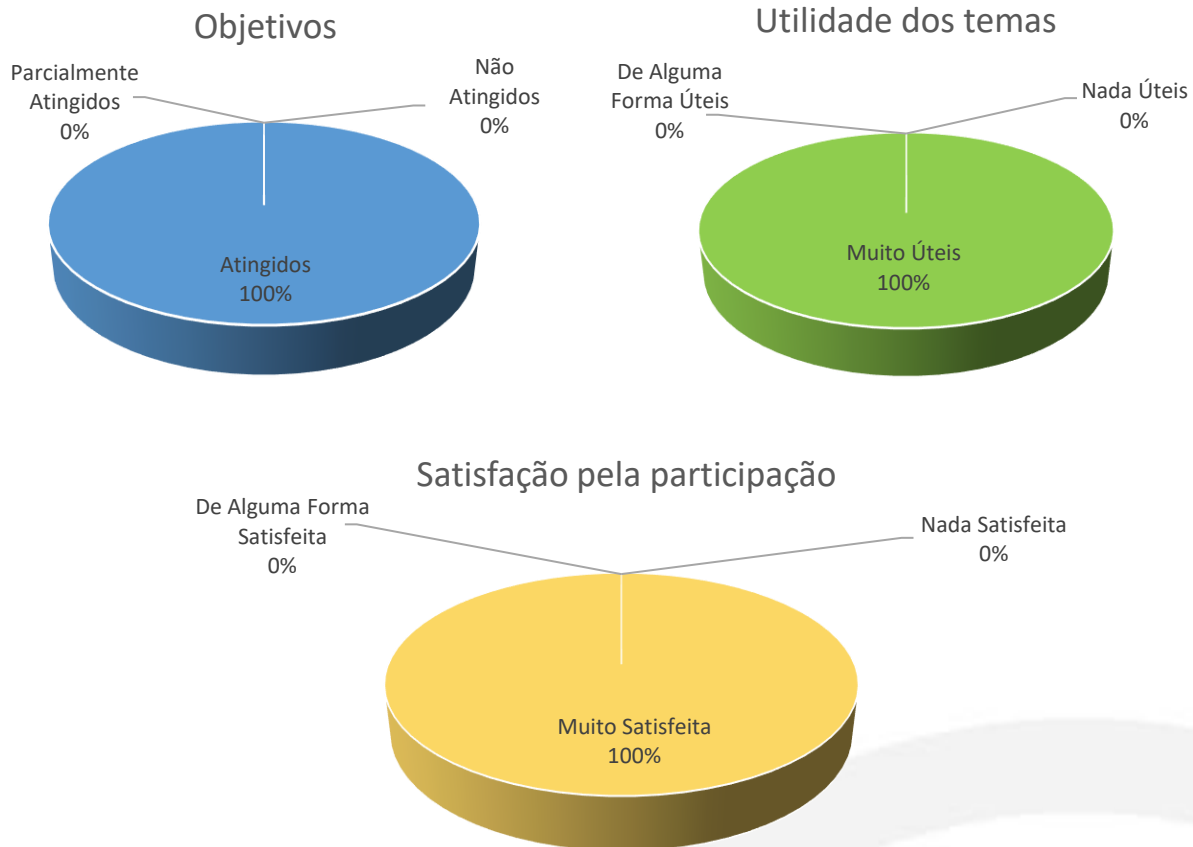
A intervenção realizada com docentes estabeleceu a criação de grupos de partilha entre esta classe profissional. Estes grupos de partilha informal, dinamizados pela psicóloga, pretendiam promover o bem-estar psicológico, fomentar relações positivas, desenvolver maior consciência emocional e criar momentos de reflexão acerca de temas relacionados com práticas educativas mais positivas e humanizadas.

A medida foi divulgada pelos docentes do 2º e 3º ciclos do ensino básico da Escola João Afonso de Aveiro, sendo a inscrição de carácter voluntário. No total existiram 16 inscrições de docentes. Por dificuldade de compatibilizar horários, numa fase inicial existiram 2 desistências. Ao longo das sessões, foram 10 os docentes que compareceram de forma regular e frequentaram a totalidade das sessões e 4 que frequentaram de forma irregular, por constrangimentos pessoais.

Os participantes inscritos foram divididos em dois grupos de partilha. Cada grupo participou em 8 sessões, quinzenais, tendo sido dinamizadas um total de 16 sessões, cada uma com a duração de 50 minutos. Devido a contingências relacionadas com a situação pandémica atual, foram realizadas 8 sessões em ensino à distância.

