



Universidade Católica Portuguesa

Centro Regional de Braga

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Apresentado à Universidade Católica
Portuguesa para obtenção do grau de mestre
em **Psicologia da Educação**

Joana Daniela Silva Antunes



FACULDADE DE FILOSOFIA
SETEMBRO 2013



Universidade Católica Portuguesa

Centro Regional de Braga

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Local de Estágio: Agrupamento de Escolas de Maximinos

Relatório de Estágio apresentado à
Universidade Católica Portuguesa para
obtenção do grau de mestre em **Psicologia da
Educação**

Joana Daniela Silva Antunes

Sob a Orientação de Dr.^a **Sónia Mota Dias**

Supervisão de Prof. Doutor **Paulo César Azevedo
Dias**



FACULDADE DE FILOSOFIA
SETEMBRO 2013

Resumo

O presente relatório insere-se no âmbito da realização do estágio curricular, do Mestrado de Psicologia da Educação, lecionado na Universidade Católica Portuguesa – Faculdade de Filosofia.

O estágio, encarado como uma etapa imprescindível para complementar o processo de aprendizagem através de um conjunto de desafios, desenvolveu-se no Agrupamento de Escolas de Maximinos, no ano letivo de 2012/2013. O objetivo da sua realização prende-se com a necessidade de descrever e refletir acerca da instituição em que o estágio se desenvolveu, bem como das atividades observadas e realizadas no decorrer do mesmo. Deste modo, ao longo de aproximadamente 10 meses, foram realizadas um conjunto de atividades e programas de intervenção, de acordo com as necessidades recolhidas nos diversos contextos.

A intervenção incidiu essencialmente no acompanhamento de cinco casos individuais e de quatro programas de intervenção destinados a diferentes faixas etárias, atuando no âmbito dos hábitos e métodos de estudo, da orientação e exploração vocacional no ensino básico e secundário e dos comportamentos desadequados no pré-escolar.

Neste sentido, o relatório divide-se em três partes distintas, sendo elas a descrição do contexto, as atividades observadas e as atividades observadas e atividades no contexto de estágio.

Abstract

This report is part of the context of the completion of the academic internship, the Masters of Educational Psychology, taught at Universidade Católica Portuguesa – Faculdade de Filosofia.

The stage, seen as an essential step to complement the learning process through a set of challenges, developed in Maximinos Group of Schools, the school year 2012/2013. The goal of their achievement relates to the need to describe and reflect on the institution where the internship is developed, as well as the activities observed and performed in the course of it. Thus, over about 10 months, there were a number of activities and programs of intervention according to the needs collected in different contexts.

The intervention primarily focused on monitoring five individual cases and four intervention programs aimed at different age groups, acting under the habits and methods of study, mentoring and career exploration in primary and secondary education and inappropriate behavior in preschool.

In this sense, the report is divided into three distinct parts, these being the description of the context, the activities observed and the observed activities and activities within the internship.

Índice

Introdução	1
Parte I	2
1. Identificação e caracterização do Agrupamento	3
1.1 Organização	5
1.2 Oferta formativa e extracurricular	5
2. Papel do psicólogo na educação.....	7
2.1 Identificação e Caracterização do Serviço de Psicologia	8
3. Avaliação de Necessidades do Agrupamento de Escolas de Maximinos	9
Parte II.....	12
4. Atividades de observação.....	13
4.1 Caso 1	13
4.2 Caso 2	16
Parte III	19
5. Atividades da Intervenção	20
5.1 Atendimento individual	20
5.1.1 Caso A	20
5.1.2 Caso B	27
5.2 Programa de Intervenção de Hábitos e Métodos de Estudo: <i>Bora aprender a estudar!</i>	33
5.2.1 Enquadramento teórico e pertinência do programa.....	33
5.2.2 Descrição	35
5.2.3 Reflexão	38
5.3 Programa de intervenção e prevenção de birras e outros comportamentos desadequados: <i>Eu quero, posso e mando!</i>	39
5.3.1 Enquadramento teórico e pertinência do programa.....	39
5.3.2 Descrição	40
5.3.3 Reflexão	42
5.4 Programa de Orientação e Exploração Vocacional – <i>Orienta o teu futuro</i>	43
5.4.1 Enquadramento teórico e pertinência do programa.....	43
5.4.2 Descrição	45

5.4.3 Reflexão	47
5.5 Programa de Orientação e Exploração Vocacional – <i>Agarra a tua vocação</i>	48
5.5.1 Enquadramento teórico e pertinência do programa.....	48
5.5.2 Descrição	51
5.5.3 Reflexão	51
6. Conclusão	53
7. Anexos.....	56
8. Referências Bibliográficas	258

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Ficha técnica do programa de hábitos e métodos de estudo	34
Tabela 2 – Resultados do questionário de hábitos e métodos de estudo.....	38
Tabela 3 – Ficha técnica do programa de birras e outros comportamentos desadequados.....	40
Tabela 4 – Ficha técnica do programa de orientação e exploração vocacional do 9ºano.....	45
Tabela 5 – Ficha técnica do programa de orientação e exploração vocacional do ensino secundário	50
Tabela 6 – Resultados da escala A.M.E	51

Índice de Anexos (Disponíveis no Cd)

Anexo I – Parcerias do Agrupamento de Escolas de Maximinos

Anexo II – Organograma do funcionamento do GMOE

Anexo III – Plano de atividades do GMOE

Anexo IV – Horário de funcionamento do GMOE

Anexo V – Instrumentos de avaliação psicológica

Anexo VI – Guião de entrevista para a psicóloga

Anexo VII – Plano de atividades do estágio

Anexo VIII – Cronograma das atividades do estágio

Anexo IX – Guião de entrevista parental

Anexo X – Guião de entrevista para crianças

Anexo XI – Material do Programa de Hábitos e Métodos de Estudo

Anexo XII – Material do Programa de Birras e outros Comportamentos Desadequados

Anexo XIII – Material do Programa de Orientação e Exploração Vocacional do 9ºano

Anexo XIV – Material do Programa de Orientação e Exploração Vocacional do ensino secundário

Introdução

O presente relatório enquadra-se no âmbito do estágio curricular do Mestrado em Psicologia de Educação, da Faculdade de Filosofia da Universidade Católica Portuguesa. O estágio realizou-se no Agrupamento de Escolas de Maximinos, em Braga, durante o ano letivo de 2012/2013.

Este relatório é resultado de um ano intenso de trabalho, que contribuiu para colocar em prática toda a aprendizagem construída ao longo de 5 anos de formação. Deste modo, o estágio curricular foi essencial para transferir conhecimentos e desenvolver competências, contribuindo para um enorme desenvolvimento profissional e pessoal.

Atualmente, o papel do psicólogo educacional é reconhecido como indispensável na escola, de forma a intervir, apoiar e formar toda a comunidade escolar, trabalhando com alunos, docentes e não docentes, promovendo desta forma uma educação de qualidade e de ensino eficaz (Gaitas & Morgado, 2010). Foi neste seguimento que surgiu o interesse em desenvolver o estágio curricular num mega agrupamento, uma vez que inclui várias escolas, dando oportunidade de trabalhar com diferentes faixas etárias e colocar em prática diversas competências e estratégias.

Seguindo a organização de um ano escolar, o estágio deu início em Outubro de 2012 e finalizou em meados de Junho de 2013, sendo antecedido por um período de, aproximadamente, dois meses de pré-estágio, imprescindível para o desenvolvimento do mesmo. Ao longo deste período, surgiu a necessidade de intervir nos diferentes contextos institucionais, uma vez que foi realizado um levantamento exaustivo das necessidades das escolas, bem como dos diferentes desafios que apresentavam e, posteriormente, a intervenção foi desenvolvida nos diferentes grupos.

No que concerne à estrutura, o relatório encontra-se organizado em diferentes partes, sendo elas a (i) identificação e caracterização do agrupamento, o (ii) papel do psicólogo na educação, as (iii) necessidades do Agrupamento de Escolas de Maximinos, a (iv) descrição e reflexão dos casos de observação, a (v) descrição e reflexão da intervenção, englobando o acompanhamento dos casos, bem como os programas de intervenção realizados e, para terminar, (vi) conclusão, que abrange uma reflexão de todas as experiências, benefícios profissionais e pessoais, assim como as limitações que o estágio proporcionou ao longo do ano letivo.

Parte I

Contexto – Agrupamento de Escolas de Maximinos

1. Identificação e caracterização do Agrupamento

O estágio foi realizado no Agrupamento de Escolas de Maximinos, denominado por Agrupamento Vertical de Escolas Oeste da Colina desde que foi homologado a 23 de Junho de 2000. Este era constituído por estabelecimentos de educação e ensino agrupados nas freguesias de Maximinos, Ferreiros, Semelhe e Gondizalves¹. É importante salientar a facilidade ao nível da articulação e circulação entre as respetivas escolas.

No decorrer do ano letivo de 2007/2008, foi elaborado um projeto educativo, com a finalidade de transformar o Agrupamento Vertical de Escolas Oeste da Colina num agrupamento de escolas de referência, ao nível educativo e formativo, denominado por “Do Conhecimento à Cidadania Ativa”. Este projeto foi desenvolvido pelo conjunto de intervenientes ativos do agrupamento escolar.

Estabelece como prioridades a literacia, sucesso escolar, redução da taxa de insucesso académico, a cidadania e interação escola e comunidade, a qualidade dos espaços e recursos físicos e a organização interna.

Neste seguimento torna-se importante referir que uma parte significativa das freguesias que constituem o agrupamento é habitada por famílias com graves carências económicas, verificando-se uma menor parte habitada pela classe média e média alta. Assim, a partir dos indicadores de resultados do sistema educativo e de indicadores sociais dos territórios onde o agrupamento se insere, o Ministério da Educação, no âmbito do despacho n.º 55/2008, de 23 de Outubro, considerou o mesmo como “Território Educativo de Intervenção Prioritária” de segunda geração (TEIP2). Isto aplica-se a escolas ou agrupamentos que apresentem um grande número de alunos em risco de exclusão social e escolar.

O TEIP2 apresenta como legislação enquadradora o Despacho Normativo n.º 20/2012, que inclui normas orientadoras para a constituição de territórios educativos de intervenção prioritária de segunda geração, assim como regras de elaboração dos contrato-programa a acordar entre os estabelecimentos de educação e o Ministério da Educação para a promoção e apoio do desenvolvimento de projetos educativos.

O objetivo do TEIP2 passa por se reificar em programas plurianuais que visem (i) a melhoria da qualidade de aprendizagem para posterior tradução em sucesso educativo dos alunos, (ii) o esbatimento do absentismo e conseqüente abandono precoce

¹ Enquadrados legalmente pelo Regime de Autonomia, Decreto-Lei n.º 43/89, de 3 de fevereiro e pelo Regime de Autonomia – Administração e Gestão das Escolas, Decreto-Lei n.º 75/2008, 22 de abril.

do sistema educativo, (iii) a criação de condições promotoras da orientação educativa e a transição qualificada da escola para a vida ativa, (iv) a gradual estruturação de parcerias entre os agentes educativos e a comunidade envolvente e a (v) disponibilização por parte das escolas dos recursos educativos necessários para o desenvolvimento integrado da educação, da qualificação, do reconhecimento e certificação de competências e ainda da animação cultural.

Considerando, portanto, toda a conjuntura do TEIP2, um conjunto de docentes do agrupamento deu vida um projeto que estivesse apto para dar respostas às diversas problemáticas detetadas o “Projeto FREI – Fidelizar Recursos para Esbater o Insucesso”. Assim, o FREI estabelece como objetivos: (i) a redução de taxas de insucesso dos alunos; (ii) a anulação das taxas de absentismo e abandono escolar; (iii) aumentar o nível de qualificação das famílias; (iv) aprofundar a interação entre a comunidade no sentido de uma cidadania ativa; (v) diminuir os níveis de indisciplina; (vi) melhorar os mecanismos de intervenção junto dos alunos e das suas famílias; (vii) melhorar a matriz pedagógico-organizacional; e, finalmente, (viii) melhorar os espaços do agrupamento.

Para atingir tais objetivos, o projeto integra uma variedade de ações e áreas específicas, dando porém mais ênfase à “Ação dois: Gabinete de Mediação e Orientação Escolar”.

Mais tarde, por decisão da tutela, foi acrescentado ao Agrupamento Vertical de Escolas Oeste da Colina a Escola Secundária de Maximinos, senda esta a sede do mesmo. Desta forma, constituiu-se, no 1 de Agosto de 2010, o atual mega Agrupamento Escolas de Maximinos (AE Maximinos), em que a área de influência pedagógica integra as freguesias de Maximinos, Ferreiros, Gondizalves e Ferreiros, da zona semiurbana Oeste/Sudoeste da cidade de Braga.

Dessa forma, o também designado “mega agrupamento” é constituído por um conjunto de, aproximadamente, 2248 alunos, distribuídos por nove estabelecimentos de ensino, sendo eles a Escola Secundária de Maximinos, a EB 2/3 Frei Caetano Brandão, Centro Escolar da Naia, Centro Escolar de Maximinos (EB 1 e Jardim-de-Infância), EB 1 de Gandra, EB 1 de Semelhe, EB 1/Jardim-de-Infância de Gondizalves e EB 1/Jardim de Infância-de-Estrada.

1.1 Organização

É na Escola Secundária de Maximinos que se encontram a Direção do agrupamento, constituída pelo diretor, subdiretora e adjuntos. No que diz respeito ao Conselho Geral, este órgão de gestão tem como função orientar a política geral do agrupamento, de forma a aprovar, acompanhar e apreciar a execução da direção relativa aos vários aspetos do agrupamento.

Outro órgão de gestão de grande relevância é o Conselho Pedagógico, que se caracteriza como sendo o órgão de coordenação e supervisão pedagógica e orientação educativa do agrupamento. A sua composição inclui um presidente, um conjunto de coordenadores de diferentes departamentos, um representante da educação especial e um representante da associação de pais e encarregados de educação.

Não menos importante, o Conselho Administrativo faz igualmente parte dos órgãos de gestão, sendo responsável pela matéria administrativo-financeira do agrupamento.

Relativamente ao corpo docente, o agrupamento abarca aproximadamente de 181 docentes, com uma grande estabilidade em termos de anos de serviços (dois terços possuem mais de 16 anos de serviço).

No que concerne ao pessoal não docente, o agrupamento apresenta 11 assistentes operativos e 46 assistentes operacionais, na sua maioria do sexo feminino, apresentando igualmente um aumento do tempo de serviço, uma vez que 70% já exerce as suas funções há mais de 5 anos no local.

1.2 Oferta formativa e extracurricular

O agrupamento sustenta uma oferta formativa, desde o ensino pré-escolar ao ensino secundário (cursos científico-humanísticos e profissionais). No que diz respeito ao ensino secundário, este sugere vertentes Científicas, Humanístico de Ciências e Tecnologias, Humanístico de Línguas e Humanidades e Humanístico de Ciências Socioeconómicas. No âmbito do ensino profissional, este integra qualificações de Técnico de Organização de Eventos, Informática e Gestão, Apoio à Gestão Desportiva, Gestão, Higiene e Segurança no Trabalho e de Processamento e Controlo de Qualidade Alimentar.

O agrupamento inclui ainda os Cursos de Educação e Formação (CEF), que integram cursos de Operador de Eletricidade e Instalação, Operador de CAD (Computer-Aided Design - profissional que administra os programas de

computador especializados em desenhos técnicos) para a construção civil e engenharia civil e o curso de Assistente Administrativo; cursos de Educação e Formação para Adultos (EFA); formação modular e Centro Novas Oportunidades (CNO) com reconhecimento, validação e certificação de competências (RVCC).

Salienta-se, igualmente, que se trata de um Agrupamento de Referência para alunos cegos ou de baixa visão, em que possibilita a formação específica em *Braille* e o ensino articulado da música do 2º ciclo.

O Agrupamento de Escolas Maximinos oferece ainda uma variedade de atividades extra curriculares em que os alunos se podem inscrever consoante os horários escolares. As atividades incluem o Club de Robótica, o Clube Maxiciência, Clubes de Teatro, blogues, a Revista “Andarilho”, o Jornal Escolar, o Clube Europeu, o Gabinete do Traje, o Projeto Aprender e Inovar com as TIC e, finalmente, o Desporto Escolar que inclui as modalidades de Voleibol e Andebol para iniciados, juvenis e juniores, Orientação, Futsal para infantis, Boccia e Natação.

A Escola Básica 2/3 Frei Caetano Brandão promove ainda projetos para os alunos do 2º e 3º ciclo projetos como a Meteorologia/ENEAS, (destinado a alunos e famílias), o Centro de Recursos de Matemática (destinado a alunos do 2º e 3º ciclos), o Clube dos Pequenos Artesãos (destinado a alunos do 2º ciclo) Clube de Francês (destinado alunos do 3º ciclo), o T Club (destinado a alunos do 2º e 3º ciclos), o Clube de Teatro (destinado a alunos do 3º ciclo), o Clube de Braille (destinado a alunos do 3º ciclo) e o Clube de Solidariedade (destinado a alunos do 2º e 3º ciclos).

Na Escola Secundária, os projetos abrangem o Clube de Yoga (destinado a alunos do 3º ciclo e secundário), o Club de música Claviminus (destinado a alunos do 3º ciclo e secundário), o Teatrando (destinado a alunos do 3º ciclo e secundário) e o Clube de Matemática (destinado a alunos do 3º ciclo e secundário).

Salienta-se também as diversas parcerias que o agrupamento beneficia através de várias instituições da comunidade, com o objetivo de atuar sempre que necessário em situações pontuais, lineares ou em projetos².

² Cf. Anexo I: Parcerias do Agrupamento.

2. Papel do psicólogo na educação

A educação tem vindo a assumir um papel cada vez mais importante na organização e desenvolvimento sociocultural (Gaitas & Morgado, 2010). É neste contexto que se integra a psicologia de educação especialização que surge a partir das remotas aplicações da psicologia clínica, em meados do ano de 1900 (Laija-Rodriguez & Restori, 2010). Apesar do passado algo longínquo, tende-se a verificar-se, há vários anos, uma intensificação da ligação entre o domínio da psicologia e da educação, existindo entre eles diversos pontos de interseção.

A pertinência do papel do psicólogo no contexto escolar passa pela atuação no âmbito da educação formal, isto é, realizando pesquisas, diagnóstico e intervenção preventiva/remediativa individualmente ou em grupo, compreendendo todos os segmentos do sistema educativo do processo de ensino-aprendizagem (Andrada, 2005).

No contexto português a orientação educativa surge, no âmbito do ministério da Educação, a partir do Decreto-Lei nº 190/91, como uma componente essencial de todo o processo educativo. O objetivo dos serviços de psicologia e orientação passam então por acompanhar o aluno ao longo do processo escolar, dando foco aos seus interesses e aptidões, intervindo em áreas de dificuldade que surjam no processo de ensino-aprendizagem, contribuindo desta forma para o desenvolvimento da sua identidade pessoal e construção do projeto de vida. Assim, este serviço inserido na rede escolar, deve assegurar “a realização das ações de apoio psicológico e orientação escolar e profissional previstas no artigo 26.º da Lei de Bases do Sistema Educativo (Ministério da Educação, 1991).

