

# FelizMente

Plano de Ação 2025/2026

Psicóloga da Educação

**Eugénia Bizai**

Outubro de 2025

## Introdução

No presente ano letivo pretende-se dar continuidade ao projeto FelizMente, uma vez que o impacto da sua implementação em anos transatos foi positivo na concretização dos objetivos delineados para o agrupamento.

Neste sentido, o trabalho a realizar (avaliação, planificação e dinamização de intervenções) será em estreita colaboração e articulação com os diversos intervenientes da comunidade educativa (alunos/as, pais/mães e encarregados/as de educação, docentes, pessoal não docente e outros/as técnicos/as internos/externos ao estabelecimento de ensino), de forma autónoma e com base em evidências científicas.

As ações desenvolvidas serão complementares e responderão a níveis distintos de intervenção (universal, seletiva ou direcionada e indicada ou intensiva, conforme novo Referencial para a Intervenção dos Psicólogos em Contexto Escolar, 2024), ainda que se considere a necessidade de priorizar intervenções indiretas e de caráter preventivo e promocional.

O Plano de Ação será revisto e adaptado em cada período, de forma a adequar-se às necessidades dos/as seus/suas intervenientes.

No exercício das suas funções, a psicóloga escolar obedecerá ao Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses, publicado em Diário da República a 18 de agosto de 2024 (2ª Série, Nº 157).

## Caracterização

1º Ciclo			
Escola Básica	Turma / Professora	Nº de alunos/as	Nº de alunos/as do 4º ano
Craveira do Norte	4ºC (Prof.ª Silvina Santos)	18	18
Afonso	1ºE (Prof.ª Susana Alves)	19	
Afonso	3º/4ºD (Prof.ª Raquel Branco)	13	1
Pegões Cruzamento	2ºB (Prof.ª Mª Conceição Castro)	18	
Pegões Cruzamento	3ºA (Prof.ª Márcia Teixeira)	17	
Pegões Velhos	1º/4ºG (Prof.ª Paula Barbeiro)	21	6
Pegões Velhos	2º/3ºF (Prof.ª Elisabete Coelho)	18	
Foros do Trapo	1º/2ºM (Prof.ª Ana Luísa Costa)	19	
Foros do Trapo	3º/4ºL (Prof.ª Ângela Jéssero)	14	9
Canha	1º/4ºI (Prof.ª Carmen Mota)	22	13
Canha	3ºJ (Prof. Carlos Veiga)	15	
Canha	2ºH (Prof.ª Ângela Cabrita)	18	
<b>Total</b>	<b>12 Turmas</b>	<b>212</b>	<b>47</b>

2º Ciclo			3º Ciclo		
Turma	DT	Nº Alunos/as	Turma	DT	Nº Alunos/as
<b>5ºA</b>	Prof.ª Helga Duarte	<b>19</b>	<b>7ºA</b>	Prof. Ricardo Oliveira	<b>19</b>
<b>5ºB</b>	Prof.ª Sandra Francisco	<b>22</b>	<b>7ºB</b>	Prof. Tiago Leite	<b>22</b>
<b>6ºA</b>	Prof.ª Paula Marques	<b>25</b>	<b>8ºA</b>	Prof.ª Sandra Pina	<b>20</b>
<b>6ºB</b>	Prof.ª Cláudia Baião	<b>20</b>	<b>8ºB</b>	Prof.ª Mª Helena Salvaterra	<b>20</b>
			<b>8ºC</b>	Prof.ª Mª Lurdes Alves	<b>20</b>
			<b>9ºA</b>	Prof.ª Ana I. Barbosa	<b>22</b>
			<b>9ºB</b>	Prof. Luís Varela	<b>22</b>
			<b>9ºC</b>	Prof.ª Rosália Valadas	<b>19</b>
<b>4 Turmas</b>	<b>Total</b>	<b>86</b>	<b>8 Turmas</b>	<b>Total</b>	<b>164</b>

## Objetivos Gerais

- Promover o desenvolvimento socioemocional dos alunos, fortalecendo competências como autoconhecimento, autocontrolo, assertividade, civismo, ética, autoestima e autoconfiança, contribuindo para o bem-estar pessoal e relacional.
- Fomentar comportamentos positivos e capacidades essenciais para a aprendizagem, incentivando a resiliência, perseverança, esforço, organização, planeamento, tomada de decisão e atenção/concentração, de forma a melhorar o ajustamento psicológico e o sucesso escolar.
- Promover o envolvimento das famílias na vida escolar dos seus educandos.

