

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 (2^a 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. 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	
Total	12 Turmas	212	47

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

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

APOIO E ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO	<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 excepcionais e por períodos limitados.</p>
DESENVOLVIMENTO DO SISTEMA DE RELAÇÕES DA COMUNIDADE EDUCATIVA	<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>
DESENVOLVIMENTO VOCACIONAL	<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. 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"> -Quem sou? (autoconhecimento); -As minhas emoções (reconhecimento e gestão emocional); -Eu e a escola (motivação, trabalho de grupo, resolução de conflitos, fichas de avaliação, etc.); -Tecnologias (perfil digital, <i>Cyberbullying</i>, app, etc.).
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"> -Autoconsciéncia (consciência das emoções/sentimentos, avaliação realista das capacidades e autoconfiança fundamentada); -Consciéncia Social (compreensão do que os outros sentem, empatia, interação positiva em grupo); -Autocontrolo (gestão das emoções/sentimentos, adiar conscientemente gratificações para atingir objetivos, ser perseverante); -Relacionamento interpessoal (gestão de emoções nos relacionamentos, cooperação, resistência a pressões sociais, aprender a dizer “não”, pedir ajuda); -Tomada de decisão e Resolução de conflitos (decisões e consequências, respeito pelo outro, assumir responsabilidade, impulsividade, autoestima, expetativas de sucesso); -Competências de comunicação (Elementos, estilos, comunicação não-verbal, escuta). <p>As atividades experenciais 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 Bullying, Escola Sem Violência” e Selo “Protetor”.
“ESPAÇO FELIZMENTE”	
Público-Alvo	Atividades Previstas
Comunidade escolar	O “Espaço FelizMente” foi pensado para colmatar objetivos e enquadrar ações não referidas anteriormente: <ul style="list-style-type: none"> - Apoio psicológico pontual e individual a alunos/as do 1º, 2º e 3º ciclo, docentes e não docentes; - EMAEI (elemento permanente); - EMAAM (Equipa Multidisciplinar de Apoio ao Aluno Migrante); - Apoio a docentes no processo de identificação de medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão e na intervenção multidisciplinar com alunos/as; - Participação em reuniões de Conselhos de Turma, com encarregados/as de educação e grupos de trabalho; - Colaboração com entidades internas e externas da escola; - “Aplicadamente”, apoio na promoção de métodos e hábitos de estudo e na promoção do sucesso escolar; - Colaboração em atividades curriculares, clubes/projetos e/ou dias temáticos/efemérides; - Sessões de sensibilização (frequência mensal) com assistentes operacionais da EB 2,3.; - Programa de Desenvolvimento e Orientação Vocacional “Futuro em Construção”, com alunos/as de 9º ano (2º período).

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;
- Registros 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.