Mais tarde, no seguimento do Decreto-Lei n.º 300/97, o serviço de psicologia pressupõe, por um lado, uma intervenção pedagógica personalizada sempre que sejam sinalizadas situações de dificuldade e, por outro lado, apoiar os alunos nas escolhas que irão fazer ao longo de todo o seu percurso escolar.

Compreende-se, segundo a legislação, que as funções englobem a (i) contribuição para o desenvolvimento e construção da identidade dos alunos através de intervenção especializada, (ii) a contribuição na participação na definição e aplicação de estratégias de orientação educativa, no sentido de promover o acompanhamento dos alunos ao longo do processo escolar, (iii) a intervenção a nível psicológico e psicopedagógico dos alunos, promovendo igualmente a cooperação entre professores, pais e encarregados de educação, bem como com a restante comunidade escolar, (iv) a participação nos processos de avaliação multidisciplinar e interdisciplinar, através da

realização de programas educativos, (v) a concretização de programas e ações de aconselhamento pessoal e vocacional quer a nível individual, quer em grupo, (vi) a colaboração no levantamento de necessidades de toda a comunidade escolar, com a finalidade de propor a realização de ações de prevenção e medidas educativas adequadas e, finalmente, (vii) a participação em experiências pedagógicas, projetos de investigação e ações de formação do pessoal docente e não docente.

Nesta conjuntura, pressupondo que toda a legislação existente reconhece o papel indispensável do psicólogo na escola, é notável e imprescindível o papel do psicólogo de forma a intervir, apoiar e formar toda a comunidade escolar, trabalhando com alunos, docentes e não docentes, promovendo uma educação de qualidade e de ensino eficaz. Compreende-se, portanto, que a psicologia educacional assume um papel de desenvolvimento e de grande pertinência social (Gaitas & Morgado, 2010).

2.1 Identificação e Caracterização do Serviço de Psicologia

O serviço de psicologia no agrupamento surge no ano letivo de 2007/2008, com o projeto “Do Conhecimento à Cidadania Ativa”, no seguimento do Projeto FREI.

No âmbito do Gabinete de Mediação e Orientação Escolar - GMOE³, as funções da psicóloga passam pela prestação de serviços de psicologia aos Territórios Educativos do agrupamento e de consultadoria psicológica à comunidade educativa. Como objetivos específicos, consideram-se essencialmente a (i) avaliação das dificuldades de aprendizagem e de necessidades educativas especiais de carácter prolongado, a (ii) promoção do desenvolvimento da identidade vocacional e profissional dos alunos, a (ii) realização de consultas psicológicas, na dupla dimensão aluno-família, e de projetos/atividades, o (iv) estudo dos interesses dos alunos e organizar a oferta formativa alternativa para alunos em risco de insucesso/abandono escolar e, finalmente, a (v) promoção de formação e acompanhamento aos professores, pais, encarregados de educação e outros membros da comunidade educativa⁴

Através dos Programas Ocupacionais do Centro de Emprego, foi contratada a psicóloga, com 35 horas semanais, durante 9 meses, diminuída para apenas 16 horas semanais no ano letivo de 2008/2009, apenas para apoiar os cursos de orientação e formação, voltando a ter um horário completo a partir do ano letivo de 2009/2010

³ Cf. Anexo II: Organograma do funcionamento do GMOE.

⁴ Cf. Anexo III: Plano de atividades do GMOE, ano letivo 2012/2013

através dos concursos de escolas para técnicos TEIP2, com início em 1 de Setembro, até 31 de Agosto⁵

Deste modo, a maioria da intervenção dirige-se, essencialmente, ao acompanhamento de casos que são sinalizados para o serviço de psicologia, por parte de todas as escolas constituintes do agrupamento, o que ocupa grande parte do ano letivo. Assim, tendo em conta todos os objetivos a desenvolver, a psicóloga conta com o auxílio um vasto leque de instrumentos e manuais⁶, de forma a enriquecer a sua atividade e fazer face a todos os casos de forma eficaz, quer seja uma intervenção individual ou em grupo.

É de salientar que o presente estágio, no ano letivo corrente, contou com duas estagiárias de psicologia da educação no serviço.

3. Avaliação de Necessidades do Agrupamento de Escolas de Maximinos

O levantamento adequado das necessidades do agrupamento foi efetuado com o recurso a entrevistas realizadas à psicóloga do agrupamento⁷, a professores e coordenadores, bem como na participação em reuniões realizadas com os coordenadores de cada escola do agrupamento.

Assim, de acordo com o levantamento de informação recolhida, emergiu uma série de necessidades consideradas prioritárias a intervir⁸.

Segundo a psicóloga o maior desafio está relacionado com o facto de estarmos perante um mega agrupamento, tornando-se impossível intervir em todos os pedidos e em todas as áreas, sendo mais prejudicados o pré-escolar, o 1º ciclo e o ensino secundário. Deste modo, a intervenção que tem vindo a ser realizada é maioritariamente remediativa, colocando de parte o desejável, que seria a intervenção preventiva em todos os níveis de ensino do agrupamento. Neste seguimento, foi apontada outra necessidade. Novamente devido à falta de tempo, a psicóloga tem-se sentido impedida de desenvolver como desejaria os hábitos e métodos de estudo nos ciclos de transição (5º, 7º e 10º e 12º ano de escolaridade), destacando o 5º ano de escolaridade, uma vez que é especialmente nesta fase de transição que têm revelado mais dificuldades na adaptação. Referiu que os professores, pais e alunos referem a dificuldade na adaptação

⁵ Cf. Anexo IV: Horário de funcionamento do GMOE

⁶ Cf. Anexo V: Instrumentos de avaliação psicológica.

⁷ Cf. Anexo VI: Guião de entrevista para a psicóloga.

⁸ Cf. Anexo VII: Plano de atividades do estágio

a um novo contexto, novos colegas, professores e disciplinas, quer na forma de estudar para todas as disciplinas. Assim, pensando na promoção do sucesso académico e no combate contra o absentismo e abandono escolar, a psicóloga apontou como essencial intervir neste âmbito.

Segundo a recolha de necessidades realizada na E/B 2 e 3 Frei Caetano Brandão através do contato com professores e com a coordenadora/diretora, verificou-se que são várias as áreas consideradas relevantes a intervir. Deste modo, destacam-se prioritariamente a orientação para a carreira, uma vez que esta é iniciada apenas nos últimos dois meses antes de terminar do ano letivo, o que condiciona o número de sessões e de intervenção desejada do programa.

Ainda nas necessidades prioritárias, salienta-se a formação para professores, pais e alunos no âmbito das Perturbações de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA). Existem aproximadamente 30 alunos do 2º e 3º ciclo do agrupamento com esta perturbação e, segundo a psicóloga, assim como a coordenadora/diretora da escola, os professores e pais têm vindo recorrentemente a propor uma formação neste âmbito, de modo a facilitar o funcionamento nas aulas e um melhor relacionamento com os alunos na sala de aula e em casa.

No âmbito do pré-escolar, no seguimento da reunião realizada com a coordenadora dos mesmos, foi percebida a necessidade de intervir no âmbito das birras, através de uma ação junto de crianças e pais. Esta necessidade prende-se, essencialmente, com as dificuldades que os educadores e encarregados de educação apresentam em gerir o comportamento destas crianças. Neste sentido, foi solicitado à equipa de mediação e orientação escolar que interviesse de modo a capacitar os participantes acima citados, de informações e ferramentas para melhorar o comportamento e o desenvolvimento destas crianças, auxiliando-as na transição para o 1º ciclo.

Por fim, na reunião realizada com coordenadora/diretora na Escola Secundária de Maximinos, foi identificada como maior necessidade, a de orientação e exploração vocacional junto dos alunos do 10º, 11º e 12º ano de escolaridade, uma vez que todos os processos de transição entre ciclos representam um enorme desafio para os alunos. Neste sentido, a coordenadora/diretora considera essencial apoiar os alunos para que este processo ocorra da melhor forma possível, fazendo com que se sintam confortáveis perante as opções efetuadas, nomeadamente a quando do processo de orientação vocacional de 9º ano e perante as opções que terão ainda que realizar, no final do ensino

secundário. A necessidade de implementação de um programa que permita colmatar destas dificuldades, advém igualmente da preocupação dos diretores de turma destes alunos, apresentada pela coordenadora dos diretores de turma, em reunião com a equipa de mediação e orientação escolar do agrupamento.

É de salientar que, em todos os contextos, foram apontadas problemáticas com necessidade de intervenção, tais como (i) a gestão de comportamentos desadequados em contexto de sala de aula, (ii) a promoção de autoestima e de comportamentos adequados com alunos de CEF, (iii) sinalizações relativas a carência económica, que se repercutem na falta de pagamento das refeições ou na falta de alimentação por parte dos alunos, (iv) sensibilização para a importância de uma alimentação equilibrada, (v) avaliação e intervenção de inúmeros casos de alunos sinalizados pelos professores e (vi) apoio a alunos com necessidades educativas especiais.

Parte II

Atividades Observadas

4. Atividades de observação

No âmbito da realização do estágio curricular, são vários os parâmetros a considerar como obrigatórios a desenvolver, de modo a enriquecer a aprendizagem da estagiária, a promover uma postura eficiente e uma ação responsável. De entre eles destaca-se a obrigatoriedade de observar atendimentos individuais e intervenções no âmbito da psicologia.

Posto isto, aquando de uma reunião realizada semanalmente, todas as segundas-feiras, com a equipa do Gabinete de Mediação e Orientação Escolar (GMOE), foram identificados e discutidos casos sinalizados e reencaminhados no âmbito da psicologia. Neste seguimento, após a discussão dos casos, foram selecionados dois, destacando-se como os mais ricos a nível de aprendizagem.

Relativamente às intervenções, foram observadas, sessões do programa de orientação e exploração vocacional do 9ºano de escolaridade e do programa de educação sexual para encarregados de educação, bem como das reuniões realizadas no início do ano letivo em todas as escolas do agrupamento.

A observação foi realizada ao longo do primeiro período do ano letivo, em que serão descritas seguidamente de forma pormenorizada.

4.1 Caso 1

O primeiro caso refere-se a uma aluna no 1º ciclo do ensino básico, a frequentar o 4ºano de escolaridade. Natural de Maximinos - Braga, com 9 anos de idade, foi sinalizada e encaminhada para o GMOE, pelo facto de revelar falta de hábitos e métodos de estudo e instabilidade familiar, possivelmente pela demasiada pressão dos pais a nível escolar. É também referido que apresenta dificuldades de aprendizagem, desmotivação/desinteresse e défices de atenção e concentração. Segundo os professores, a aluna evidencia um comportamento instável e demonstra estar permanentemente debaixo de tensão, o que se repercute no estudo e aproveitamento escolar.

A aluna tem vindo a frequentar o programa de ação tutorial desde o ano letivo de 2010/2011, sendo acompanhada pelo professor tutor ao longo de 45 minutos individualmente e 45 minutos em grupo, com o objetivo de atenuar e suprir as problemáticas supracitadas. Contudo, apesar de o apoio na tutoria surtir o efeito desejado, uma vez que a aluna evoluiu favoravelmente ao longo do ano letivo passado, foi considerado pertinente a aluna ser acompanhada a nível psicológico.

Tendo em conta os motivos do encaminhamento da aluna, foi agendado e realizado um primeiro atendimento com a aluna, de modo a estabelecer relação, recolher algumas informações e compreender a dinâmica familiar. Para o conhecimento do historial da criança, a psicóloga utilizou como base um guião de entrevista para crianças, criando um diálogo fluído através de questões abertas.

Segundo a informação recolhida, o agregado familiar da aluna é constituído pelos pais, irmãos e avó. Descreve a dinâmica familiar como agradável, feliz e calma. Apesar de não se adiantar muito a descrever o ambiente familiar, refere o amor que os pais sentem por si, bem como o apoio que dispensam nos trabalhos para casa. Relativamente ao contexto escolar, a aluna menciona que gosta da escola e de brincar com os colegas de turma.

No final da sessão, foi pedido à aluna que desenhasse um contexto em que se sente feliz e à vontade, com pessoas de quem gosta muito. A aluna desenhou o recreio na escola, com vários colegas e amigos a brincarem em conjunto. Através do desenho, pode inferir-se que o contexto escolar transmite sentimentos positivos e momentos agradáveis para a criança, apesar das dificuldades que sente ao nível da aprendizagem. O traço é preciso e a letra é legível, apesar de apresentar uma escrita muito pobre.

A postura da aluna relevou abertura para dialogar com a psicóloga no primeiro contato realizado, respondeu a todas as questões colocadas, apesar de o discurso ser pobre e pouco desenvolvido. Pareceu ter um comportamento motivado, com empenho para superar as dificuldades que assume possuir ao nível da leitura e da escrita.

A relação entre criança-profissional foi desenvolvida rapidamente, devido à capacidade empática que a psicóloga demonstra neste âmbito. Foi visível a forma afetuosa de como a psicóloga tratou a criança, deixando-a livre para se expressar e demonstrando que a compreendia. Deste modo, as questões foram colocadas de forma aberta e clara, para que a criança fosse capaz de transmitir o máximo de informação relevante. É importante referir que a atitude da psicóloga ajudou a colocar a criança à vontade para falar abertamente da sua vida pessoal e dinâmica familiar, uma vez que fez com que a conversa fluísse tranquilamente. Respeitou o silêncio da aluna em determinadas questões, prosseguindo com a conversa e, posteriormente, colocava a questão de outra forma para observar a sua reação e resposta.

Num segundo momento, foi feita uma avaliação cognitiva através da Escala de Inteligência de Wechsler para Crianças - WISC-III (Wechsler, 1991). A aplicação foi realizada em dois momentos devido às condições da aluna. A criança foi capaz de

compreender o objetivo das atividades e rapidamente se deu início à avaliação psicológica. Numa primeira fase, apenas foram realizados alguns subtestes. Numa segunda fase, a aluna continuou com o mesmo registo a desenvolver as provas, realizando-as com facilidade. Deste modo, o objetivo dos dois momentos de avaliação foram cumpridos, em que a aluna adaptou-se rapidamente à dinâmica das atividades proposta, realizando-as com empenho e concentração, apesar de revelar um vocabulário e um discurso pobre.

Através da avaliação foi possível constatar que a aluna não apresenta qualquer tipo de atraso desenvolvimental, encontrando-se na média para a sua idade. Contudo, foi possível verificar que a Sofia demonstrava dificuldades ao nível da escrita e da consciência fonológica.

Tendo em conta os aspetos observados do presente caso, destaca-se a postura que a psicóloga desenvolveu ao longo da avaliação, em que transmitiu todas as indicações de forma clara e objetiva, para que a criança realizasse todas as provas devidamente. No entanto, importa salientar as limitações observadas, sendo elas o local em que foi realizada a avaliação, o único dispensado para tal, o gabinete onde se encontravam os processos dos alunos, as impressoras e o telefone. Revelou-se um local pouco apropriado, agitado e sem privacidade. A psicóloga era sistematicamente interrompida por professores, funcionários e pelo som do telefone, que desconcentrava por instantes a aluna. Estas condições poderão ter influenciado o desempenho da aluna na tarefa, bem como os resultados da avaliação.

Posteriormente, a psicóloga propôs passar o caso a estagiária, devido a falta de tempo, de forma a ser dada a devida continuidade. Neste sentido, tendo em conta os resultados da avaliação, foi posteriormente utilizado o Teste de Avaliação da Compreensão Leitora, em que foi possível verificar fatores que apontavam para uma perturbação específica da escrita, denominada de disortografia. Esta perturbação está englobada nas dificuldades de aprendizagem e baseia-se na alteração da planificação da linguagem escrita, causando dificuldades na aprendizagem da ortografia, da gramática e da redação, apesar de o potencial intelectual e a escolaridade do indivíduo estarem adequados para a idade (Fernández, Mérida, Cunha, Batista, & Capellini, 2010).

Posto isto, iniciou-se a intervenção neste âmbito, através de atividades apropriadas para atenuar os erros que englobam a perturbação da escrita, de forma lúdica e motivadora, com o objetivo de estimular a aluna para a leitura e escrita, diminuindo desta forma os erros cometidos frequentemente.

Ao longo dos acompanhamentos semanais, a aluna demonstrou uma postura bastante positiva, empenhando-se em todas as tarefas e atividades realizadas. A evolução mostrou-se bastante positiva, apresentando uma diminuição dos erros ortográficos, conseguindo identificar os erros que comete autonomamente, corrigindo-os corretamente. É importante realçar que a aluna foi capaz de aumentar o rendimento escolar à disciplina de Língua Portuguesa e transitar para o 2º ciclo do ensino básico.

Em suma, de acordo com a dificuldade que a aluna apresenta, é essencial a continuidade do acompanhamento no próximo ano letivo, uma vez que vai transitar para um novo ciclo, com novas disciplinas e novos professores, focando sempre no estímulo frequente da leitura e da escrita.

4.2 Caso 2

O segundo caso refere-se a uma aluna do 1º ciclo do ensino básico, a frequentar o 3º ano de escolaridade no Centro Escolar da Naia. Natural de Maximinos - Braga, com 9 anos de idade, foi sinalizada e encaminhada para o GMOE por revelar falta de concentração nas aulas, dificuldades de aprendizagem e desmotivação/desinteresse. Foi igualmente referido que revelava baixa autoestima e instabilidade familiar devido ao divórcio dos pais. Conta com o apoio da irmã, encarregada de educação, que parece ser presente no seu percurso escolar, uma vez que a sua filha também frequenta o mesmo centro escolar.

O primeiro atendimento foi realizado individualmente, com o objetivo de compreender o caso e recolher toda a informação relevante, principalmente no âmbito da dinâmica familiar. Deste modo, perante a informação recolhida, foi possível perceber que os pais da aluna são divorciados desde que frequentava o pré-escolar. Atualmente vive com a irmã que é casada, tem uma filha com sete anos de idade e outro com um ano de idade. A aluna foi capaz de descrever, através de poucas palavras, todo o agregado familiar, bem como todas as idades e profissões, assim como descreveu os amigos da escola, transmitindo uma boa relação com todos.

No que diz respeito ao agregado familiar, a aluna pouco se expressou ao longo do atendimento, evitando partilhar informação. Foi evidente a proximidade que mantém com a sua irmã e respetivo marido, contudo notou-se um certo desconforto ao falar da mãe biológica e da sobrinha, demonstrando um sentimento de ciúme. Durante os fim-de-semana a aluna vê a mãe biológica, contudo mostrou preferência em viver com a

irmã. Em relação ao pai biológico, mostra distanciamento, que revela ao desviar o olhar e afirmar não se lembrar dele.

Aquando do fim do atendimento, a psicóloga propôs a realização de um desenho, no qual a aluna desenhou a sua casa e os elementos que compõem o seu agregado familiar atual, identificando-os a todos, sendo que o seu retrato revelava-se mais pequeno comparativamente aos restantes. Isto poderá estar relacionado com o facto de a aluna se sentir desvalorizada no contexto familiar ou pelo motivo de ser um novo membro na família. Estes dados são confirmados na relação afável com a psicóloga, exceto quando se tratava de assuntos relacionados com o ambiente familiar e com a relação com os pais.

O objetivo do atendimento foi genericamente cumprido, apesar de ser evidente que a aluna ocultou muita da informação por não se sentir confortável num primeiro contato para o fazer. A postura da psicóloga pareceu positiva, respeitando o silêncio da aluna em determinadas questões, prosseguindo com o diálogo de forma a estabelecer uma relação empática.