#### • Avaliação

Aplicou-se um breve questionário aos 10 docentes que participaram regularmente nas sessões, que pretendeu avaliar se os vários objetivos definidos foram alcançados, a utilidade dos temas abordados e a satisfação pela participação na medida. Deu-se ainda a oportunidade para deixarem comentários ou sugestões. De seguida apresenta-se, graficamente, a percentagem de respostas dadas para cada questão:



Destacam-se, como comentários/sugestões, a expectativa que este tipo de intervenção seja prolongado no tempo, a necessidade que os participantes sentem por momentos de abrandamento e reflexão acerca da sua experiência na interação com a comunidade educativa no geral, a pertinência das partilhas efetuadas que promoveram o sentimento de pertença e camaradagem, aumentar o tempo de sessões e encontrar alternativas para abranger mais docentes.

#### ➤ ASSISTENTES OPERACIONAIS (AO)

A intervenção realizada com assistentes operacionais estabeleceu a criação de grupos de partilha entre esta classe profissional. Estes grupos de partilha informal, dinamizados pela psicóloga, pretendiam promover o bem-estar psicológico, fomentar relações positivas, desenvolver maior consciência emocional e criar momentos de reflexão acerca de temas relacionados com práticas educativas mais positivas e humanizadas.

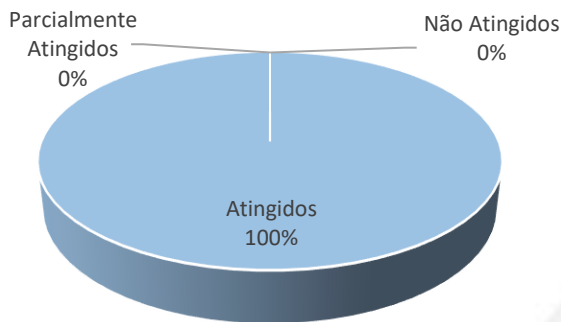
Esta medida foi proposta a todos os assistentes operacionais a exercer funções na Escola Básica João Afonso de Aveiro pelo que numa fase inicial participaram 16 funcionários. No entanto, 3 elementos decidiram não frequentar por não acharem pertinente para a sua prática profissional, e dois elementos participaram de forma irregular.

No sentido de compatibilizar horários com as funções dos participantes, foram realizados dois grupos de partilha. Cada grupo realizou 5 sessões de partilha, tendo sido realizadas no total 10 sessões, cada uma com a duração de 50 minutos.

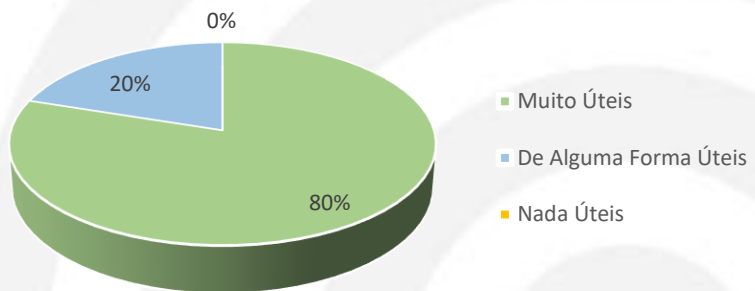
• **Avaliação**

Aplicou-se um breve questionário a 10 AO que participaram regularmente nas sessões (existiu uma funcionária que não respondeu ao questionário por se encontrar em isolamento profilático na última sessão realizada), que pretendeu avaliar se os vários objetivos definidos foram alcançados, a utilidade dos temas abordados e a satisfação pela participação na medida. Deu-se ainda a oportunidade para deixarem comentários ou sugestões. De seguida apresenta-se, graficamente, a percentagem de respostas dadas para cada questão:

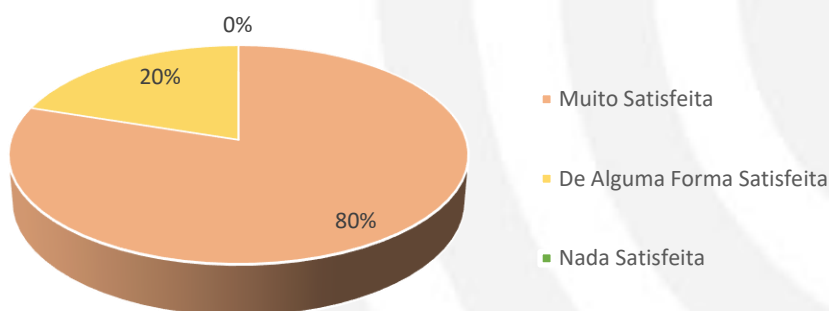
**Objetivos**



**Utilidade dos temas**



**Satisfação pela participação**







Os assistentes operacionais que responderam ao questionário, salientam a pertinência das sessões serem mais frequentes, a expectativa que continue a existir projetos que valorizem esta atividade profissional quer através de grupos de partilha como de formações mais estruturadas, a pertinência dos temas abordados para melhorar a interação dos elementos da comunidade educativa e a necessidade de momentos que promovam a saúde e o bem-estar psicológico.