## Domínios de intervenção

<p><b>APOIO E ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO</b></p>	<p>Conjunto de ações e estratégias que promovem o desenvolvimento integral e harmonioso de crianças e jovens durante o seu percurso escolar. Embora englobe os alunos, prioriza o suporte e o aconselhamento dos docentes, ajudando a estruturar respostas educativas diferenciadas e na implementação de medidas de apoio à aprendizagem e à inclusão.</p> <p>A sua abordagem é delineada com base nas competências, habilidades, valores e atitudes que os alunos devem desenvolver no final da escolaridade obrigatória, considerando ainda as suas características individuais, contextos e circunstâncias de vida.</p> <p>A estratégia a privilegiar é de natureza indireta e preventiva, recorrendo-se à intervenção direta e remediativa apenas em situações excecionais e por períodos limitados.</p>
<p><b>DESENVOLVIMENTO DO SISTEMA DE RELAÇÕES DA COMUNIDADE EDUCATIVA</b></p>	<p>Conjunto de atividades que visam capacitar e mobilizar os vários agentes educativos, bem como entidades e serviços da comunidade, com o objetivo de melhorar as respostas educativas. Procura-se criar ambientes de aprendizagem mais positivos, seguros e saudáveis, promovendo o bem-estar de toda a comunidade escolar e intensificar o envolvimento das famílias na promoção do sucesso educativo dos alunos.</p> <p>Além do trabalho individual, apoiado em conhecimentos e competências especializadas, há uma complementaridade indispensável que se expressa no trabalho colaborativo. Este trabalho envolve uma partilha contínua de experiências, estratégias e visões que enriquecem e contribuem para a melhoria dos processos educativos.</p> <p>A colaboração entre psicólogos, profissionais de educação e famílias é assim fundamental, pois o envolvimento e compromisso de todos pode conduzir a soluções mais diversificadas, abrangentes e alinhadas com as necessidades da comunidade escolar.</p>
<p><b>DESENVOLVIMENTO VOCACIONAL</b></p>	<p>Conjunto de atividades que visa capacitar os alunos, a identificar as suas competências e interesses, a tomarem decisões em matéria de educação e formação e a gerirem o seu percurso individual no ensino.</p> <p>A Psicologia Vocacional e do Desenvolvimento de Carreira é uma área aplicada da Psicologia que se foca na promoção do autoconhecimento, na exploração de oportunidades e recursos disponíveis no meio envolvente, na formulação de objetivos de vida e carreira, bem como no desenvolvimento de competências que facilitam a gestão de transições.</p> <p>Algumas competências, como o autoconhecimento, gestão da mudança, interação eficaz e tomada de decisão, tendem a exigir abordagens que envolvem reestruturação cognitiva e intervenção especializada, dada a complexidade intrínseca dessas habilidades. Outras competências como a gestão da informação e o acesso ao mercado de trabalho, devido à sua natureza mais direta e objetiva, podem ser desenvolvidas com intervenções menos intensivas ou especializadas.</p>

PROGRAMA DE EDUCAÇÃO E DESENVOLVIMENTO SOCIOEMOCIONAL	
Público-Alvo	Atividades Previstas
4º ano	<p><u>“Rumo ao 5º!”</u> Preparação para a transição de ano/ciclo.</p> <p>As sessões serão realizadas ao longo do ano letivo, com frequência quinzenal e em colaboração com as/os Professoras/es Titulares.</p> <p>Temáticas a explorar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-<b>Quem sou?</b> (autoconhecimento);</li> <li>-<b>As minhas emoções</b> (reconhecimento e gestão emocional);</li> <li>-<b>Eu e a escola</b> (motivação, trabalho de grupo, resolução de conflitos, fichas de avaliação, etc.);</li> <li>-<b>Tecnologias</b> (perfil digital, <i>Cyberbullying</i>, app, etc.).</li> </ul>
Do 1º ao 3º ano e do 5º ao 8º ano	<p>A duração e frequência das sessões serão definidas em colaboração com as/os Professoras/es Titulares e Diretoras/es de Turma, de acordo com as necessidades evidenciadas.</p> <p>Temáticas a explorar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-<b>Autoconsciência</b> (consciência das emoções/sentimentos, avaliação realista das capacidades e autoconfiança fundamentada);</li> <li>-<b>Consciência Social</b> (compreensão do que os outros sentem, empatia, interação positiva em grupo);</li> <li>-<b>Autocontrolo</b> (gestão das emoções/sentimentos, adiar conscientemente gratificações para atingir objetivos, ser perseverante);</li> <li>-<b>Relacionamento interpessoal</b> (gestão de emoções nos relacionamentos, cooperação, resistência a pressões sociais, aprender a dizer “não”, pedir ajuda);</li> <li>-<b>Tomada de decisão e Resolução de conflitos</b> (decisões e consequências, respeito pelo outro, assumir responsabilidade, impulsividade, autoestima, expetativas de sucesso);</li> <li>-<b>Competências de comunicação</b> (Elementos, estilos, comunicação não-verbal, escuta).</li> </ul> <p>As atividades experienciais e reflexivas a realizar terão como base diferentes programas com evidência científica comprovada.</p> <p>O programa irá contemplar momentos de meditação/atenção plena e/ou de relaxamento.</p>