Após o atendimento com a criança, foi realizado um atendimento individual com a encarregada de educação, com o objetivo de compreender aprofundadamente a situação da aluna, onde se revelou preocupada com o processo escolar e com as possíveis consequências.

Deste modo, a aluna foi avaliada a nível cognitivo, através da Escala de Inteligência de Wechsler para Crianças, em que possível constatar que a aluna não apresentava qualquer tipo de atraso desenvolvimental, encontrando-se na média para a sua idade.

Em suma, tendo em conta os aspetos observados do presente caso, destaca-se a postura que a psicóloga desenvolveu ao longo das sessões, mantendo um diálogo com questões abertas e claras. No entanto, importa salientar as limitações do local em que foi realizada a avaliação, revelando-se mais uma vez pouco apropriado, agitado e sem privacidade. Tendo em conta que a história da criança se mostrava delicada e a criança era pouco expressiva, o local não contribuiu para o desenvolver do diálogo e a confiança entre aluna e psicóloga. Outra limitação refere-se à ausência de seguimento do caso, em que a psicóloga, devido á escassez de tempo e excesso de casos da escola, não pode concluir e acompanhar o presente caso, sendo apenas acompanhada por parte do professor tutor semanalmente. Sendo um caso delicado, que prejudicava quer a vida

pessoal, quer escolar da aluna, era imprescindível a existência de um acompanhamento regular a nível emocional.

Os casos observados no início do ano letivo contribuíram para perceber a importância das competências comunicação e interação de atendimento, enriquecendo portanto a aprendizagem neste âmbito. Foi, neste sentido, muito importante esta atividade, uma vez que permite ao estagiário interligar a teoria com a prática, para que não sejam cometidos erros que poderão prejudicar os alunos.

Parte III

Intervenção no Contexto de Estágio

5. Atividades da Intervenção

Através do que foi aprendido ao longo do curso e da observação no pré-estágio e estágio, foram planeadas e implementadas um conjunto de atividades para responder às necessidades avaliadas.

Ao longo do ano letivo, foram várias as atividades desenvolvidas, desde quatro programas de intervenção, duas reuniões de pais e cinco acompanhamentos de casos. Seguidamente, será apresentada a descrição e reflexão de dois casos de acompanhamento, por se considerarem os mais enriquecedores, e todos os programas de intervenção desenvolvidos.

5.1 Atendimento individual

5.1.1 Caso A

Este caso diz respeito a um aluno do 6º ano de escolaridade, natural de Braga, com 11 anos de escolaridade. O aluno foi sinalizado e encaminhado a fim de ser acompanhado a nível psicológico pela diretora de turma e por referência da encarregada de educação. Refere-se o facto de os professores referirem perceberem ansiedade excessiva face aos testes e avaliações, o que tem prejudicado o seu aproveitamento escolar, além de falta de atenção e concentração nas aulas.

O acompanhamento deu início em meados do mês de Novembro de 2012, tendo sido acompanhado semanalmente ao longo do ano letivo. Previamente, foi realizada uma reunião com a encarregada de educação, de forma a compreender aprofundadamente a situação⁹, tentando perceber se o aluno manifestava as mesmas reações no ambiente escolar e familiar. De facto, foi possível perceber que o aluno é descrito como sendo muito ansioso em diferentes situações, nomeadamente na escola, no campeonato de dança e especificamente na aula de música. No entanto, é realçado pela encarregada de educação que, apesar apresentar capacidades e aptidões desde cedo, sempre revelou um excesso de ansiedade e medo de falhar perante os desafios desde do pré-escolar, apresentando bastantes dificuldades em organizar o estudo, necessitando de ser constantemente alertado e chamado à atenção para estudar.

No primeiro contacto com o aluno, foi perceptível a postura nervosa, na medida em que movimentava as mãos com frequência e o contato ocular não era direto. Contudo, o aluno foi capaz de descrever o motivo que o levou a ser acompanhado, bem

⁹ Cf. Anexo IX: Guião de entrevista parental.

como todos os sintomas e situações que geravam ansiedade, destacando a ansiedade perante os instrumentos na aula de música, as competições de danças e todos os momentos que requeriam exposição em público. É importante realçar que o aluno descreveu o ambiente familiar de forma positiva, dando ênfase ao apoio que quer os pais, quer a irmã lhe fornecem sempre que necessário¹⁰.

Num atendimento em conjunto com a encarregada de educação, foi perceptível a relação de proximidade e preocupação de mãe e filho, mostrando ser bastante protetora, interessada e preocupada para com o filho e o seu processo de aprendizagem. Revelou e mostrou ser muito exigente perante o seu futuro, pressionando muito vezes o aluno no sentido de melhorar as notas e o seu rendimento escolar. No decorrer do atendimento, a postura do aluno modificou razoavelmente, opondo-se muitas vezes às ideias e regras da mãe, revelando que não iria conseguir superar as dificuldades, justificando pela falta de tempo para o estudo.

Neste sentido, através dos dados obtidos ao longo dos atendimentos foi percebido que aluno se apresentava excessivamente ansioso perante situações de avaliação e baixa autoestima, em relação aos indivíduos da sua idade, assim como uma falta de hábitos e métodos de estudo, o que influenciou o rendimento escolar do aluno, assim como as atividades extracurriculares em que estava inserido.

Fundamentação Teórica

Atualmente, é habitual o homem viver em constante stress, pressão e tensão, devido à presente conjuntura que presenciamos. Também os alunos se confrontam diariamente com momentos de grande pressão por parte dos professores e dos pais, com adaptações a novos ambientes, professores, colegas e disciplinas cada vez mais rigorosas e exigentes, bem como avaliações com um nível de dificuldade superior (Rosário & Soares, 2003; Rosário, Soares, Núñez, González-Pienda, & Simões, 2004).

É na fase da adolescência que se desenvolve um processo de mudanças evolutivas e adaptações ao nível da maturação física e biológica, do ajustamento psicológico e social. Este processo implica que os adolescentes encarem novas realidades, o que pode desencadear sentimentos de ansiedade no momento da adaptação. Não obstante, a ansiedade surge não só em adolescente, como pode ocorrer

¹⁰ Cf. Anexo X: Guião de entrevista para crianças.

em qualquer faixa etária, perante diferentes situações/estímulos que desencadeiam a mesma (Batista & Oliveira, 2005).

A ansiedade é definida, segundo O DSM-IV, como preocupações exageradas em relação a um conjunto de factos, em que o sujeito sente dificuldades em controlá-las, incluindo sintomas como a agitação, fadiga, dificuldades de concentração, irritabilidade, tensão muscular e sono perturbado. Concretamente, a ansiedade é um sentimento acompanhado de um sentido de perigo ou ameaça, que gera uma inquietação que se manifesta em reações fisiológicas e cognitivas. Relativamente às manifestações fisiológicas destacam-se reações como a agitação, hiperatividade e movimentos precipitados, já as manifestações cognitivas, salientam-se nomeadamente a atenção e vigilância redobrada, acompanhada de pensamentos negativos (Batista & Oliveira, 2005).

Neste seguimento, podem distinguir-se dois tipos de ansiedade, a estado e a traço. No que concerne à primeira, esta refere-se a um estado emocional de carácter transitório, ou seja, ocasional, que varia consoante a intensidade e o tempo, caracterizando-se por sentimentos subjetivos conscientes de apreensão e tensão. Contrariamente, a ansiedade traço define-se como sendo mais predisposta ao indivíduo perceber um maior número de situações estímulo, considerando-as perigosas ou ameaçadoras (Spielberger (1966, 1972 cit in Costa & Boruchovitch, 2004).

Concretamente, segundo Borralha (2012), a ansiedade em momentos de avaliação assume-se como um constructo psicológico bastante complexo, uma vez que, atualmente, afeta parte significativa dos indivíduos, causando consequências severas. Assim sendo, define-se ansiedade como uma preocupação ou interpretação negativa que o indivíduo apresenta do seu dia a dia, caracterizando-a como perigosa (Hernández-Pozo, Alvarez, Contreras, & Resendiz, 2008). Esta postura poderá colocar em causa a forma como o indivíduo se relaciona com os outros, na resolução de problemas, afetando desta forma a sua qualidade de vida. Quando agravada, a ansiedade passa a patológica e fonte de grande desconforto, podendo até existir alterações na forma como o indivíduo interpreta a realidade (Borralha, 2012).

Tudo isto poderá levar o aluno a desenvolver uma atitude negativa perante a escola, comprometendo a aprendizagem e o rendimento escolar, sendo que para muitos alunos, o que representa o principal medo são as situações de avaliação, constituindo portanto grandes obstáculos no rendimento e vivências escolares (Rosário & Soares, 2003). Estudos comprovam que existe uma forma correlação entre a ansiedade e as

situações de avaliação e desempenho (Gooler, & Scriver, 2002; Keogh, Bond, French, Richards, & Davis, 2004; Rosário & Soares, 2003; Rosário, Soares, Núñez, González-Pienda, & Simões, 2004; Spielberg, & Vagg, 1995; Ströber, & Pekrun, 2004; Vagg, & Spielberg, 1995; Veenman, Kerseboom, & Imthorn, 2000; Owens et al., 2012). Especificamente no ensino básico, os níveis médios de ansiedade face às avaliações dos alunos, aumentam do 5.º até ao 7.º ano de escolaridade, decrescendo posteriormente nos próximos anos letivos. Este aumento inicial dos níveis globais da ansiedade pode estar relacionado com as dificuldades relativas à transição e adaptação de uma nova escola, com a exigência dos professores e das novas disciplinas. Outras características que têm sido diretamente relacionadas à ansiedade perante situações de avaliação, relacionam-se com a falta hábitos e métodos de estudo, de preparação face aos testes, falta de capacidades cognitivas, experiências negativas passadas, atitude negativa perante a escola e baixa autoestima, podendo existir um estímulo real ou percebido pelo indivíduo que funcione como ativador (Herrerias, 2005).

Contudo, através de um estudo realizado em 2012 (Seco, Pereira, Filipe, Alves, & Duarte) foi possível apurar que a ansiedade não resulta sempre em dificuldades para o aluno, na medida em que esta pode contribuir para que o aluno seja persistente, focado na tarefa e aplicado, uma vez que o homem, em estado de ansiedade, tenta adaptar-se ao meio ambiente, principalmente perante situações de medo, ameaça ou percebidas como perigosas (Primo, & Amorim, 2009).

Para a avaliação dos níveis de ansiedade em situações de avaliação, são vários os instrumentos desenvolvidos, destacando como mais pertinentes o (i) *State-Trait Anxiety Inventory for Children* - STAI-C, aferido para a população portuguesa por Dias e Gonçalves (1999); o (ii) *Children's Depression Inventory* – CDI, da autoria de Kovacs (1992), para crianças e adolescentes (dos 8 aos 17 anos), em que foi utilizada a versão original longa, contendo 27 itens, que avalia fatores como a ineficácia, a anedonia, problemas interpessoais, autoestima negativa e humor negativo; o (iii) Inventário de Autoavaliação para Jovens – YSR dos 11 aos 18 anos, da autoria de Achenbach (1991), adaptado para a população portuguesa por Fonseca e colaboradores (1999), composto por 112 itens, complementadas com uma série de questões, cujo objetivo passa por avaliar e despistar aspetos como o isolamento, queixas somáticas, ansiedade, problemas sociais, intelectuais e atenção, comportamento delinquente e agressividade; o (iv) *Questionário de Ansiedade face aos Testes* – QAT, aferido para a população portuguesa por Rosário e Soares (2004); o (v) *Suinn Test Anxiety Behavior Scale* - STABS (Suinn,

1969); o (vi) *Reactions to Tests* – RTT (Sarason, 1984); o (vii) *Multidimensional Anxiety Scale for Children* - MASC (March, et al., 1999); a (viii) *Escala de ansiedade aos exames para crianças e adolescentes* - EAE-J (Arsénio, & Batista, 2001); o (xv) *Test Anxiety Inventory* – TAI (Ware, Galassi, & Harris, 2007); e o (x) *Revised Test Anxiety Scale* - RTA (Benson, & El-Zahhar, 2009).

No que concerne à intervenção, tem sido descritas variadas estratégias adequadas à problemática, tais como sessões estruturadas de (i) identificação de pensamentos disfuncionais e da sintomatologia apresentada, (ii) reestruturação cognitiva, (iii) treino de resolução de problemas e da atenção, (iv) desenvolvimento de hábitos e métodos de estudo, (v) *mindfulness*, técnica de redução de ansiedade e, não menos importante, (vi) sessões de relaxamento (Borralha, 2012).

O uso de técnicas de relaxamento é considerada como sendo a abordagem mais utilizada, isenta de medicação, para o tratamento de muitas doenças médicas e psicológicas. De entre o leque diverso de métodos de relaxamento, destacam-se como mais utilizados a meditação, o relaxamento muscular progressivo, *mindfulness* (traduzindo-se como “atenção plena”; conjunto de práticas contemplativas de integração mente-corpo baseadas na experiência do momento presente) e treino autógeno (superar problemas relacionados com o medo, a dor, a agressividade ou a falta de autocontrolo), têm recebido a maior atenção científica e validação (Francesco, Mauro, Gianluca, & Enrico, 2009).

Perante a situação em análise, o objetivo passará por reduzir a sintomatologia ansiosa provocada pela antecipação ou situação de avaliação, assim como incrementar hábitos e métodos de estudo, de forma a que o aluno se sinta capaz de resolver os problemas com sucesso e aproveitamento.

Avaliação e Intervenção

Neste sentido, foi desenhado um plano de avaliação e, posteriormente, de intervenção, tendo em conta todos os fatores mencionados anteriormente. No que concerne à avaliação, o objetivo centrou-se na avaliação por completo dos níveis de ansiedade do aluno, através de diferentes inventários, tornando mais eficaz a posterior intervenção, através da utilização do CDI (Kovacs, 1992), do YSR dos 11 aos 18 anos (Achenbach, 1991), e do STAIC C-2 (Spielberger *et al.*, 1973).

Os resultados relativamente ao CDI revelaram-se pouco significativos, uma vez que o aluno apresentou um total de 8 pontos, indicando apenas alguns pensamentos negativos e indicadores de baixa autoestima. Contudo, apresenta-se próximo da linha de significância, uma vez que a partir de um total de 10 pontos, considera-se patologicamente significativo.

Em relação aos resultados do YSR, verificou-se que o aluno não apresenta um resultado significativo para a sua idade, uma vez que em todas as escalas apresenta resultados de 2 e 8 pontos, o que não constitui motivo para preocupação.

Por fim, através do STAIC-C2, os resultados obtidos permitiram verificar que o aluno se apresenta muito próximo da linha de ser considerado patologicamente significativo, com uma pontuação de 41 pontos.

Através do conjunto de dados obtidos, pode-se afirmar que aluno apresenta elevados níveis de ansiedade e baixa autoestima em relação aos indivíduos da sua idade, não apresentando qualquer tipo de sintomas que indiquem depressão ou problemas comportamentais.

Nota-se, portanto que, ao nível da intervenção, devem ser atendidos os níveis de ansiedade, de modo a que não aumente para níveis preocupantes, patologicamente significativos. É igualmente necessário estimular a autoestima e, simultaneamente, afastar os pensamentos negativos relativamente às suas capacidades. A intervenção deverá ser complementada através de técnicas de relaxamento e de um conjunto de estratégias que desenvolvam hábitos e métodos de estudo, permitindo que o aluno seja capaz de organizar devidamente o estudo e, conseqüentemente, sentir-se capaz de ultrapassar dificuldades, aumentando simultaneamente a sua autoestima.

Ao nível da ansiedade, mais especificamente perante a escola e a exposição pública, esta foi trabalhada através de sessões semanais de relaxamento. Inicialmente, o objetivo centrou-se em obter a confiança do aluno, através de muita interação, complementando as conversas com interesses e passatempos do aluno. Após atingir a sua confiança, o aluno foi capaz de identificar as diferentes situações que desencadeavam ansiedade, descrevendo-a com sintomas como as mãos a suar, batimento cardíaco acelerado, dores de barriga, falhas na memória e tonturas.

A técnica de relaxamento foi desenvolvido através do manual “Meditação para crianças – Fonte de bem estar e de paz interior” (Leal, 2010), que inclui um cd com diversas faixas de meditação, no gabinete de mediação e orientação escolar, ausente de barulho. É de salientar que também foi treinada a respiração diafragmática com aluno,

com o objetivo de o aluno a utilizar sempre que alguma situação o transmitisse nervosismo ou ansiedade, ajudando-o a acalmar.

Em conciliação com o relaxamento, foram realizadas várias atividades lúdicas relativas aos hábitos e métodos de estudo, de modo a que as estratégias se mostrassem eficazes e praticáveis pelo aluno. Inicialmente, foi trabalhado o autoconceito e, seguidamente, foi feito um levantamento das preocupações/dificuldades que o aluno sentia em relação às disciplinas e, a partir daí, sugerir estratégias de forma a colmatá-las. Estas preocupações cingiram-se essencialmente à disciplina de Português, Matemática e Música, justificando com o medo dos resultados negativos. Assim, desenvolveram-se atividades a fim de desenvolver estratégias de organização do local de estudo, das sessões de estudo, de como se deve agir antes e no dia das avaliações, da importância de fazer resumo e esquemas da matéria, bem como de estratégias para combater o medo face à exposição em público. Todas estas atividades foram retiradas do manual “Ensinar a estudar, aprender a estudar” (Zenhas, Silva, Januário, Malafaya & Portugal, 1999), por estar organizado por áreas e prioridades, nomeadamente a motivação e envolvimento pessoal, autocontrolo, estratégias cognitivas e metacognitivas (autoconhecimento, memorização, leitura, escrita, resolução de problemas). Contém diversas atividades para cada área, através de uma componente bastante lúdica e divertida, o que aumenta o envolvimento do aluno na tarefa.

Ao longo dos acompanhamentos realizados semanalmente (aproximadamente 17 sessões), a atitude e postura do aluno sempre se mostrou positiva, colaborativa e persistente, garantindo a pontualidade e assiduidade de todas as sessões realizadas. Foi notória a evolução do aluno, quer ao nível da diminuição da ansiedade, quer ao nível do rendimento escolar. O discurso do aluno foi alterando, mostrando-se, inclusive, entusiasmado com a participação nas diferentes competições regionais de dança, alcançando sempre o 2º lugar.

Numa sessão, o aluno referiu estar com medo pela competição de dança que iria participar se realizar em Braga, com receio que os colegas da escola “o gozassem”. Em conjunto com o aluno, foi desenvolvido um plano para colmatar essa mesma dificuldade, desenvolvendo pensamentos positivos acerca de si próprio e de valorização perante a sua performance. O resultado foi alcançado, uma vez que o aluno conseguiu obter o 1º lugar com o seu par, referindo que se sentiu mais confiante e com uma diminuição de sintomas ansiosos.

O rendimento escolar do aluno aumentou, tanto na disciplina de Português, Matemática e Música. O aluno, ao longo do acompanhamento, surgia com um discurso positivo, referindo “tirei 76% a música, estou a conseguir e as mãos não suam, nem me dão brancas!”.