### ➤ **ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO**

A intervenção com encarregados de educação, devido à situação pandémica atual, foi pensada à distância. Neste sentido foram elaboradas 5 newsletters, que foram divulgadas mensalmente através dos educadores/diretores de turma do Agrupamento de Escolas de Aveiro e usando o site desta entidade. As temáticas abordadas foram:

- ✓ Promover o sucesso escolar do meu educando
- ✓ Vamos conversar? – Como comunicar com o seu educando
- ✓ Promover Hábitos de Estudo
- ✓ Promover Responsabilidade e Autonomia
- ✓ Bem Estar e Autocuidado Parental

Relativamente a este foco da medida Crescer + não foi exequível a auscultação junto dos encarregados de educação acerca da pertinência da informação divulgada. Sugere-se futuramente existir uma articulação mais próxima com a associação de pais no sentido de assegurar uma maior transmissão de informação e uma intervenção mais direcionada para as necessidades dos mesmos.

### **OUTRAS ATIVIDADES**

Ao longo do ano letivo, fruto da necessidade do agrupamento de escolas de Aveiro em contribuir para o bem-estar psicológico da sua comunidade educativa, foram realizadas outras atividades que não estavam contempladas na contratação do técnico especializado em psicologia.

### ➤ **Serviços Técnico-Pedagógicos**

Os STP, no ano letivo 2020/2021, foram constituídos por uma assistente social, Anabela Pinto, e por quatro psicólogas, Marta Alves, Raquel Tavares, Joana Esteves e Melanie Petiz. Os STP reuniram e articularam, regularmente, no sentido de uniformização e partilha de procedimentos e

práticas de avaliação e diagnóstico, questões éticas, legais e profissionais, discussão de casos, implementação de atividades e acompanhamento das medidas do PDPSC.

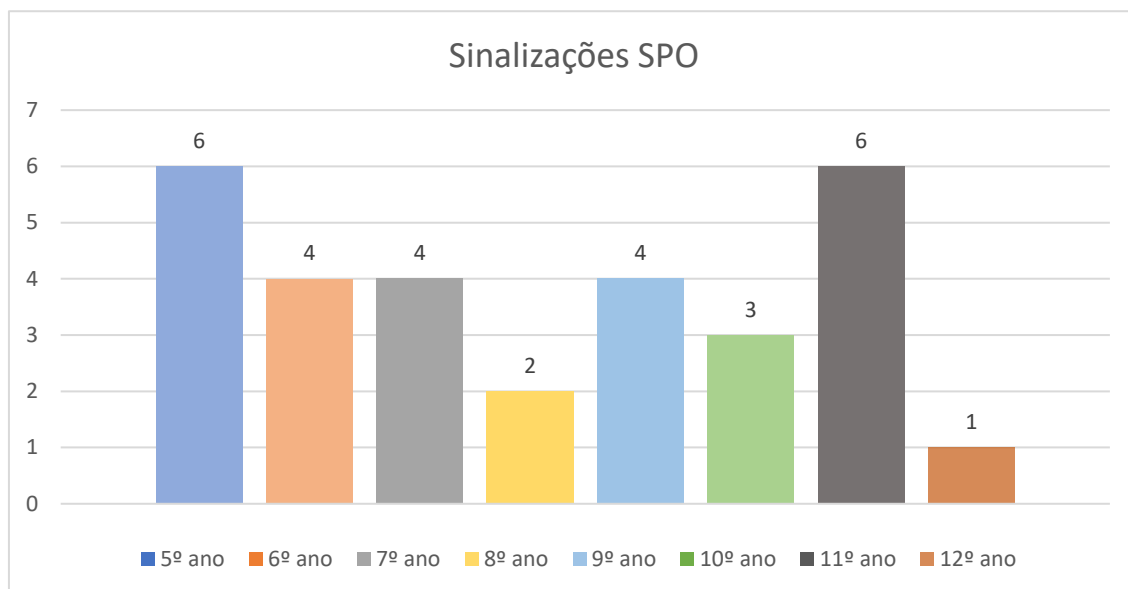
De referir que este ano letivo os STP colaboraram nas três edições do Jornal “O Moliceiro” com os seguintes artigos:

- ✓ Adolescência e COVID-19: promover o bem-estar psicológico
- ✓ Desafia-te: 30 atividades para tornar os teus dias diferentes!
- ✓ STP em ação!