EDUCAÇÃO PARENTAL	
Público-Alvo	Atividades Previstas
Encarregados/as de educação do agrupamento	Dinamização de sessões de sensibilização/workshops (pelo menos uma por período) sobre questões relativas ao desenvolvimento e processo educativo dos/as alunos/as (Ex.: saúde mental, consumos excessivos, transição, etc.).
ARTICULAÇÃO COM O GABINETE DE MEDIAÇÃO DE CONFLITOS	
Público-Alvo	Atividades Previstas
2º e 3º ciclo	Colaboração no desenvolvimento e na implementação de estratégias de intervenção após identificação de ocorrências disciplinares; Participação em reuniões com Encarregados/as de Educação, de modo a facilitar o entendimento e cumprimento das medidas corretivas aplicadas; Colaboração e dinamização das atividades inerentes ao Selo “Escola Sem <i>Bullying</i> , Escola Sem Violência” e Selo “Protetor”.
“ESPAÇO FELIZMENTE”	
Público-Alvo	Atividades Previstas
Comunidade escolar	<p>O “Espaço FelizMente” foi pensado para colmatar objetivos e enquadrar ações não referidas anteriormente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apoio psicológico pontual e individual a alunos/as do 1º, 2º e 3º ciclo, docentes e não docentes;</li> <li>- EMAEI (elemento permanente);</li> <li>- EMAAM (Equipa Multidisciplinar de Apoio ao Aluno Migrante);</li> <li>- Apoio a docentes no processo de identificação de medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão e na intervenção multidisciplinar com alunos/as;</li> <li>- Participação em reuniões de Conselhos de Turma, com encarregados/as de educação e grupos de trabalho;</li> <li>- Colaboração com entidades internas e externas da escola;</li> <li>- “Aplicadamente”, apoio na promoção de métodos e hábitos de estudo e na promoção do sucesso escolar;</li> <li>- Colaboração em atividades curriculares, clubes/projetos e/ou dias temáticos/efemérides;</li> <li>- Sessões de sensibilização (frequência mensal) com assistentes operacionais da EB 2,3.;</li> <li>- Programa de Desenvolvimento e Orientação Vocacional “Futuro em Construção”, com alunos/as de 9º ano (2º período).</li> </ul>

## Avaliação/Monitorização

Os instrumentos de avaliação e indicadores de monitorização da execução e eficácia do projeto a implementar poderão variar conforme as atividades a realizar:

- Observação direta;
- Pré e pós testes/Questionários de avaliação da satisfação;
- Registos de ocorrências e processos disciplinares;
- Taxa de qualidade de sucesso escolar;
- Número de participantes em sessões;
- Número de reuniões de articulação com entidades internas e externas.

## Calendarização

As atividades decorrerão durante todo o ano letivo, no horário\* abaixo indicado.

Tempos	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
08:00 – 08:50					
08:55 – 09:30					
09:30 – 10:35					
10:55 – 11:45					
11:45 – 12:35					
12:40 – 13:30					
13:40 – 14:30					
14:30 – 15:30					
15:50 – 16:40					
16:40 – 17:30					

→ 25 Horas Trabalho Direto

→ 10 Horas Trabalho Indireto

- No 2º período, irá sofrer alterações de modo a facilitar a implementação de algumas atividades previstas.