O facto de o aluno ter vindo a praticar relaxamento, com o objetivo de se controlar aquando de uma situação/estímulo percebido como perigoso, auxiliando com estratégias apelativas de hábitos e métodos de estudo, resultou numa parcial diminuição da ansiedade, uma vez que através do aumento do rendimento escolar e das ótimas posições que alcançou nas competições de dança, ajudaram o aluno a aumentar a sua autoestima e confiança em si próprio. É importante realçar que, através da segunda aplicação da STAIC-C2 no último atendimento com o aluno, os resultados obtidos apontam para uma diminuição significativa da ansiedade, com uma pontuação de 32 pontos, considerados não significativos.

O aluno deverá continuar a praticar técnicas de relaxamento sempre que sentir necessidade, com um acompanhamento regular, uma vez que vai transitar para um novo ciclo (7.º ano), mais exigente, que poderá influenciar e voltar a aumentar os níveis de ansiedade do aluno.

Em suma, o presente caso permitiu perceber a importância da ansiedade em contexto escolar, uma vez que são muitos os alunos que sofrem de níveis de ansiedade elevados, que condicionam muitas vezes o rendimento escolar dos mesmos.

5.1.2 Caso B

O presente caso refere-se a um aluno do 3º ano de escolaridade, natural de Braga, com 9 anos de idade. Referenciado pela professora para avaliação psicológica, refere que o aluno apresenta dificuldades de aprendizagem em compreender e assimilar os conteúdos programáticos, especificamente no âmbito da Língua Portuguesa. O aluno manifesta igualmente alguma instabilidade emocional e sensibilidade quando confrontado com situações de foro familiar, chorando facilmente, uma vez que a mãe se ausentou no ambiente familiar desde cedo, ainda o aluno frequentava o pré-escolar.

Segundo a professora, o aluno demonstra instabilidade emocional, utilizando por vezes uma linguagem imatura durante a leitura. Além disso, refere sentir por vezes que a encara como a única figura feminina, devido à ausência da figura materna. Realçou que, no ano letivo anterior, o aluno manteve um rendimento baixo, estando em risco de retenção. Porém, decidiu dar uma oportunidade e transitar o aluno para o 3ºano de

escolaridade, justificando a sua decisão pelo empenho e bom comportamento do mesmo.

O atendimento teve início no final do 2.º período. Inicialmente, foi realizada uma sessão com o objetivo de recolher informação sobre o caso (Anexo IX). O agregado familiar atual do aluno é constituído pelo mesmo, o pai e dois irmãos mais velhos. Frequentou o pré-escolar, referindo que foi nessa fase que a mãe se ausentou da família, justificando que “o pai chateava-se muitas vezes com a mãe e não a queria em casa”.

Dadas as dificuldades de aprendizagem optou-se por recorrer à Escala de Inteligência de Wechsler para Crianças (Wechsler, 1991). Através dos resultados foi possível constatar que o aluno apresenta um desenvolvimento intelectual na média para a sua faixa etária, apesar de revelar-se no limite inferior à média em provas de realização, o que significa que o aluno apresenta mais dificuldades em tarefas que exigem a compreensão de situações e regras sociais e em tarefas dependentes da maturidade e estabilidade emocional, que condicionam o desempenho cognitivo do mesmo.

Foi marcada uma reunião com o encarregado de educação neste caso, com o objetivo de compreender aprofundadamente a situação do aluno. No entanto, não compareceu, justificando com motivos pessoais. Numa nova data foi discutido o motivo do encaminhamento com o encarregado de educação a mostrar-se preocupado e disposto a colaborar. Após a partilha dos resultados da avaliação psicológica, mencionaram-se os aspetos emocionais que perturbavam o aluno e, neste momento, o encarregado de educação mostrou-se desconfortável com o tema relacionado com a mãe do aluno. No entanto, foi cedido tempo suficiente para se sentir confortável com a situação e, posteriormente, revelou informações relevantes para o acompanhamento, nomeadamente a ausência total da mãe para com a família, em que não existe qualquer contacto com restantes membros da família, sabendo apenas que a mãe vive no porto com o seu companheiro. Segundo o encarregado de educação, esta situação é encarada como sendo melhor para todos, não se falando do assunto no seio familiar.

Apesar da problemática, que afeta todos os membros da família, foi possível compreender quer por parte do aluno, quer por parte do encarregado de educação, a ligação positiva que todos mantêm, com um diálogo ativo e ajudando o aluno perante dificuldades nos trabalhos de casa. O encarregado de educação demonstrou, igualmente, preocupação perante a possível retenção no presente ano letivo, justificando com a

possível não evolução ou até mesmo regressão do aluno, uma vez que se poderá sentir incapaz perante os colegas e ausente dos mesmos aquando da retenção.

Posteriormente à avaliação e à reunião com o encarregado de educação, bem como do contacto permanente com a professora titular, delineou-se uma intervenção adequada, prevendo-se uma intervenção semanal até ao findar do ano letivo, incidindo, num primeiro momento, na exploração das emoções positivas/negativas, com o objetivo de estabilizar o aluno ao nível emocional.

Fundamentação Teórica

De acordo com a literatura, é na infância que surgem importantes mudanças no desenvolvimento emocional, que permitam à criança analisar as situações que geram as suas emoções, perceber as causas, consequências e os diversos formas de expressar as mesmas (Stegge & Terwogt, 2007 cit in Teixeira, 2013).

As emoções caracterizam-se, desta forma, como a resposta a um estímulo ou situação que desencadeia uma reação no sujeito. Tal como aprender a andar e a falar são como etapas de desenvolvimento, a gestão emocional apresenta-se como um aspeto desenvolvimental que não existe à nascença de uma criança, tendo de ser regulada e auxiliada através do meio envolvente, especialmente dos pais/educadores. (Stratton, 2010).

Durante os primeiros anos de vida, entre os dois e os três anos, a criança aprende palavras essenciais e com significado para exprimir os seus sentimentos e pensamentos, através de expressões muito intensas, tais como feliz, triste, assustado, zangado. Com efeito, à medida que a criança desenvolve a capacidade de se expressar emocionalmente, adquire igualmente habilidades em compreender as expressões emocionais dos outros, o que se torna essencial ao nível das interações sociais. Dos três aos seis anos, o sistema de regulação emocional tende a amadurecer gradualmente e, ao tornar-se hábil em perceber as expressões emocionais dos outros, começa a realizar interações sociais eficazes. À medida em que o desenvolvimento de competências linguísticas da criança avança, tornam-se capazes de desenvolver deduções acertadas acerca das emoções, em imagens ou nas pessoas e nesta fase já identifica cara de surpresa, medo, raiva ou desgosto. A partir dos cinco anos até a puberdade, a estrutura básica da personalidade completa-se (Teixeira, 2012).

É na idade escolar que as crianças tendem a assumir uma maior responsabilidade através da forma como gerem as suas emoções. No entanto, em qualquer fase anteriormente referida, o apoio dos pais/educadores mostra-se essencial para os acompanhar neste processo, uma vez que poderão auxiliar a regular emoções intensas. (Stratton, 2010).

Assim sendo, as características da personalidade do indivíduo e a sua maturidade desenvolvem-se através da interação com o meio e das experiências vividas ao longo dos anos. Assim, tendo em conta que cada criança apresenta ritmos de desenvolvimento diferentes, é necessário ter em consideração que algumas demoram mais a desenvolver o seu sistema de regulação emocional. Segundo Stratton (2010), é necessário ter em conta três processos que tendem a condicionar o desenvolvimento da capacidade das crianças regularem e controlarem as suas reações emotivas, sendo eles a (i) maturação neurológica, ou seja, é o desenvolvimento do sistema nervoso que torna a criança capaz de controlar as emoções; o (ii) temperamento e o nível de desenvolvimento, isto é, há crianças que tendem a ser mais vulneráveis à desregulação emocional, por apresentarem dificuldades de aprendizagem, atraso no desenvolvimento da linguagem, défices de atenção ou temperamento difícil; e, finalmente, a (iii) socialização e apoio do meio envolvente, uma vez que existem diferenças na forma como as famílias abordam o tema dos sentimentos, que conseqüentemente se verifica no modo como as crianças expressam os seus sentimentos e regulam as suas emoções. Acontecimentos emocionalmente intensos e negativos poderão ter um maior impacto no desenvolvimento emocional da criança, o que se poderá repercutir na fase da vida adulta (Teixeira, 2012).

Posto isto, acontecimentos traumáticos ou intensos emocionalmente podem reverter-se em dificuldades de aprendizagem, seja na leitura, na escrita e em cálculos, Crianças com dificuldades de aprendizagem apresentam uma inteligência potencialmente normal ou superior em relação às restantes, sem revelarem qualquer tipo de deficiência visuais, auditivas, motoras ou até mesmo desvantagens culturais (Flanagam, Ortiz, Alfonso & Mascolo, 2002 cit in Joly, Barros & Marini, 2009). No entanto, podem manifestar sinais de regressão, oposição, narcisismo e negativismo, o que poderá gerar uma baixa autoestima e autoconceito (Fonseca, 1995). Neste sentido, os problemas emocionais mais incisivos nestas situações caracterizam-se pela tensão nervosa, falta de atenção e concentração, inquietude e desobediência, comportamentos

desadequados, dificuldade de ajustamento à realidade, problemas de comunicação, autoconceito e autoestima baixos e intolerância à frustração (Cruz, 1999).

No entanto, ao longo de todo o processo de maturidade social, de desenvolvimento da personalidade e de inteligência, alguns fatores podem colocar o percurso e risco. Um deles relaciona-se com a vivência do processo de separação dos pais. Segundo Santos e Costa (2004), a existência de uma relação conflituosa entre o casal, assim como o presenciar de cenas de violência familiar está relacionada com as dificuldades que as crianças se deparam em se desenvolver devidamente. Isto é, uma vez que todos os membros da família estão em permanente envolvimento perante o mesmo contexto doméstico, também se envolvem, de forma ativa ou passiva, nos problemas/conflito que surjam a nível familiar, podendo neste caso, a criança sair afetada emocionalmente.

Neste sentido, para que a criança se torne capaz de gerir e regular as suas próprias emoções e, conseqüentemente, manter um desenvolvimento saudável, é necessário que, quer os pais/encarregados de educação, quer os educadores, assumam três aspetos essenciais, isto é, (i) assegurar a estabilidade e consistência em casa, em que as regras devem ser claras e cumpridas e os limites consistentes, assim as crianças ao sentirem seguras e estáveis, criam recursos emocionais necessários para lidar com ambientes externos; (ii) aceitar a emotividade da criança, ao tentar compreender o porquê das reações emocionais e ajudar a lidar com a tensão emocional; e, por fim, (iii) falar e incentivar as crianças a falar sobre os seus sentimentos e emoções, só assim serão capazes de identificar melhor as emoções e lhes dar expressão, as suas e as dos outros (Stratton, 2010).

Avaliação e Intervenção

Os resultados da avaliação psicológica permitiram perceber que o aluno se enquadra num nível intelectual dentro da média para a sua idade, não revelando qualquer indicador que influencie a capacidade de aprendizagem. Deste modo, o acompanhamento desenrolou-se semanalmente, através de uma intervenção que incidiu na exploração e reflexão das emoções positivas/negativas, através do manual “Aventura dos sentimentos e dos pensamentos - Diferenciação emocional, cognitiva e comportamental” (Moreira, 2009). O manual, que se destina a crianças entre os 7 e os 10 anos de idade, contém atividades em banda desenhada de carácter lúdico e cativante,

com matérias criativas que envolvem os encarregados de educação, fomentando portanto uma aproximação dos contextos escola-família (Pereira, Crusellas & Barbosa, 2010). O objetivo centrou-se na estimulação do conhecimento acerca das emoções, sentimentos e pensamentos, auxiliando-as na compreensão das razões que potenciam tais comportamentos.

Ao longo das sessões de acompanhamento, o aluno manteve uma postura positiva, envolvendo-se em todas as atividades com empenho, participação e entusiasmo.

No seguimento das atividades, percebeu-se uma melhoria na capacidade de identificar sentimentos e adequá-los a diferentes situações. No entanto, demonstra dificuldades em adequar e expressar corretamente emoções e sentimentos relativos às suas situações de vida. Estes problemas emocionais condicionam quer o seu desenvolvimento cognitivo e o processo de aprendizagem do aluno, quer a forma como se relaciona consigo e com os outros.

Em termos de autonomia, o aluno é capaz de realizar as tarefas pedidas, contudo necessita de constante supervisão, necessitando de muito reforço positivo para realizar corretamente a tarefa e concluí-la eficazmente. É de salientar que o reforço positivo, em qualquer situação, é essencial para manter o interesse o aluno pelas atividades e pela escola.

Posto isto, os resultados intervenção demonstram a necessidade da continuidade do acompanhamento do aluno, incidindo principalmente na área emocional/afetiva e autonomia que, conseqüentemente, estimulará o seu desenvolvimento cognitivo. No decorrer do contacto semanal com a professora titular, foi referida a opção de retenção do aluno, uma vez que no ano anterior já se ponderava essa mesma opção. No entanto, foi transmitido que a aprovação para o próximo ano letivo, 4.º ano de escolaridade, evidencia-se, efetivamente, favorável para o aluno. De reforçar, igualmente, a necessidade da estimulação externa frequente, quer em contexto escolar, quer em contexto familiar, de modo a assegurar o aproveitamento escolar do mesmo.

No âmbito das implicações para a prática da psicologia da educação, ambos os casos mostraram-se enriquecedores, na medida em que, no processo educativo dos alunos, é estritamente necessário considerar todo o desenvolvimento da criança, tendo em conta o contexto escolar e familiar. Segundo o modelo ecológico de Bronfenbrenner (1994; Bronfenbrenner & Morris, 2007), é possível compreender o desenvolvimento

humano considerando aspetos e dimensões individuais, tendo em conta fatores ambientais e contextuais aos quais o indivíduo se insere. Ou seja, segundo o autor, “...a ecologia do desenvolvimento humano é o estudo científico da acomodação progressiva e mútua, durante todo o curso da vida, entre um ser humano ativo em crescimento e as propriedades mutantes dos ambientes imediatos nas quais a pessoa vive...” (Bronfenbrenner, 2005b cit in Bhering & Sarkis, 2009, p.16). Portanto, toda a relação entre as características da criança, entre as pessoas e contextos com quem interage, irá influenciar o desenvolvimento da mesma, o que parece evidente no presente caso.

A intervenção deverá, portanto, incluir não só psicólogos, mas também docentes, educadores, família e investigadores, através de programas adequados para a aprendizagem de alto rendimento, desenvolvendo a autorregulação e aprender a lidar com estímulos ansiosos que perturbem o rendimento escolar, através de estratégias específicas e apoio.

Deste modo, através da interação escola-família, o aluno será capaz de evoluir quer ao nível do rendimento escolar, quer ao nível do controlo das suas emoções e capacidades.

5.2 Programa de Intervenção de Hábitos e Métodos de Estudo: *Bora aprender a estudar!*

5.2.1 Enquadramento teórico e pertinência do programa

A necessidade de implementação de um programa interventivo, no âmbito dos hábitos e métodos de estudo, prende-se com as dificuldades demonstradas pela maioria dos alunos do 5º ano de escolaridade, no processo de transição para o 2º ciclo do ensino básico.

Neste sentido, foi solicitado à EMOE que interviesse preventivamente, de modo a capacitar os alunos de estratégias e ferramentas, de forma a melhorar os hábitos e métodos de estudo, auxiliando-os nesta adaptação a novas disciplinas, professores e exigências.

É, portanto, importante compreender a necessidade desta intervenção preventiva, uma vez que são várias as dificuldades que os alunos sentem face às novas responsabilidades que devem assumir perante a escola e a aprendizagem na transição do 1º para o 2º ciclo do ensino básico. A falta de estratégias para estudar é encarada como

um dos motivos mais referidos para o insucesso escolar destes mesmos alunos (Zenhass *et al.*, 1999).

Quer professores, quer educadores encontram-se em consenso relativamente ao facto de os alunos, independentemente do seu ano de escolaridade e nível de ensino, não dedicarem tempo suficiente ao estudo, nem consolidarem estratégias que auxiliem o mesmo, de modo a alcançar o sucesso escolar (Rosário, 2004). Definem-se estratégias como sequências integradas em procedimentos ou atividades, com a finalidade de auxiliar a aquisição, o armazenamento e a utilização de informação (Dansereau, 1985, Nisbet & Schucksmith, 1987 cit in Rosário, 2004). Estas passam por definir objetivos a curto e longo prazo para o seu estudo pessoal, auxiliando com táticas de estudo relevantes, com o objetivo de alcançarem os objetivos a que se propuseram (Rosário, 2004). Estes procedimentos que orientam o estudo incluem vários comportamentos e competências, tais como pesquisar informação acerca de um conteúdo programático, sublinhar um texto, organizar o local de trabalho, sistematizar e resumir a informação mais importante da matéria a estudar para um teste, organizar sessões de estudo para diferentes disciplinas, entre outros (Mourão & Almeida, 2011).

Alunos que controlam o seu estudo e são capazes de colocar em prática as suas estratégias de aprendizagem, tendo noção de que o seu esforço está a contribuir positivamente para a sua aprendizagem, então estamos perante um aluno autorregulado (Figueiredo, 2008; Pintrich, 2000; Rosário, 2001, 2004).

Concomitantemente, a motivação para aprendizagem revela ser um dos aspetos mais importantes ao longo de todo o processo escolar. Alunos motivados demonstram comportamentos e pensamentos que otimizam a aprendizagem e o desempenho, tais como tomar iniciativas, enfrentar desafios ou utilizar estratégias de resolução de problemas. Estes alunos exprimem também afetos positivos face à aprendizagem, como entusiasmo, curiosidade e interesse. Assim, urge a necessidade de inculcar precocemente diferentes estratégias lúdicas e apelativas, de forma a desenvolver o interesse pela aprendizagem e, conseqüentemente, obter um rendimento e um percurso escolar favorável (Mourão & Almeida, 2011).

Em relação à intervenção neste âmbito, destaca-se o manual “Ensinar a estudar, aprender a estudar” (Zenhass, Silva, Januário, Malafaya & Portugal, 1999) e “Como ensinar a estudar” (Carita, Silva, Monteiro & Diniz, 2006), que contém diferentes técnicas de estudo e um conjunto de sugestões de atividades e estratégias dirigidas aos alunos de 2.º e 3.º ciclo, focando-se em áreas como a motivação, a planificação do

estudo em termos de tempo e de condições ambientais, o tratamento da informação escrita e oral e estratégias a utilizar no desempenho das diversas competências escolares.

É nesta conjuntura que se torna pertinente referir a importância de inculcar precocemente hábitos e métodos de estudo, uma vez que grande parte dos alunos associa o estudar bem ao estudar muito, o que está errado. Estudar corretamente implica que o aluno seja capaz de organizar o seu tempo de estudo, bem como os materiais de estudo, de definir objetivos de estudo, de selecionar estratégias adequadas para o mesmo e, finalmente, de autoavaliar o trabalho realizado (Zenhas *et al.*, 1999).