### ➤ Serviços de Psicologia e de Orientação

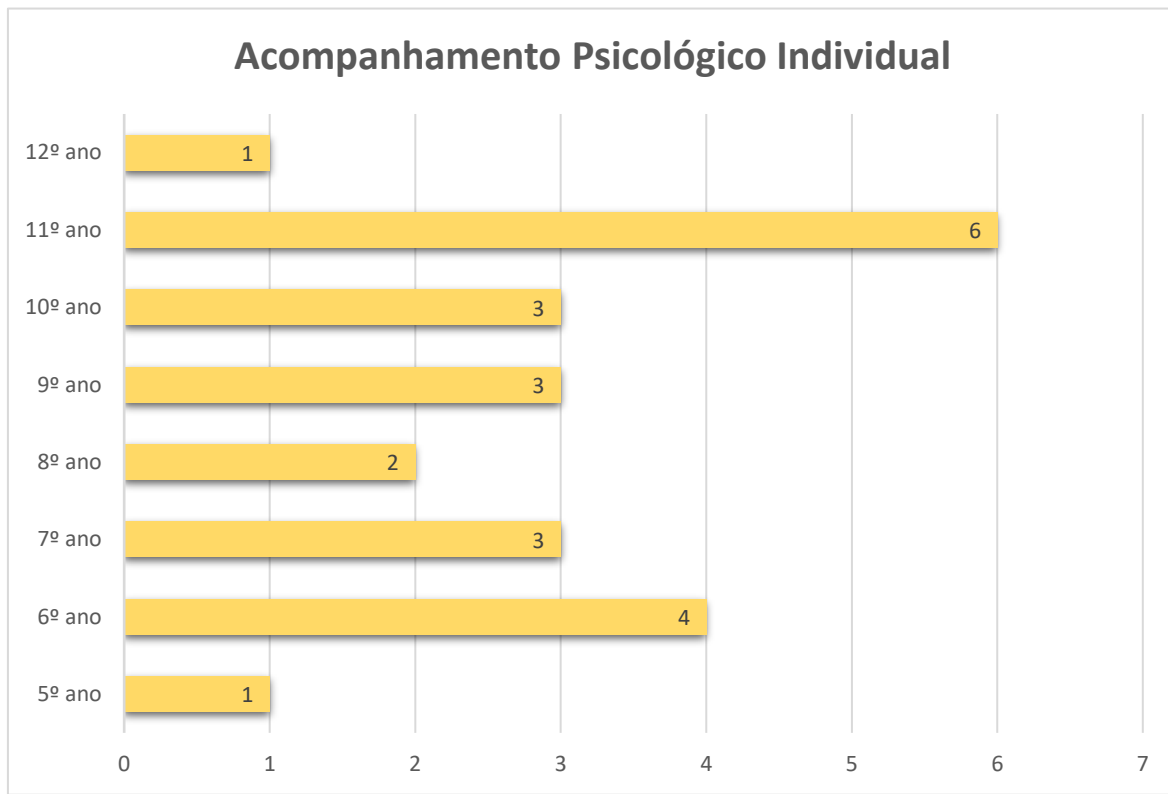
#### ○ Sinalizações

A técnica em causa respondeu a um total de 30 pedidos formulados aos SPO, distribuídos da seguinte forma:



Realizou-se 5 avaliações psicológicas, que contemplaram recolha de informação junto do diretor de turma, anamnese com encarregado de educação, sessões com o aluno, elaboração de relatório técnico e devolução dos resultados da avaliação.

A técnica realizou acompanhamento psicológico individual a um total de 23 alunos(as), distribuídos da seguinte forma:



O acompanhamento psicológico individual contempla articulação constante com diretores de turma, contatos telefónicos ou presenciais com encarregados de educação, articulação com serviço social e outras entidades externas à comunidade escolar.

- Orientação Escolar e Profissional (OEP)

No âmbito do programa de Orientação Escolar e Profissional (OEP) às turmas do 9º ano de escolaridade, em dezembro de 2020, iniciou-se a operacionalização do programa: elaborou-se documentos informativos e inscrição para encarregados de educação, definiu-se horários para a realização das sessões e apresentou-se uma breve explicação do programa a cada turma com o objetivo de motivar os alunos a inscrever-se. Em janeiro, após a recolha das inscrições, realizou-se a primeira sessão do programa em cada turma. Por reestruturação de funções, não se deu continuidade à colaboração na OEP.