Considerando estes pressupostos, foi desenvolvido uma programa de intervenção de hábitos e métodos de estudo para as turmas do 5ºano, a ser desenvolvido no início do ano letivo de 2012/2013, tendo início a dia 12 de Novembro e término a 12 de Dezembro, cuja ficha técnica se apresenta de seguida¹¹

Tabela 1 – Ficha técnica do Programa de Hábitos e Métodos de Estudo

Atividade	Tema	Intervenientes	Objetivos	Nº de sessões	Duração
Hábitos e métodos de estudo	“Bora aprender a estudar!”	Pais	- Incentivar o acompanhamento dos pais no estudo diário dos alunos; - Capacita-los de estratégias de hábitos e métodos de estudo em casa.	1 Sessão (no fim do programa)	90 Minutos
		Alunos do 5ºano da E/B 2 e 3 Frei Caetano Brandão	- Promover competências de hábito e métodos de estudo.	3 Sessões (aulas de Oferta Complementar - professor presente)	45 Minutos

5.2.2 Descrição

Para o desenvolvimento do programa, os professores das diferentes disciplinas dispensaram uma aula para realizar as sessões. Assim, o programa contou com a presença dos professores, que se mostraram interessados em assistir e auxiliar.

¹¹ Cf. Anexo XI: Material do Programa de Hábitos e Métodos de Estudo

Antes de partir para a realização das atividades previstas, foi aplicado um questionário de hábitos e métodos de estudo, realizado através da seleção de um conjunto de questões pertinentes e adequadas ao nível de ensino dos alunos, com uma linguagem acessível e clara, uma vez que a maioria dos questionários neste âmbito encontram-se demasiado extensos.

Deste modo, como se pode observar na tabela 2, é notável que a maioria dos alunos considera importante o estudo, apesar de uma grande parte não sentir vontade para o fazer, facto que pode estar relacionado com a falta de estímulo em casa, com dificuldades que os alunos estarão a sentir em alguma disciplina ou ausência de motivação perante o estudo. É também perceptível que, nestes alunos, a ansiedade perante situações de avaliação não está presente, o que facilita o percurso e o rendimento escolar.

Por fim, a respeito do apoio em casa, compreende-se que uma grande parte dos alunos é sustentado por parte dos pais e familiares quando necessitam de apoio nos trabalhos de casa ou nos testes de avaliação, bem como usufruem de um local de estudo sossegado e confortável para o efeito.

No decorrer do programa, em que se explorou com os alunos as suas preocupações, foi possível verificar que a maioria apresentou preocupações em comum, estando as mesmas relacionadas com as novas disciplinas no 2º ciclo do ensino básico, mas também com o Português e Matemática. A partir da partilha das preocupações, os alunos foram capazes de explicar o motivo da preocupação, salientando na maioria o medo de errar, a ansiedade face aos testes/avaliações, o nível de dificuldade das disciplinas e a falta de autonomia.

Foi também possível compreender que, na maioria, existe uma ausência de estratégias de organização de tempo para o estudo e para as restantes atividades escolares e extracurriculares. Na realização de uma atividade na segunda sessão, o horário de estudo, esta revelou-se a atividade em que todas as turmas sentiram mais dificuldade em desenvolver, uma vez que os alunos sentiram muita dificuldade na distribuição das atividades de lazer/extracurriculares e do tempo de estudo pelo horário semanal, tornando-os realistas e exequíveis.

Por fim, devido à escassez de sessões e à quantidade de informação a transmitir no âmbito deste tema, foram entregues a cada aluno um manual de orientação, que continha estratégias para o estudo em casa, com indicações claras de como de planificar e organizar as sessões de estudo, como tirar apontamentos durante a leitura, como fazer

um resumo, como consultar um dicionário, bem como estratégias para a realização de testes.

Em todas as sessões, os alunos participaram ativamente nos tópicos de discussão que eram lançados, o que originou numa ótima reflexão para terminar todas as sessões do programa.

Deste modo, dando resposta à necessidade do agrupamento em formar os alunos com sucesso efetivo, ao longo de todo o programa foi utilizado material indicado para os intervenientes, com atividades lúdicas e interativas, tornando-os cada vez mais autónomos ao longo percurso escolar, através do manual “Ensinar a estudar, aprender a estudar” (Zenhas, Silva, Januário, Malafaya & Portugal, 1999) e do “Como ensinar a estudar” (Carita, Silva, Monteiro & Diniz, 2006). Desta forma, foi possível manter um contacto permanente com todos os alunos, em todas as turmas, retendo a atenção dos mesmos com atividades atrativas, motivando-os para a aprendizagem através a utilização das diferentes estratégias trabalhadas.

Aquando do término do programa, os pais/encarregados de educação dos alunos dos 5ºano de escolaridade da E/B 2 e 3 Frei Caetano Brandão, exceto do 5º1, foram convidados a participar numa reunião informativa, a realizar no dia 31 de Janeiro de 2013, na biblioteca da escola. O objetivo baseou-se na apresentação do programa e dos resultados obtidos, bem como capacitá-los de indicações e estratégias a aplicar em casa, de modo a auxiliar o educando neste âmbito.

Para o desenvolvimento da sessão, foi utilizado um suporte informático (*PowerPoint*), de forma a passar toda a informação essencial. A sessão informativa contou com a participação de 21 encarregados de educação, bem como da psicóloga do agrupamento, tendo a duração de 1h30m. No decorrer da sessão, os encarregados de educação demonstraram-se interessados e atentos às informações que iam sendo transmitidas, participando sempre que era iniciado uma tópico de discussão.

No final da apresentação de toda a informação, foi fornecido um espaço de esclarecimento de dúvidas e partilha de experiências. Quando terminada a partilha de experiência e dúvidas, vários encarregados de educação sentiram necessidade de partilhar as suas preocupações individualmente, uma vez que pretendem que um grupo de aluno continue a ser alvo de intervenção, revelando ainda muitas dificuldades de organização e ansiedade perante os testes de avaliação.

De uma forma geral, o feedback transmitido por parte dos encarregados de educação revelou-se bastante positivo, afirmando que a sessão e a informação

transmitida lhes foi bastante útil para o acompanhamento devido do processo escolar dos educandos, solicitando mais sessões no mesmo âmbito, ao longo do ano letivo.

5.2.3 Reflexão

Tendo em conta os objetivos do programa, pode-se concluir que foram cumpridos em todas as turmas, tendo sido possível realizar todas as atividades previstas, no tempo devido. A adesão dos alunos foi bastante positiva, demonstrando grande entusiasmo na realização das tarefas e no tema do programa.

Foram também percebidas algumas limitações, destacando-se o número de alunos, visto se tratar de turmas entre 20 a 30 alunos, em 45 minutos tornou-se complicado fazer face a todas as dúvidas dos alunos, uma vez que na maioria estavam a ter um primeiro contacto com as estratégias propostas. Contudo, com a supervisão e também com o auxílio do professor de cada turma, os alunos foram capazes de terminar as atividades de forma exequível.

No geral, todos os alunos foram capazes de realizar e participar devidamente em todas as atividades e tópicos de discussão. Neste sentido, foi realçada a importância de seguir as estratégias propostas, incutindo a ideia de que estudar bem não implica estudar muito.

Para complementar a avaliação e perceber o contributo do programa para os alunos, realizou-se uma comparação dos hábitos e métodos de estudo no início e no final do programa.

Tabela 2 – Resultados dos questionários de hábitos e métodos de estudo

	Momento 1		Momento 2		Teste Wilcoxon	
	M	DP	M	DP	z	p
Para mim é importante estudar.	3,3	0,7	3,6	0,6	-3,057	,002
Tenho vontade de estudar.	2,7	0,8	3,1	0,8	-3,283	,001
Sinto-me capaz de organizar o meu horário de estudo.	3,3	0,9	3,4	0,7	-,824	,410
Fico nervoso(a) quando penso nas disciplinas novas.	2,86	1,0	2,9	0,9	-,262	,794
Para mim, não vale a pena estudar.	3,5	1,0	3,7	0,8	-1,929	,054
Faço os trabalhos de casa no dia anterior.	2,1	1,2	2,4	1,2	-1,525	,127
Não tenho apoio em casa quando preciso de ajuda para estudar.	2,9	1,3	3,4	1,1	-2,782	,005
Em minha casa tenho um local confortável e sossegado para estudar.	3,6	0,8	3,7	0,6	-,861	,389
Os meus pais ajudam-me nos trabalhos de casa e a estudar para os testes.	1,7	0,9	3,3	0,9	-9,098	,000

*M=Média; DP=Desvio Padrão

Com o recurso ao mesmo questionário de hábitos e métodos de estudo (pós-teste), verificaram-se, através da tabela 2, mudanças significativas da primeira para a segunda aplicação na questão 1, 2, 7 e 9, segundo o valor z do teste de *Wilcoxon*. Isto significa que os alunos, após a participação no programa, foram capazes de considerar uma maior importância para o estudar ($z=-3,057$, $p=,002$), uma maior vontade para estudar ($z=-3,283$, $p=,001$), apoio em casa, por parte dos familiares, para estudar ($z=-2,782$, $p=,005$) e para realizar os trabalhos de casa ($z=-9,098$, $p=,000$).

O presente programa foi avaliado pelos professores e alunos como tendo sido bastante útil, uma vez que incidiu em temáticas essenciais para processo escolar e de aprendizagem dos alunos, com um caráter dinâmico e lúdico.

No entanto, importa referir que cabe aos professores o papel fundamental de motivar os alunos para a aprendizagem, pois são eles que estão permanentemente em contacto com os alunos e é neles que os alunos se revêm e adotam as diferentes posturas perante a aprendizagem. Portanto, é de extrema importância que os professores introduzam mudanças nas práticas de lecionação, que conheçam e apliquem diferentes estratégias para ajudar os alunos, tendo em conta a especificidade e necessidade de cada um, para que estes sejam capazes de estudar, aprender e pensar, formando-se alunos de excelência.

5.3 Programa de intervenção e prevenção de birras e outros comportamentos desadequados: *Eu quero, posso e mando!*

5.3.1 Enquadramento teórico e pertinência do programa

Correspondendo à necessidade dos educadores e encarregados de educação em gerir o comportamento das crianças, o EMOE desenvolveu uma intervenção para promover informações e ferramentas que ajudem a melhorar o comportamento e o desenvolvimento destas crianças, auxiliando-as na transição para o 1º ciclo.

Ao longo do processo de desenvolvimento da criança conjeturam-se determinados comportamentos, como as birras, a agressividade e a desobediência aos pais e aos educadores. A birra, uma reação que tem gerado tanta discussão nos meios sociais e académicos, pode-se definir como uma reação exagerada e alterada para expressar desagrado perante situações frustrantes (Durão, 2011; Perez-Ramos, 1988).

Existe uma idade em que estes comportamentos de desobediência se encaram como normativos, como uma manifestação saudável de emoções e que facilmente são superados. No entanto, se a frequência e a intensidade destes se prolongarem no

desenvolvimento, poderão transformar-se em problemas de comportamento, que irão conduzir alterações no desenvolvimento da criança e nesse caso será necessária uma intervenção adequada (Miranda, 2011; Perez-Ramos, 1988; Queirós, Goldschmidt, Almeida & Gonçalves, 2003).

É neste sentido que se torna relevante atuar neste âmbito, uma vez que altera bastante o equilíbrio emocional dos pais (Perez-Ramos, 1988), o desenvolvimento cognitivo, moral, social, emocional, de autonomia e de comportamento das crianças, bem como influenciar a sua adaptação no processo escolar (Miranda, 2011).

Considerando estes pressupostos, foi desenvolvido uma programa de intervenção no âmbito das birras e comportamentos desadequados¹², para as crianças dos 4 e 5 anos, desenvolvido de 20 de Fevereiro a 3 de Abril.

Tabela 3 – Ficha técnica do Programa de Birras e outros Comportamentos Desadequados

Atividade	Tema	Intervenientes	Objetivos	Nº de sessões	Duração
Birras e outros comportamentos desadequados	“Eu quero, posso e mando!”	Pais	Sensibilização para as práticas parentais adequadas e inibição das birras e comportamentos desadequados.	1 Sessão	60 Minutos
		Crianças do Centro Escolar da Naia	- Sensibilizar as crianças para a aquisição e/ou gestão de comportamentos adequados e inibição das birras.	5 Sessões (Educador a presente)	60 Minutos

5.3.2 Descrição

Para esta intervenção, os pais e/ou encarregados de educação foram convidados a participar numa reunião informativa, com o objetivo de apresentar o presente programa, bem como abordar algumas indicações e estratégias gerais a aplicar em casa, de modo a auxiliar o educando neste âmbito.

Para o desenvolvimento da sessão, foi utilizado um suporte informático, de forma a passar toda a informação necessária e pertinente ao tema. Estiveram presentes aproximadamente 20 pais/encarregados de educação, bem como as estagiárias e psicóloga do agrupamento.

¹² Cf. Anexo XII: Material do Programa de Birras e outros Comportamentos Desadequados.

No decorrer da sessão, com a duração de 45 minutos, os encarregados de educação demonstraram-se interessados e atentos às informações que iam sendo transmitidas, participando sempre que era iniciado um tópico de discussão. Os encarregados de educação identificaram-se bastante com as diferentes casos expostos, partilhando situações do seu dia a dia que aconteceram com os seus educandos, no âmbito das birras e dos comportamentos desadequados.

No final, foi disponibilizado um espaço de esclarecimento de dúvidas e partilha de experiências. Quando terminada a partilha de experiência e dúvidas, vários encarregados de educação sentiram necessidade de partilhar as suas preocupações individualmente, sendo que esclarecemos todas as que nos foram possíveis, contudo o tempo era escasso e a reunião teve de terminar, transmitindo a todos os presentes de que deveriam sentir-se à vontade para se marcar, assim que necessário, um atendimento individual.

De uma forma geral, o *feedback* transmitido por parte dos encarregados de educação e pelas educadoras revelou-se bastante positivo, sendo dada autorização e aprovação para dar início ao programa com sucesso.

Neste sentido, antes de partir para a realização das atividades previstas, foi entregue um questionário à educadora responsável pelas crianças, que consistia em recolher informação através de um conjunto de questões relativamente ao comportamento de cada aluno, com o intuito de utilizá-lo como pré-teste do programa.

Ao longo das sessões, foram lançados diferentes temas em que as birras eram ilustradas como sendo “um bichinho mau que estava muitas vezes nos ouvidos dos meninos e que devíamos mandá-lo embora”. De acordo com a conversa desenvolvida com as crianças, estas foram capazes de transmitir que compreendiam os comportamentos e consequências que advêm da realização das birras.

No que concerne ao tema dos sentimentos e emoções, as crianças foram capazes de identificar o amor, dando vários exemplos do dia dos namorados, amor de amigos, amor de pais, a felicidade, a amizade e a tristeza. Após a partilha de opiniões, será entregue uma ficha ilustrada com vários sentimentos e partir das ilustrações, foram capazes de identificar nervosismo e a vergonha.

As últimas sessões foram desenvolvidas através de dois vídeos infantis do “Ruca”, que abordavam o tema das birras e as devidas resoluções, com o objetivo de fazer as crianças refletirem sobre os comportamentos desadequados que muitas crianças têm no seu dia-a-dia, compreender o porquê das repreensões por parte dos adultos e o

porquê das atitudes/papel as crianças e dos pais/família e, por fim, esclarecer o que são as regras e porque devem existir. A utilização deste vídeos prendeu-se com o objetivo das crianças utilizarem uma figura de referência e passarem a imitar os mesmos comportamentos adequados. Esta atividades teve resultados positivos, uma vez que despoletou uma partilha muito rica entre as crianças.

No final, de modo a complementar a avaliação e perceber o contributo do programa para as crianças, foi entregue o mesmo questionário à educadora, sendo utilizado como pós-teste.

5.3.3 Reflexão

No que concerne aos resultados do programa, todos se revelaram positivos, uma vez que as crianças participaram ativamente e com grande entusiasmo em todas as sessões desenvolvidas, criando-se um espaço de grande interação e todas as crianças dialogaram e partilharam experiências pessoais.

Relativamente aos resultados do pré-teste, este revelaram que 5 crianças apresentavam comportamentos desadequados em casa e apenas 3 mantinham esses comportamentos com frequência. No infantário, apenas uma criança apresenta comportamentos desadequados e com frequência e que tanto o referido aluno, como os restantes, corrigem-nos corretamente consoante as advertências.

No que concerne aos resultados do pós-teste, os resultados apontaram para uma diminuição das birras e/ou comportamentos desadequados, sendo que apenas 4 crianças apresentam comportamentos desadequados em casa e 2 mantem esses comportamentos com frequência. No infantário a educadora realçou que nenhuma criança apresentou este tipo de comportamentos nos últimos dois meses. Estes resultados apontam, portanto, para a eficácia do programa realizado, uma vez que surtiu o efeito desejado e todos os objetivos foram cumpridos com sucesso e com resultados visíveis.

Nesta conjuntura, conclui-se que o presente programa de intervenção surtiu o efeito desejado, uma vez que as crianças que abrangem a faixa etária dos 4 aos 5 anos ainda se encontram a desenvolver a sua personalidade, a consolidar comportamentos e a interiorizar regras e limites. Isto torna-se possível através de estratégias que, utilizadas precocemente, auxiliam a criança a manter, desde cedo, comportamentos adequados. A maioria das crianças irão transitar para uma nova etapa, com grande desafios e responsabilidades, o 1.º ciclo do ensino básico que se apresenta como a base de todo o processo de aprendizagem.

Em suma, torna-se emergente implementar mais programas de intervenção precoce no âmbito desta temática e na mesma faixa etária, na medida em que nesta etapa as crianças têm capacidade de absorver um conjunto de regras e normas com maior facilidade. Se implementados pelos educadores responsáveis pelas crianças, o resultado revelar-se-á provavelmente positivo, uma vez que as crianças utilizam muitas vezes a educadora como figura de referência, sendo esta a pessoa com quem passam a maior parte do seu tempo.

5.4 Programa de Orientação e Exploração Vocacional – *Orienta o teu futuro*

5.4.1 Enquadramento teórico e pertinência do programa

Um das necessidades prioritárias do agrupamento centra-se no apoio da psicologia no âmbito da orientação e exploração vocacional para os alunos do 9º ano de escolaridade, com o objetivo de os orientar para uma nova etapa do processo escolar e, futuramente, profissional.

Antes de iniciar a procura de uma profissão, é essencial que o indivíduo tenha consciência acerca de si próprio, das suas características, dos seus interesses, das suas aptidões, das influências externas e da sua personalidade. O psicólogo, os professores, os familiares e amigos tem um papel fulcral na promoção da motivação para a construção da identidade do jovem, do seu autoconhecimento e da compreensão das suas reais capacidades para realizar as diferentes atividades que lhe despertarão interesse (Carmo & Costa, 2003; Taveira, Cunha, & Faria, 2009). Sem um apoio que ajude a controlar estas influências externas, para que tome uma decisão consciente, este jovem pode optar por uma orientação vocacional que não valorize as suas características ou que ignore os seus desejos reais (Lobato & Koller, 2003; Taveira, Cunha, & Faria, 2009).

A realização profissional do jovem é ambicionada por todos os envolvidos neste processo, o que proporciona níveis superiores de ansiedade, insegurança e medo para o mesmo. Sem um apoio que ajude a controlar estas influências externas, este jovem pode optar por uma orientação vocacional que não valorize as suas características ou que ignore os seus desejos reais (Lobato & Koller, 2003; Taveira, Cunha, & Faria, 2009).

Especificamente, o apoio psicológico compreende-se como uma modalidade fundamental de auxílio na orientação e exploração vocacional bem como no desenvolvimento de outros aspetos relevantes para o desenvolvimento do indivíduo tal

como o autoconceito, a autoeficácia, a tomada de decisão, o valor atribuído à escola e à profissão (Taveira, Cunha, & Faria, 2009).

A orientação vocacional consagra-se pertinente considerando um outro motivo, a necessidade de organização do trabalho e gestão do corpo social, estruturados entre políticas de educação, formação e emprego (Guichard & Huteau, 2001; Guichard, 2005 cit in Leão, 2007).

A nível global, o mercado de trabalho tem sofrido constantes alterações que se refletem no sistema educativo, de formação e emprego, que obriga a uma nova forma de pensar a profissão, trata-se então de educar para a carreira e não de escolher uma carreira (Carmo & Costa, 2003; Faria, Taveira, & Saavedra, 2008; Leão, 2007; Taveira, Cunha, & Faria, 2009).

Para que a orientação vocacional possa ser bem-sucedida é, segundo Leão (2007), necessário que este processo seja transversal e longitudinal, orientado para os percursos educativos e formativos, estabelecendo ligação entre o que se aprende e respetivas implicações para a prática profissional.

A intervenção deve ser transversal a todos os contextos em que o jovem está inserido e deve estender-se a todos os intervenientes deste processo, quebrando a clivagem existente entre a escola e a sociedade. Esta transversalidade deve permitir a construção e execução de atividades promotoras do desenvolvimento vocacional, pessoal e social dos alunos em concordância com as necessidades da comunidade. Estas medidas devem ter como objetivo transformar o desenvolvimento vocacional num processo holístico, centrado no progresso de todos os intervenientes, a nível pessoal, social, educacional e profissional (Leão, 2007).

Deste modo, foi desenvolvido um programa de orientação vocacional e profissional para as quatro turmas do 9.º ano de escolaridade, da E/B 2 e 3 Frei Caetano Brandão, denominado “Orienta o teu futuro”¹³, que se desenrolou a partir no mês de Janeiro a Maio de 2013. O programa foi desenvolvido em parceria com a estagiária presente no mesmo estágio, ficando responsável pelas três turmas do 9º ano de escolaridade da Escola Secundária de Maximinos. Em todas as reuniões semanais eram discutidas as atividades realizadas por ambas, de modo a refletir sobre as mesmas.

¹³ Cf. Anexo XIII: Material do Programa de Orientação e Exploração Vocacional do 9º ano.

Tabela 4 - Ficha técnica do Programa de Orientação e Exploração Vocacional do 9ºano

Atividade	Tema	Intervenientes	Objetivos	Nº de sessões	Duração
Orientação Vocacional	“Orienta o teu futuro”	Pais	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilização para o conhecimento e colaboração no projeto de orientação vocacional; - Exposição de informação de interesse, relativa à ESMA; - Esclarecimento de dúvidas sobre o programa de orientação vocacional; - Exposição dos resultados finais. 	2 Sessão (no início e fim)	60 Minutos
		Alunos do 9º ano da E/B 2 e 3 Frei Caetano Brandão/ESMA X	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o autoconhecimento; - Promover competências de tomada de decisão; - Promover a desmistificação de crenças associadas às profissões (a realizar pelos professores); - Promover competências para uma procura ativa e esclarecedora acerca das profissões. 	6 + 1 Sessões	45 Minutos

5.4.2 Descrição

A intervenção no âmbito da orientação e exploração vocacional, começou com uma reunião informativa para os pais e/ou encarregados de educação, com o objetivo de apresentar o programa, expor informação relevante no âmbito do tema, esclarecer dúvidas e sensibilizá-los a colaborar no processo de orientação vocacional dos filhos.

Como auxiliar, foi utilizado um suporte informático (*PowerPoint*), de forma a passar toda a informação necessária e pertinente ao tema. A reunião contou com a participação de aproximadamente 11 pais/encarregados de educação, de alunos e ex-alunos a frequentar o ensino secundário, bem como das estagiárias e psicóloga do agrupamento.

No decorrer da sessão, com a duração de aproximadamente 60 minutos, após transmitida a informação, os alunos a frequentar as diferentes áreas e uma ex. aluna, deram o seu testemunho, salientando a importância da orientação vocacional no percurso escolar e do apoio cedido pela escola. Esta participação e colaboração mostrou-se interessante, uma vez que cada aluno de um curso partilhou a sua história pessoal e escolar, destacando os objetivos alcançados e as limitações que surgiram, transmitindo, desta forma, informação aos encarregados de educação de como funciona o ensino secundário, bem como todos os cursos existentes.

Quando terminada a partilha, foi fornecido um espaço de esclarecimento de dúvidas e partilha de experiências. Foi igualmente proposto o preenchimento de um pequeno questionário, com o objetivo de compreender como os encarregados de educação lidavam com os educandos deste âmbito. Os resultados apontam para uma relação positiva entre pais e filhos, capazes de apoiar, aconselhar e acompanhar a orientação vocacional dos seus filhos, realçando que a informação transmitida na reunião contribuiu positivamente para aumentar os seus conhecimentos, ajudando-os a ultrapassar as suas dúvidas.

Assim, pode concluir-se que o *feedback* transmitido por parte dos encarregados de educação revelou-se bastante positivo, uma vez que valorizaram a importância da orientação vocacional e do programa apresentando, dando portanto autorização e aprovação para dar início do mesmo.

Seguidamente, o programa começou no início de Janeiro de 2013, em que todas as sessões realizadas em tempos letivos cedidos por um professor de cada disciplina, à exceção da disciplina de português e matemática. Todas as turmas do 9ºano de escolaridade participaram no programa, ou seja, contando com um total 90 alunos.

Antes de partir para a realização das atividades previstas, foi entregue um questionário aos alunos, que consistia em recolher informação através de um conjunto de questões relativamente ao percurso escolar e dúvidas existentes, com o intuito de utilizá-lo como pré-teste do programa.

Ao longo das sessões, os alunos foram assíduos e empenhados nas diferentes atividades realizadas, desde a apresentação, integração da família no processo de orientação e exploração vocacional, exploração dos valores pessoais e profissionais, esclarecimento das diferentes opções para o ensino secundário e aplicação da Bateria de Provas de Raciocínio Diferencial e do inventário dos Interesses e Preferências Profissionais.

Forma várias as dúvidas que colocaram ao longo do programa, principalmente em relação a que curso optar. Nestas situações, a dúvida foi partilhada com toda a turma e, seguidamente, esclarecida em conjunto.

O término do programa, em Maio de 2013, deu-se com a apresentação de resultados aos alunos, juntamente de uma carta com os mesmos para os encarregados de educação. No entanto, não houve qualquer contacto por parte dos encarregados de educação.

5.4.3 Reflexão

Ao longo das sessões realizadas, as quatro turmas demonstraram entusiasmo e empenho desde o início do programa de intervenção. Os alunos colocaram questões e dúvidas, partilhando imensas ideias para o seu futuro escolar e profissional. No decorrer da partilha, foi possível verificar que a maioria dos alunos transpareciam preocupação na indecisão para o próximo ano letivo e para o seu futuro.

Em todas as sessões do programa, os alunos foram capazes de realizar as atividades previstas, no tempo estipulado, com autonomia e maturidade. Pode-se concluir que, efetivamente, a postura adequada dos alunos ao longo do programa resultou no aproveitamento das atividades com o sucesso previsto e proveitoso para o seu futuro escolar, profissional e pessoal.

Aquando do terminar do programa, na última sessão de apresentação dos resultados em pequeno grupo, foi possível verificar que os alunos se sentiram satisfeitos com os resultados quer da Bateria de Provas de Raciocínio Diferencial, quer do inventários dos Interesses e Preferências Profissionais, uma vez que se encontraram de acordo com os seus desejos e objetivos futuros.

Através das informações recolhidas na primeira sessão, foi possível verificar que aproximadamente 45 alunos sentiam muitas dificuldades em tomar uma decisão para ingressar no ensino secundário, relacionado com a falta de informação. Na última sessão do programa, os alunos revelaram sentir-se mais esclarecidos, sentindo-se capazes de tomar uma decisão ponderada, ao contrário de aproximadamente 10 alunos ainda não se sentem capazes de tomar uma decisão. No caso dos alunos que ainda sentiam dúvidas, foi dada a informação que poderiam a qualquer momento se dirigir ao GMOE para a marcação de um atendimento individual, sendo igualmente cedido o e-mail para esclarecimento de dúvidas.

Neste sentido, os resultados positivos foram notórios, visto que a maioria os alunos se mostraram aptos e capazes em tomar uma decisão consciente para o seu futuro, podendo-se concluir que o programa surtiu o efeito desejado e os objetivos foram cumpridos devidamente.

No âmbito das implicações para a prática da psicologia da educação, através da realização do presente programa, foi possível reter inúmeros aspetos positivos da sua implementação. Por um lado, foi possível desenvolver um programa extenso, com o objetivo de incidir em todos os aspetos relevantes para o processo de orientação e exploração vocacional, incluindo a participação dos professores e encarregados de educação, o que tornou a intervenção mais eficaz e enriquecedora. Por outro lado, a intervenção preventiva, antes do ingresso para o ensino secundário, mostrou-se essencial para que os alunos fossem capazes de aumentar o seu autoconhecimento, explorem os seus interesses, desenvolvendo desta forma uma capacidade de tomada de decisão madura e consciente para o seu futuro.

Deste modo, a presente intervenção foi realizada pela psicóloga estagiária, mas contou igualmente com o apoio e participação dos docentes, ao longo das sessões, e dos encarregados de educação, na reunião de apresentação do programa e na apresentação dos resultados, com o objetivo de terem acesso aos resultados do programa e esclarecer dúvidas existentes. Espera-se, portanto, que o aluno se sinta apoiado pela sua família, professores e amigos, com base no conhecimento que detém sobre si e seja capaz de tomar a decisão que melhor se adequa às suas capacidades e interesses.

Em suma, este programa apresentou-se bastante enriquecedor, uma vez que proporcionou, ao longo de todo o programa, o desenvolver do conhecimento neste âmbito, transformando a teoria em prática e desenvolvendo capacidades adequadas para lidar com alunos, principalmente nesta faixa etária, de forma a contribuir para o processo educativo dos alunos.

5.5 Programa de Orientação e Exploração Vocacional – *Agarra a tua vocação*

5.5.1 Enquadramento teórico e pertinência do programa

Uma das necessidades prioritárias da ESMAX, apontada pela coordenadora da mesma, centra-se no apoio da psicologia no âmbito da orientação vocacional e profissional para os alunos do 10º, 11º e 12ºano de escolaridade. Assim, de modo a colmatar esta carência, foi solicitado à EMOE que interviesse neste sentido, de modo a proporcionar informação relevante para que os alunos sejam capazes de tomar uma

decisão consciente, de acordo com os seus desejos e capacidades, para o próximo ano letivo ou para o ensino superior.

Todos os processos de transição entre ciclos representam um enorme desafio para os alunos. Neste sentido, torna-se essencial apoiar os alunos neste processo, fazendo com que se sintam confortáveis perante as opções efetuadas, nomeadamente a quando do processo de orientação vocacional de 9º ano e preparar as opções que terão ainda que realizar, no final do ensino secundário.

Estudos realizados com alunos do 1º ano do ensino superior revelam que estes apresentam inúmeras desafios e ameaças ao nível dos hábitos e métodos de estudo, da gestão do tempo e de aquisição de novas rotinas (Almeida, Soares, Guisande, & Paisana, 2007; Azevedo, 2011; Azevedo & Faria, 2006; Vasconcelos, Almeida, & Monteiro, 2005). Compreende-se ainda como problema ao nível da integração dos alunos, o facto de não terem ingressado no curso pretendido como primeira escolha, devido ao facto de não terem obtido média do ensino secundário suficiente para tal.

Ao nível da intervenção, destaca-se a Escala de Avaliação dos Métodos de Estudo (Vasconcelos & Almeida, 2000), com o objetivo de compreender quais os hábitos e métodos de estudos que os alunos apresentam nesta fase de escolaridade. A escala é composta por 125 itens que abordam vários fatores dos hábitos e métodos de estudo, tais como o comportamento na realização dos testes, a motivação, atribuições causais relativamente ao estudo/resultados obtidos, expectativas de autoeficácia, tempo e espaço e material de estudo, aquisição de informação e compreensão e memorização da matéria, com respostas numa escala de *likert* de 5 pontos, ou seja, “Nunca”, “Raramente”, “Às vezes”, “Frequentemente” e “Sempre”.

Compreende-se assim que a realização de um programa de orientação vocacional e profissional ao nível do ensino secundário poderá colmatar estas dificuldades, promovendo a diminuição dos níveis de ansiedade, de desmotivação, de baixo investimento no curso e de abandono académico sentido nas universidades (Azevedo, 2011; Azevedo & Faria, 2006; Taveira, 2000; Vasconcelos, Almeida & Monteiro, 2005).

Deste modo, foi desenvolvido um programa de orientação vocacional e profissional para os três anos de escolaridade, denominado “Agarra a tua vocação”¹⁴, que se desenrolou desde Janeiro a Maio de 2013. O programa foi desenvolvido em

¹⁴ Cf. Anexo XIV: Material do Programa de Orientação e Exploração Vocacional do ensino secundário.

parceria com a estagiária presente no mesmo estágio, em que as sessões eram dinamizadas por ambas. Em todas as reuniões semanais eram discutidas as atividades realizadas por ambas, de modo a refletir sobre as mesmas.

Tabela 5 – Ficha técnica do Programa de Orientação e Exploração Vocacional do ensino secundário

Atividade	Tema	Intervenientes	Objetivos	Nº de sessões	Duração
Orientação Vocacional	“Agarra a tua vocação”	Alunos do 10º ano da ESMAX	- Sensibilização da importância da média para a conclusão do curso, através da promoção de hábitos e métodos de estudo; - Promover competências para uma procura ativa e esclarecedora acerca dos cursos.	2 Sessões	90 Minutos
		Alunos do 11º ano da ESMAX	- Apoiar os alunos no esclarecimento de dúvidas acerca do cálculo da média e do ingresso ao ensino superior; - Promover competências para uma procura ativa e esclarecedora acerca dos cursos.	1 Sessão	90 Minutos
		Alunos do 12º ano da ESMAX	- Apoiar os alunos no esclarecimento de dúvidas acerca do cálculo da média e do ingresso ao ensino superior; - Promover competências para uma procura ativa e esclarecedora acerca dos cursos; - Esclarecer questões relativas da candidatura à bolsa no ensino superior.	1 Sessão	90 Minutos

5.5.2 Descrição

O presente programa foi realizado para as turmas do 10º, 11º e 12ºano. Deste modo, de acordo com o ano de escolaridade, apresentaram-se materiais de apoio adequados. O programa teve início em Dezembro de 2012, sendo as sessões realizadas em tempos letivos cedidos por um professor de cada disciplina, à exceção da disciplina de português e matemática.

Uma vez que uma sessão seria pouco para os alunos do 11º e 12ºano esclarecerem todas as dúvidas, a pedido dos alunos, foram realizadas mais três sessões, em pequeno grupo, com o objetivo de os alunos preencherem a BPRD, o IPP e, numa última sessão, exposição e discussão dos resultados. Na primeira sessão os alunos preencheram uma entrevista, com o objetivo de recolher informação relevante para o processo.

O programa terminou a finais de Maio de 2013, com a apresentação de resultados de pequeno grupo a todos os alunos,

5.5.3 Reflexão

Relativamente às turmas do 10º ano, as sessões realizaram-se tendo em conta os objetivos a cumprir, sendo desenvolvidas as atividades propostas. inicialmente, foi aplicado a Escala de Avaliação dos Métodos de Estudo (Vasconcelos & Almeida, 2000) e, após a análise dos resultados através do programa *Statistical Package for the Social Sciences*, foi possível ter acesso à média de cada subescala e, posteriormente, enquadrar os valores nas diferentes classes (inferior, intermédia inferior, intermédia, intermédia superior e superior) apresentadas pelos autores da escala.

Neste sentido, através dos resultados dos questionários aplicados, é possível compreender que a motivação face ao estudo, bem como local apropriado para estudar (local organizado, iluminado, isento de distrações, com mobiliário que facilite uma postura adequada que favoreça a concentração) mostram-se como os fatores mais positivos para os alunos, comparativamente às restantes subescalas. Alunos motivados demonstram comportamentos e pensamentos que otimizam a aprendizagem e o desempenho, tais como tomar iniciativas, enfrentar desafios ou utilizar estratégias de resolução de problemas (Mourão & Almeida, 2011).

O contrário observa-se em relação à subescala de aquisição de informação, em que os alunos apresentam maiores dificuldades, tais como acompanhar a matéria através de apontamentos no caderno, organizando o mesmo diariamente, sublinhar a matéria, utilizar estratégias com tópicos e esquemas da matéria de forma a facilitar a compreensão da mesma e repetir os exercícios realizados na aula (Vasconcelos & Almeida, 2000).

Tabela 6 - Resultados da escala AME

Escala A.M.E.		Resultados obtidos		Resultados esperados		Classificação das classes	
Subescalas	<i>n</i>	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	Classes de pontuação máxima obtidas	Classes de Pontuação Percentílica
Comportamento na realização de testes	66	38,120	4,603	41,9	6,26	Intermédia Inferior	Percentil 20
Motivação	66	61,697	9,490	67,6	11,15	Intermédia Inferior	Percentil 20
Expectativas de autoeficácia	66	38,0303	8,922	35,9	6,92	Intermédia	Percentil 60
Atribuições causais	66	41,197	5,441	38,2	5,57	Intermédia Superior	Percentil 60
Tempo de estudo	66	31,061	7,077	37,7	7,68	Intermédia Inferior	Percentil 20
Material de estudo	66	46,849	8,204	47,8	7,20	Intermédia Inferior	Percentil 20
Espaço de estudo	65	45,908	5,390	49,3	6,71	Intermédia Inferior	Percentil 20
Aquisição de informação	66	47,288	8,112	49,0	7,78	Intermédia	Percentil 40
Compreensão	66	53,621	7,380	56,0	8,20	Intermédia	Percentil 40
Memorização	66	32,742	5,359	33,4	5,87	Intermédia	Percentil 40

É importante que os alunos tenham consciência, precocemente, da importância da aprendizagem, para que, futuramente, se tornem profissionais competentes. Contudo, é igualmente necessário que compreendam que a média do ensino secundário, para quem pretende enveredar pelo ensino superior, tem o mesmo valor no 10º ano e no 12ºano.

Apesar de serem cedidas poucos tempos letivos para desenvolver as sessões, os objetivos foram cumpridos e permitiu que os alunos esclarecessem e partilhassem dúvidas, conscientes de que o ensino secundário é exigente, mas muito enriquecedor para o futuro.

No que concerne às turmas do 11º e 12ºano, quer do ensino regular, quer do ensino profissional, as sessões realizaram-se, igualmente, tendo em contas os objetivos a cumprir, sendo desenvolvidas as atividades propostas. com apenas uma sessão,

tornou-se possível transmitir informação útil para os alunos, dando a oportunidade de esclarecer dúvidas existentes.

Relativamente às três sessões em pequeno grupo, uma grande parte dos alunos participaram e pode-se concluir que, segundo os alunos, as sessões revelaram-se bastante úteis para o percurso escolar dos mesmos, uma vez que uma grande parte dos alunos desejavam prosseguir para o ensino superior e outros mudar de curso.