- Programa de Mentoria

Durante o final do primeiro e início do segundo período, a técnica colaborou com o Programa Mentoria, tendo participado em reuniões iniciais de operacionalização e dinamizado 2 sessões de formação, uma com o 3º ciclo do ensino básico e outra com o ensino secundário, onde se abordou o papel do mentor, a relação mentor-mentorando e os objetivos da mentoria. Estas sessões abrangeram um total de 23 alunos(as), 9 alunos(as) do 9º ano, 12 alunos(as) do 12º ano e 2 alunos(as) do 10º ano de escolaridade.

## REFLEXÕES FINAIS

A escola assume um papel importante no desenvolvimento de um ser humano. É cada vez mais consensual, e a mudança de práticas vão nesse sentido, que o contexto escolar é muito mais do que a aquisição de conhecimentos teóricos e académicos. É importante o Saber, é importante o Fazer, mas é essencial e estruturante para o ser humano, que vive numa comunidade, o Ser. É nesta linha de pensamento que faz sentido continuar a promover medidas que estimulem a inteligência emocional, as competências socioemocionais e o relacionamento interpessoal saudável, não só do indivíduo em crescimento - o aluno, mas também dos adultos que o rodeiam que são modelos comportamentais com forte impacto.

A contratação da técnica especializada, com horário de 35 horas semanais, consistia na implementação da medida Crescer+: Fazer, Saber e Ser, objetivo que foi alcançado com sucesso. Apesar das contingências atuais, a medida foi implementada como previsto. De uma forma genérica, a avaliação aos participantes diretos desta medida permite concluir que os vários objetivos traçados foram alcançados, que existe a opinião generalizada que é muito útil refletir sobre as temáticas do relacionamento interpessoal, das competências socioemocionais e do bem-estar psicológico humano. Para o sucesso desta medida contribuiu o envolvimento ativo dos diferentes participantes, que aderiram de forma entusiasta às dinâmicas apresentadas e se dispuseram a realizar auto-reflexões e a partilhar as suas dificuldades e potencialidades, assim como a articulação com diretores de turma, coordenação e direção.

Ainda assim, é essencial salientar pontos que precisam de reflexão no sentido de melhorar a intervenção em projetos futuros:

- Na intervenção com alunos foi possível verificar a diferença na participação e no impacto dos temas em turmas em que não existia problemáticas comportamentais instaladas,

das turmas em que isso era uma dificuldade já definida. Neste sentido, este tipo de medidas, quando estruturadas para grupos, devem ser pensadas numa ótica de prevenção e não de remediação;

- Este ano letivo, para facilitar a inserção desta medida no currículo escolar, optou-se por sessões de 45 minutos incorporadas nas aulas de cidadania e desenvolvimento. Para que esse tempo fosse profícuo optou-se por dividir a turma em dois grupos. Na prática constatou-se que mesmo com a turma dividida, os 45 minutos dificultaram a realização da dinâmica, a partilha de experiências e a reflexão das principais conclusões, especialmente porque os participantes mostraram muita vontade de serem ativos nas sessões. É importante repensar o alargamento da duração das sessões, assim como os benefícios acrescidos de ter o grupo turma total e o diretor de turma presentes;
- Na intervenção com docentes é importante definir uma estratégia para abranger um maior número de profissionais, sobretudo aqueles que têm uma maior dificuldade de implementar uma relação e comunicação positiva com a comunidade educativa;
- A intervenção com assistentes operacionais permitiu concluir a necessidade que esta classe profissional sente em ser ouvida e em desenvolver competências. Nesse sentido é importante que seja desenvolvido uma intervenção mais frequente ao longo do tempo;
- As contingências atuais justificaram a intervenção com encarregados de educação à distância, o que não possibilitou a criação de uma relação mais próxima com a escola como desejado nem uma avaliação acerca do impacto desta estratégia. Futuros projetos devem contemplar oportunidades de trazer as famílias à escola no sentido de promover momentos informais de pertença à comunidade educativa e desconstruir possíveis ideias negativas associadas ao contexto escolar.
- A prática na dinamização de outros grupos permite concluir que a presença de dois técnicos (das áreas das ciências sociais) contribui para uma diferente organização das sessões e um debate mais rico acerca dos comportamentos/atitudes observadas durante a realização das dinâmicas propostas.

Aveiro, 27 de julho de 2021



Melanie Vieira Petiz

(Cédula Profissional OPP nº 15024)