No âmbito das implicações para a prática da psicologia da educação, através da realização do presente programa foi possível dispender um enorme leque de informação e apoio aos alunos, antes do ingresso para o ensino superior, o que se mostrou essencial para que os alunos fossem capazes de desenvolver uma capacidade de tomada de decisão madura e consciente para o seu futuro. Por outro lado, apesar dos aspetos positivos, o programa contou um número mínimo de sessões, o que limitou o desenvolvimento das atividades e, desta forma, foi desenvolvido apenas o que se considerou como o mais importante. Devido a este mesmo motivo, foram desenvolvidas as três sessões extra, de forma a colmatar as dificuldades dos alunos e apoiar-los no seu percurso escolar.

Em suma, este programa apresentou-se bastante enriquecedor, uma vez que proporcionou o desenvolver do conhecimento neste âmbito, transformando a teoria em prática e desenvolvendo capacidades adequadas para lidar com alunos, especificamente nesta faixa etária, de forma a contribuir para o processo educativo dos alunos.

6. Conclusão

Findo o percurso do estágio curricular, foi crucial o exercício de reflexão acerca a prática desenvolvida neste trabalho, na medida em que tornou possível desenvolver uma postura crítica face ao desempenho das atividades realizadas, com vista a melhorar a prática profissional. Desta forma, através do contacto com diferentes contextos, cada um com as suas características, desde do pré-escolar até ao ensino secundário, torna-se necessário refletir a propósito das atividades desenvolvidas, bem como da dinâmica institucional que contribui para as mesmas.

Assim, o primeiro contacto com a instituição criou-se através do pré-estágio, durante o ano letivo de 2011/2012, em que se procedeu ao levantamento das necessidades da instituição e, conseqüentemente, conhecer o mega agrupamento e os elementos constituintes de cada escola. A apoio dado mostrou-se incansável, desde os

diretores do agrupamento, coordenadores, a professores e funcionários, dispensando todo o apoio necessário para a realização das atividades propostas.

Ao nível da aprendizagem, o estágio revelou-se enriquecedor e imprescindível para desenvolver conhecimentos, uma vez que nos encontramos constantemente em contacto com uma realidade concreta, em diversos contextos, proporcionando a construção de experiências fundamentais para a prática da psicologia da educação. Contribuiu, efetivamente, para a formação da estagiária, proporcionando o desenvolvimento e aperfeiçoamento das habilidades necessárias para a prática da Psicologia da Educação. Quer através das atividades realizadas, quer dos acompanhamentos, houve efetivamente uma articulação contínua da teoria com a prática, com o objetivo de aplicar todos os conhecimentos adquiridos anteriormente, ao longo de todo o percurso da licenciatura e do mestrado. Esta articulação mostrou-se bastante exigente, contudo com todo o apoio facultado, foi possível ultrapassar todas as dificuldades, ganhar confiança e autonomia e terminar as atividades com sucesso e eficácia, tendo consciência que ainda existe muito para aprender para alcançar uma prática eficaz no âmbito da psicologia da educação, uma vez que se trata de uma área em constante atualização.

Neste sentido, ao longo do estágio destacam-se como aspetos positivos a gestão e organização das tarefas de cada membro do gabinete, com um horário específico para cada membro, uma vez que o agrupamento contém várias escolas. Foi igualmente visível a relação bastante positiva que, quer a psicóloga, mediadora comportamental e assistente social, mantinham com todos os membros da comunidade escolar. Essa proximidade era visível, uma vez que não hesitavam em recorrer ao gabinete sempre que necessário. Realça-se, portanto, o relacionamento interpessoal entre toda a comunidade escolar, assim como o trabalho de toda equipa pedagógica e do gabinete se mostram bastante produtivas e eficazes. É de destacar o apoio incansável por parte da psicóloga e dos membros do gabinete, dos professores e inclusive do diretor da instituição, mostrou-se preciosa, proporcionando-nos sempre estratégias para construirmos a nossa autonomia e confiança.

Também a partilha do trabalho com a colega de estágio se revelou bastante rica. Deste trabalho em conjuntos retiro vários benefícios, uma vez que o apoio mútuo, a discussão e reflexão das atividades realizadas, a partilha de dúvidas e conquistas foi frequente do pré-estágio e do presente ano letivo.

Relativamente às fragilidades encontradas, destaca-se em primeiro lugar o facto de estarmos perante um mega agrupamento e existirem casos pendentes, intervenções precoces e ações de formação por realizar, visto que apenas contam com uma psicóloga para todas as escolas, o que a impede de fazer face a todas as necessidades. Em segundo lugar, nos centros escolares do 1º ciclo, notou-se fragilidades ao nível das infraestruturas, visto que não existia um local apropriado para realizar os acompanhamentos e, muitas vezes, eram realizados na sala dos professores, o que proporcionava aos alunos falta de privacidade e dificuldade em interagir.

Outro aspeto relevante a salientar, não considerado como uma limitação, encarada como uma realidade que só é perceptível através da prática profissional, relaciona-se com o facto de compreendermos que existe no contexto escolar, devido a diversas fragilidades da instituição e, certamente, do sistema educativo atual, não foi possível realizar as atividades tal como desejaríamos. O tempo foi escasso, os professores não conseguem dispensar horas necessárias para desenvolver as atividades e os encarregados de educação ainda não participam ativamente na vida escolar dos educandos como deveriam. No entanto, todos os objetivos propostos foram cumpridos com sucesso, com um *feedback* muito positivo, quer da parte da psicóloga, professores e encarregados de educação, o que contribuiu para um sentimento de dever cumprido.

Em suma, quer pela forma como interagimos em diferentes contextos, com indivíduos de faixas etárias distintas, quer pela capacidade de encarar e ajustar possíveis soluções para as dificuldades que surgiram no decorrer da intervenção, toda a experiência permitiu uma vivência prática do conhecimento adquirido na formação académica estritamente necessária para o findar do mestrado.

Todo o percurso foi marcado por aprendizagem, vitórias, dificuldades e um apoio incondicional por parte da orientadora de estágio e supervisor, proporcionando desta forma um desenvolvimento da autonomia e confiança, bem como um crescimento pessoal e profissional inqualificável, permitindo uma preparação para superar novos desafios no âmbito da psicologia da educação.

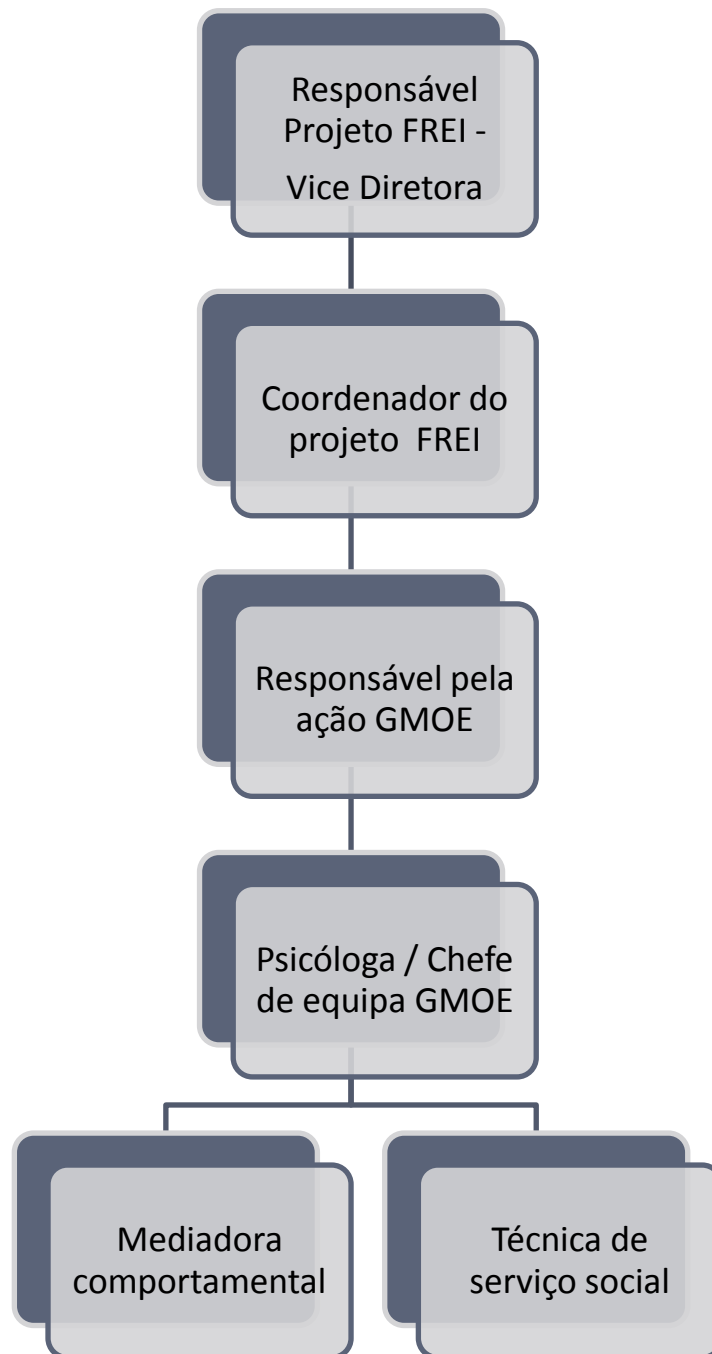
7. Anexos

Anexo I

- CPCJ (Projeto de Mediação Escolar; encaminhamento de alunos; participação no CGT);
- Centro de Saúde, visita semanal de enfermeira às escolas;
- IDT (Projeto +Atitude no âmbito do PORI; requisição de conferencistas para sessões com EE);
- Cruz Vermelha Portuguesa (Projeto +Atitude no âmbito do PORI; transporte de alunos);
- ISAVE, promoção da higiene e saúde oral;
- Projeto A.C.A.N.J.A., a funcionar na junta de freguesia de Maximinos;
- Câmara Municipal de Braga (AECs 1ºCiclo);
- BragaHabit (CAF do CE da Naia);
- Centro Cultural e Social de Ferreiros (CAF; ATL);
- Juntas de Freguesia de Maximinos, Ferreiros, Gondizalves e Semelhe (colaboração em atividades das escolas, material de limpeza, cedência de espaços, etc.);
- Braga Digital (Portal Pedagógico);
- CFAE Braga-Sul (formação de pessoal docente e não docente);
- Centro de Solidariedade de Braga (Projeto Homem; Projeto Atena);
- Museu D. Diogo de Sousa (atividades das escolas);
- Museu da Imagem (CEF; participação no CGT);
- Museu dos Biscainhos (atividades das escolas);
- BRAVAL (visitas de estudo; atividades na escola);
- Agencia Nacional Sócrates e Leonardo da Vinci (Programa Comenius);
- DGIDC (Plano da Matemática);
- Laboratórios de Fotografia KOY e Foto Landya (CEF; participação no CGT);
- Colégio de S. Caetano (cedência de espaços);
- ES de Maximinos (desporto escolar – Orientação; CNO);
- ES Alberto Sampaio (desporto escolar – Ginástica Artística);
- Fundação Ilídio Pinho (Concurso Ciência na Escola);
- Cáritas Arquidiocesana de Braga (Projeto Atena);
- Rede Social de Braga/ Projeto Homem;

- Programa Ciência Viva.

Anexo II



Gabinete de Mediação e Orientação Escolar

O Gabinete de Mediação e Orientação Escolar é a uma ação integrada no Projeto TEIP-FREI, composto por uma equipa multidisciplinar. Atualmente fazem parte desta equipa uma psicóloga, uma técnica de serviço social e uma animadora social. O Projeto de equipa é designado por TEIA, Trabalho Educativo de Intervenção Articulada, que visa o desenvolvimento de um trabalho de equipa, pela união das diferentes mas complementares áreas de formação técnica e profissional, com o objetivo principal de melhor e mais ajustadamente responder às situações-problema apresentados pelos alunos e famílias deste território educativo, promovendo a articulação entre recursos institucionais internos e/ou recursos e parcerias externas, contribuindo, desta forma, para a concretização dos objetivos que o Projecto TEIP-FREI se propõe alcançar.

Importa apresentar as principais situações-problema que constam do Projeto TEIP-FREI, 2011/2012:

1. Taxas de insucesso superiores à média nacional na maior parte dos anos de escolaridade;
2. Dificuldades em dar resposta às necessidades de apoio educativo, principalmente no 1º ciclo;
3. Considerável número de alunos institucionalizados;
4. Considerável número de alunos de etnia cigana;
5. Considerável número de alunos filhos de imigrantes;
6. Reduzidas qualificações das famílias;
7. Considerável número de participações disciplinares no 2º e 3º ciclos;
8. Descontinuidade ao nível dos Serviços de Mediação Escolar e de Psicologia;
9. Condições físicas deficitárias em pelo menos três das escolas do Agrupamento.

Neste sentido, os principais objetivos do Projeto são:

1. Melhorar os resultados académicos dos alunos, reduzindo a taxa de insucesso escolar;
2. Aumentar o nível de qualificação das famílias;
3. Aprofundar a interação com a comunidade no sentido da cidadania activa;
4. Diminuir os níveis de indisciplina na escola;
5. Melhorar mecanismos de intervenção junto dos alunos e respectivas famílias;
6. Melhorar a matriz pedagógico-organizacional;
7. Melhorar a qualidade dos espaços escolares.

Tendo em consideração as situações-problema e respetivos objetivos para resolução das mesmas, a equipa de Mediação e Orientação Escolar, através do Projeto TEIA, tem objetivos ajustados aos apresentados no Projeto TEIP-FREI, pretendendo apoiar de forma o mais ajustada, concertada e articulada possível, os alunos e respetivas famílias. Especificamente:

1. Objetivo geral

- Apoiar e intervir junto dos alunos e famílias, promovendo a articulação entre a escola, família e comunidade.

2. Objetivos específicos

- Promover um trabalho articulado e concertado entre a Equipa de Mediação e Orientação Escolar com todos os agentes educativos de todas as escolas que fazem parte do Agrupamento de Escolas;

- Criar condições para diminuir situações de insucesso, absentismo e abandono escolar precoce;

- Estimular o desenvolvimento emocional, cognitivo e social do aluno;

- Proceder à avaliação, e conseqüente diagnóstico, das situações-problema apresentadas pelos alunos sinalizados no âmbito da psicologia, serviço social e mediação social, e realização de um plano de intervenção articulado;

- Implementar o plano de intervenção/apoio individual ou em grupo, mediante diagnóstico técnico realizado;

- Implementar um Programa de Hábitos e Métodos de Estudo intitulado “Bora lá estudar” com as turmas do 5º ano de escolaridade;

- Desenvolver um Programa no âmbito da Perturbação de Hiperatividade com Défice de Atenção (PHDA), que visa o apoio/intervenção a alunos com este diagnóstico clínico, pais/encarregados de educação e professores;

- Implementar programas de mediação escolar e social, nos diferentes ciclos de formação escolar, em pequeno ou grande grupo (turma), mediante necessidades apresentadas, de forma a promover a aquisição, por parte dos alunos, de um estilo de comunicação assertivo e, conseqüentemente, competências de resolução de problemas e tomada de decisão, facilitador no estabelecimento de relações escolares e sociais mais positivas e saudáveis, promovendo a mudança comportamental e o desenvolvimento de maior autonomia e responsabilização comportamental;

- Envolver as famílias no plano de apoio/intervenção, procedendo-se ao trabalho em parceria, essencial para o estabelecimento de uma relação mais efetiva (e afetiva) entre os educadores, os educandos e a escola;

- Promover sessões de (in)formação temáticas para pais/encarregados de educação, mediante avaliação de interesses/motivações dos mesmos, com vista a estabelecer uma maior proximidade à escola;

-Promover a articulação com o Projecto de Educação para a Saúde nas várias atividades desenvolvidas nos diferentes domínios de intervenção do mesmo, a alimentação e exercício físico, a violência em contexto escolar, educação sexual e substâncias psicoativas, bem como no apoio da Equipa de Mediação e Orientação Escolar no GIA e i-alunos, na Escola Básica 2,3 Frei Caetano Brandão e Escola Secundária de Maximinos, respetivamente.

- Desenvolver sessões de in(formação) para pessoal docente e não docente, promovendo a aquisição de estratégias para melhorar a intervenção junto de situações-problema;

- Desenvolver um acompanhamento regular e estruturado dos alunos dos Cursos de Educação e Formação (CEF's), envolvendo ativamente os seus professores e famílias;

- Realizar um Programa de Orientação Escolar e Profissional (OEP) para os alunos do 9ºano;

- Realizar sessões de (in)formação e esclarecimento sobre Orientação Escolar e Profissional (OEP) para os alunos do secundário, 10º, 11º e 12º anos, mediante necessidades apresentadas;

- Realizar sessões de esclarecimento sobre Orientação Escolar e Profissional (OEP) para pais/encarregados de educação;

- Rentabilizar os recursos da comunidade para resposta às situações-problema identificadas/avaliadas.

Em suma, e tendo em consideração os objetivos do Gabinete de Mediação e Orientação Escolar, que pretende apoiar os alunos e respetivas famílias do Agrupamento de Escolas, numa vertente de multidisciplinaridade, num trabalho que se deseja de articulação e concertado quer interna quer externamente, a proposta apresentada pela Associação CANJA (Centros de Apoio Nacional a Jovens e Adultos) parece-nos de real importância, por ir de encontro ao plano de ação deste gabinete.

Muitas são as vantagens encontradas numa parceria com os técnicos da Associação CANJA, quer pelos objetivos apresentados, essencialmente, no apoio a crianças, jovens, adultos e idosos (famílias) e formação especializada dos técnicos, quer pela parceria realizada com a Junta de Freguesia de Maximinos, sede da Associação em Maximinos, considerada um espaço privilegiado de passagem de pais/encarregados de educação, não só, mas essencialmente, por ser também o local onde se encontra sediado o gabinete de apoio das técnicas da Segurança Social às famílias, do RSI, que apoiam parte das famílias acompanhadas pela Equipa de Mediação e Orientação Escolar. Mais se acrescenta que a freguesia de Maximinos é uma das freguesias onde se encontram algumas das escolas do Agrupamento, consideradas de intervenção prioritária, dada a realidade social da mesma. Neste sentido, sugere-se:

- Articulação da Equipa de Mediação e Orientação Escolar com a Equipa da Associação destacados para a Freguesia de Maximinos, dois psicólogos clínicos, no apoio psicológico individual aos alunos, pais/encarregados de educação e famílias, devidamente identificados;

- Articulação para a realização de sessões de (in)formação, de esclarecimento para pais/encarregados de educação/famílias sobre temas considerados relevantes para um melhor ajustamento das mesmas, facilitadoras de relações intrafamiliares mais saudáveis e positivas;

- Formação de uma “Escola para Pais”, com a estruturação e organização de um Programa de promoção de competências pessoais e parentais, centrado numa abordagem cognitiva, comportamental e emocional. Este Programa prevê-se estruturado, de periodicidade semanal (uma sessão por semana), ministrado no espaço da Junta de Freguesia (pelos motivos anteriormente mencionados);

- Articulação no desenvolvimento de Oficinas de Férias (interrupções letivas do Natal, Páscoa e de Verão) para os alunos mais carenciados.

Anexo IV – Horário de Funcionamento do GMOE

Dia da Semana	Psicóloga	Assistente Social	Mediadora Social
Segunda-feira	Manha: EB 2/3 Frei Caetano Brandão	Manha: EB 2/3 Frei Caetano Brandão	Manha: EB 2/3 Frei Caetano Brandão
	Tarde: Escola Secundária de Maximinos	Tarde: EB 2/3 Frei Caetano Brandão	Tarde: Escola Secundária de Maximinos (i-alunos)
Terça-feira	Manha: Centro Escolar de Maximinos ou Centro escolar da Naia	Manha: Escola Secundária de Maximinos	Manha: Centro escolar da Naia
	Tarde: Centro Escolar de Maximinos ou Centro escolar da Naia (variável consoante necessidade)	Tarde: EB1 Gandra (variável consoante necessidade)	Tarde: EB 2/3 Frei Caetano Brandão
Quarta-feira	Manha: EB 2/3 Frei Caetano Brandão	Manha: Escola Secundária de Maximinos (i-alunos)	Manha: Escola Secundária de Maximinos
	Tarde: EB 2/3 Frei Caetano Brandão	Tarde: Centro Escolar de Maximinos	Tarde: Não Trabalha
Quinta-feira	Manha: Escola Secundária de Maximinos (i-alunos)	Manha: Centro escolar da Naia	Manha: EB 2/3 Frei Caetano Brandão
	Tarde: Escola Secundária de Maximinos ou EB 1 Gandra (variável consoante necessidade)	Tarde: EB 2/3 Frei Caetano Brandão (GIA)	Tarde: Centro Escolar de Maximinos
Sexta-feira	Manha: Não Trabalha	Manha: EB 2/3 Frei Caetano Brandão	Manha: EB 2/3 Frei Caetano Brandão
	Tarde: EB 2/3 Frei Caetano Brandão	Tarde: Não Trabalha	Tarde: Centro escolar da Naia

Anexo V – Instrumentos de avaliação psicológica

- ✓ Entrevista clínica semiestruturada para crianças e adolescentes (6-18 anos)
Versão traduzida e adaptada por Araújo, M.; Gonçalves, M. & Teixeira, M. (1996), com autorização dos autores McConaughy, S. & Achenbach, T.
- ✓ Escalas de Achenbach:
- ✓ Questionário de comportamentos da criança CBCL 4-18. Versão traduzida por Almeida, J. (1991), com autorização do autor Achenbach, T.
- ✓ Questionário de comportamentos da criança, Relatório do Professor TRF. Versão traduzida por Almeida, J. & Gonçalves, M. (1991), com autorização do autor Achenbach, T.
- ✓ Questionário de Autoavaliação para jovens YSR 11-18. Versão traduzida por Almeida, J. (1991), com autorização do autor Achenbach, T.
- ✓ Children's Depression Inventory CDI - Versão traduzida por Kovacs, M. (1992);
- ✓ Inventário de Beck B.D.I.;
- ✓ Questionário de Auto-Relato para Perturbações de Ansiedade e Depressão em Crianças e Adolescentes 8-17 STAIC For A C-2. Versão traduzida por Dias, P. & Gonçalves, M. (1999) autorizado por Spielberger et al, 1973);
- ✓ Questionário de Avaliação da Ansiedade Manifesta CMAS-R. Versão traduzida por Dias, P. & Gonçalves, M. (1999) autorizado por Reynolds & Richmond, 1978);
- ✓ Questionário Sobre a Dependência Emocional (Tierno, E., 1996);
- ✓ Escala de Avaliação do Stress (Goleman, 1999);
- ✓ Questionário de Avaliação de diferentes Categorias de Medos FSSC-R. Versão Adaptada por Dias, P. & Gonçalves, M. (1991) autorizado por Ollendick (1978);
- ✓ Leyton Obsessional Inventory-Child Version. Versão Adaptada por Dias, P. & Gonçalves, M. (1991) autorizado por Rapoport & Flament (1986);
- ✓ Piers-Harris Children's Self-Concept Scale - PHCSCS-2 (Piers & Herzberg, 2002) desenvolvida por Veiga (2006);
- ✓ Programa de desenvolvimento de competências Sociais. Adaptado por Vieira, D. (s.d.)
- ✓ Escala de Avaliação das Perturbações Disruptivas de Comportamento-Pais. Adaptado por Gonçalves M. (1998), Autorizado por Barkley (1997);

- ✓ Escala de Avaliação das Perturbações Disruptivas de Comportamento-Professores. Adaptado por Gonçalves M. (1998), Autorizado por Barkley (1997);
- ✓ Comportamentos em Casa. Adaptado por Gonçalves M. (1998), Autorizado por Barkley (1997);
- ✓ Comportamentos na Escola. Adaptado por Gonçalves M. (1998), Autorizado por Barkley (1997);
- ✓ Inventário de Comportamento do Aluno. Adaptado por Gonçalves M. (1998), Autorizado por Barkley (1997);
- ✓ Escala de Comportamento Interpessoal IBS-R/ED. Adaptado por Giada, M.; Justo, J. & Leal M. (s.d.) autorizado por Spielberger, C. et al (1987);
- ✓ Medida do Padrão de Comportamento Tipo A. Adaptação de Pereira, G. (1998) autorizado pelo autor Framingham (s.d.)
- ✓ Questionário Sobre as Relações Pais-Filhos QRPE. Autores Bastin, G. & Delrez, H. (s.d.)
- ✓ Questionário de Estilos Parentais. Tradução e adaptação por Salvador, M.; Rijo, D. & Gouveia, J. (s.d.) desenvolvido por Young, J. (s.d.)
- ✓ Questionário de Auto-Avaliação dos Estados do Eu. Da autoria de Cardon & Nicolas, P. (s.d.)
- ✓ Provas de Consciência Fonológica (sem autor identificado)
- ✓ BAPAE da autoria de Cruz, V. (1996)
- ✓ Escala de Connors para Professores- Versão Revista (Forma Reduzida). Da autoria de Connors, K. (1997)
- ✓ Roberts Apperception Test for Children (R.A.T.C.). Adaptação por Gonçalves, M. (s.d.)
- ✓ Exame Neuropsicológico. Da autoria de Domingos, M. (2004)
- ✓ Test de Retención Visual de Benton TRVB. Autoria de Benton (1981)
- ✓ California Occupational Preference System COPS (Knapp & Knapp, 1982)
- ✓ Interesses e Preferências Profissionais IPP. Da Autoria de Cruz, V. (1993)
- ✓ SDS Interesses Vocacionais de Holland. Da autoria de Holland, J. (1996), validado por Teixeira (s.d.);
- ✓ Escala de Avaliação do Ambiente em Educação Infantil ECERS. Da autoria de Harms, T. & Clifford, R., versão provisória para investigação da Faculdade de Psicologia e Ciências de Educação da universidade do Porto (2005);

- ✓ Grelha de Observação Institucional. Da autoria de Ballasteros, F. (1997);
- ✓ Symptom Check List (S.C.L. – 90-R) (s.d.)
- ✓ Questionário da Organização Mundial de Saúde sobre qualidade de Vida WHOQOL-100 (1995);
- ✓ WISC III-R Escala de Inteligência de Wechsler para crianças – edição revista de Wechsler, D. (2002)
- ✓ WPPSI Escalas de Inteligência de Wechsler para idade pré-escolar e primária – edição revista de Wechsler, D. (2003);
- ✓ Griffiths Mental Development Scales (até aos 2 anos) (1996);
- ✓ Bateria de Provas de Raciocínio Diferencial BPRD. Almeida, L. (s.d.);
- ✓ **Manuais de Apoio para intervenção psicológica**
- ✓ Programa de Intervenção Educativa para Aumentar a Atenção e a Reflexividade PIARR-R – Guia do Professor. Autoria de Gargallo, G., (1998);
- ✓ Terapia Comportamental; Técnicas de Relaxamento. Autoria de Dias, S. (2007/2008);
- ✓ Esquema de Abandono. Adaptado por Lobo, Carla (1999) com arranjos de Dias, S. (2004). Autor original Young & Klosko (1993);
- ✓ Gestão do Tempo. Autoria de Dias, S. (2007/2008);
- ✓ Stress: Definição, Impacto e Prevenção (estratégias de prevenção). Autoria de Dias, S. (2007/2008);
- ✓ Ansiedade aos Testes. Autoria de Dias, S. (2007/2008);
- ✓ Estratégias para lidar com a falta de atenção e concentração. Autoria de Dias, S. (2007/2008);
- ✓ Manual “os Amiguinhos” – Ensino pré-escolar dos 3 aos 4 anos. Autoria de Carvalho, L. (2002)
- ✓ Programa “À descoberta da Escola”. Autoria de Barbosa, M. (2004/2005)
- ✓ O Livro do Gato Habilidoso: terapia cognitivo-comportamental para crianças ansiosas. Autoria de Kendall, P. & Hedtke, K. 2011;
- ✓ Manual “O que fazer quando você se irrita de mais: Um guia para as crianças lidarem melhor com a raiva”. Huebner, D. (2008);
- ✓ Manual “O que fazer quando você tem muitas manias: Um Guia para as crianças superarem o transtorno obsessivo compulsivo”. Huebner, D. (2008);
- ✓ Manual “Quando alguém muito especial morre”. Heegaard, M. (1998);
- ✓ Manual “Quando um dos pais casa novamente”. Heegaard, M. (1998);

- ✓ Manual “Quando a família está com problemas”. Heegaard, M. (1998);
- ✓ Manual “ Quando alguém tem uma doença muito grave”. Heegaard, M. (1998);
- ✓ Manual “Vermelho: STOP, parar! O Irre e o Quieto”
- ✓ Manual “Os meus pais são separados, mas não de mim”. Taveira, I. (2004);
- ✓ Manual “Programa de Promoção Cognitiva”. Almeida, L & Morais, M. (2002) 4ªed.
- ✓ Manual “Educar para a autoestima: Propostas para a escola e para o tempo livre”. Quiles, M. & Espada, J. (s.d.) 2ª ed.;
- ✓ Programa de atividades “Puberdade e Higiene Pessoal 1º ciclo – 4º ano”. Freitas, C. (2007);
- ✓ “Manual de prevenção do uso de drogas para mediadores”. Associação Humanidades (2005);
- ✓ Manual “O Livro dos Detetives”. Gonçalves, M. & Almeida, P. (1991);
- ✓ Manual “Por o medo a fugir: As aventuras da Joana contra o medo”
- ✓ Manual “ Educação Sexual em meio escolar: Linhas orientadoras“. Ministério da Educação (2000);
- ✓ Manual “Um bosque de palavras”. Magalhães, A.; Mangas, F. Ramallete, I.; Mésseder, J.; Guedes, T.; Camões, L. & Pessoa, F.
- ✓ Manual “Crescer a Brincar: Eu decido! – Resolução de problemas e tomada de decisões 7-10 anos”. Moreira, P. (2004);
- ✓ Crescer a Brincar: Eu sou único e especial! – Autoconceito e autoestima, 7-10 anos” Moreira, P. (2004);
- ✓ Crescer a Brincar: Olá, Obrigado! – Competências Sociais e assertividade, 7-10 anos” Moreira, P. (2004);
- ✓ Manual “O Desenho infantil”. Azevedo, M. (1974).

Profissão:

Instituição onde exerce funções:

- 1. Qual ou quais as suas funções nesta instituição?**
- 2. Como é para si, trabalhar num mega agrupamento?**
- 3. Quais as vantagens e desvantagens que considera sentir integrando um projeto desta dimensão?**
As desvantagens são:
As vantagens são:
- 4. Como descreve os serviços de psicologia nesta instituição?**
- 5. Na sua opinião, considera a necessidade de algum tipo de alteração neste serviço? Se sim, qual (ou quais)?**
- 6. Não sendo a psicologia da educação a sua área de especialização, quais as principais diferenças sentidas quando iniciou atividade neste contexto?**
- 7. Tendo em consideração a sua experiência em contexto escolar, qual o papel que atribui ao psicólogo educacional e à sua existência neste mesmo contexto?**
- 8. Considerando todas as necessidades do agrupamento de que tem conhecimento, quais são as atividades que considera essenciais a desenvolver no próximo ano letivo?**

Obrigado Pela sua Colaboração

Anexo VII – Plano de Atividades do Estágio

Atividade	Tema	Interveniente(s)	Objetivo(s)	Nº de sessões	Duração de sessões	Mediador
Hábitos e métodos de estudo	“Bora aprender a estudar!”	Pais	- Incentivar o acompanhamento dos pais no estudo diário dos alunos; - Capacita-los de estratégias de hábitos e métodos de estudo em casa.	1 Sessão (no fim do programa)	90 Minutos	Joana Antunes
		Alunos do 5ºano da E/B 2 e 3 Frei Caetano Brandão	- Promover competências de hábito e métodos de estudo.	3 Sessões (aulas de Oferta Complementar - professor presente)	45 Minutos	Joana Antunes
Birras e outros comportamentos desadequados	“Eu quero, posso e mando!”	Pais	- Sensibilização para as práticas parentais adequadas e inibição das birras e comportamentos desadequados.	1 Sessão	60 Minutos	Céu Henriques/ Joana Antunes
		Crianças do Centro Escolar da Naia e Centro Escolar de Gondizalves	- Sensibilizar as crianças para a aquisição e/ou gestão de comportamentos adequados e inibição das birras.	5 Sessões (Educadora presente)	60 Minutos	Céu Henriques/ Joana Antunes

Orientação Vocacional	“Orienta o teu futuro”	Pais	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilização para o conhecimento e colaboração no projeto de orientação vocacional; - Exposição de informação de interesse, relativa à ESMAX; - Esclarecimento de dúvidas sobre o programa de orientação vocacional; - Exposição dos resultados finais. 	2 Sessão (no início e fim do programa)	60 Minutos	Céu Henriques/Joa na Antunes
		Alunos do 9º ano da E/B 2 e 3 Frei Caetano Brandão/ESMAX	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o autoconhecimento; - Promover competências de tomada de decisão; - Promover a desmistificação de crenças associadas às profissões (a realizar 	6 + 1 Sessões (exposição dos resultados)	45 Minutos	Céu Henriques/Joa na Antunes

			<p>pelos professores);</p> <p>- Promover competências para uma procura ativa e esclarecedora acerca das profissões.</p>			
Orientação Vocacional	“Agarra a tua vocação”	Alunos do 10º ano da ESMAX	<p>- Sensibilização da importância da média para a conclusão do curso, através da promoção de hábitos e métodos de estudo;</p> <p>- Promover competências para uma procura ativa e esclarecedora acerca dos cursos.</p>	4 Sessões	45 Minutos	Céu Henriques/Joa na Antunes
		Alunos do 11º ano da ESMAX	<p>- Apoiar os alunos no esclarecimento de dúvidas acerca do cálculo da média e do ingresso ao ensino superior;</p> <p>- Promover</p>	1 Sessão	90 Minutos	Céu Henriques/Joa na Antunes

			competências para uma procura ativa e esclarecedora acerca dos cursos.			
		Alunos do 12º ano da ESMAX	<ul style="list-style-type: none"> - Apoiar os alunos no esclarecimento de dúvidas acerca do cálculo da média e do ingresso ao ensino superior; - Promover competências para uma procura ativa e esclarecedora acerca dos cursos; - Esclarecer questões relativas da candidatura à bolsa no ensino superior. 	1 Sessão (participação da técnica de serviço social)	90 Minutos	Céu Henriques/Joa na Antunes

Anexo VIII – Guião de Entrevista Parental

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO:

Criança:

Morada:

Nacionalidade:

Data de nascimento:

Mãe:

Morada:

Nacionalidade:

Data de nascimento:

Habilitações Literárias:

Profissão:

Estado Civil:

Pai:

Morada:

Nacionalidade:

Data de nascimento:

Habilitações Literárias:

Profissão:

Estado Civil:

1.1. Outros Elementos do Agregado Familiar:

Nome	Parentesco	Idade	Escolaridade	Profissão	Observações

2. HISTÓRIA DESENVOLVIMENTAL

2.1. Desenvolvimento Pré-natal: Gestação:

	Sim	Não	Descrição/Observações
Gravidez planeada			
Filho desejado			
Primeiro Filho			
Gravidez decorreu normalmente			
Gravidez de risco			
Gravidez vigiada/médico assistente			
Gravidez vigilância periódica			
Mãe sujeita a algum tratamento			
Fez amniocentese			
Apoio do pai			
Pai assistiu ao parto			
Preparação para o parto			
Houve alguma complicação no parto			
Consumo Álcool	Mãe		
	Pai		
Consumo Tabaco	Mãe		
	Pai		

Consumo Café	Mãe			
	Pai			
Outro(s) consumos	Mãe			
	Pai			
Antecedentes doença	Mãe			
	Pai			
Sintomatologia psicopatológica				
Alimentação equilibrada				
Prática de exercício físico moderado				
Alguns cuidados pré-natais				

De quanto foi a duração do período de gestação?

Como se recorda da gravidez?

Qual a reação da restante família à notícia da gravidez?

Tinham alguma preferência pelo sexo da criança? Como reagiram?

[E o pai?]

[Já estava a interiorizar que ia ser uma menina]

2.2. Desenvolvimento Péri-natal:

	Sim	Não	Descrição/Observações
Tempo de espera, após rebentaento			
Quanto tempo demorou			

a chorar			
Indicadores à Nascença: peso			
Indicadores à Nascença: altura			
Indicadores à Nascença: índice cefálico			
Indicadores à Nascença: apgar			
Indicadores à Nascença: percentil			
Parto: natural (eutócico)			
Parto: cesariana (distócito)			
Parto: medicamento assistido			
Outro tipo parto, qual?			
Utilização incubadora			
Utilização ventosa			
Bebé interage com a mãe			
Bebé reagia a carícias			

Bebé acalmava-se depois de ser perturbado			
Bebé reagia a um sobressalto			

Como se sentiram após o nascimento do bebe?

De quanto tempo foi a licença de maternidade? Como se sentiu?

E o pai, teve em licença de paternidade?

Desenvolvimento Pós-natal

O vosso filho, foi uma criança fácil de cuidar?

Como caracterizariam a personalidade/feitio do vosso filho?

Entre vocês, fazem distribuição de tarefas? Quais as tarefas que estão atribuídas a cada um?

Conseguem conciliar a vida profissional, com a vida familiar?

O nascimento do bebe alterou a vossa relação de casal?

Como definiriam a relação do vosso filho com a restante família? (irmão, avós...)

[com os avós, os tios]

[Alguém em especial com quem ele tenha uma melhor ou pior relação]

2.2.1. Desenvolvimento Motor Fino/Manipulação e Sensório motor

	Sim	Não	Quando	Descrição/Observações
Agarrava com as duas mãos			____ Meses	
Segurava com uma mão			____ Meses	
Passava de uma mão para a outra, sem deixar cair			____ Meses	
Agarrava um objeto em cada mão			____ Meses	
Segurava dois objetos em cada mão			____ Meses	
Conseguia segurar os talheres			9/10 Meses	
Manuseava folhas de livros			____ Meses	
Segurava num lápis, como se fosse escrever			____ Meses	
Agarrava um objeto quando lhe é dado			____ Meses	
Levava objeto à boca			____ Meses	
Colocava objetos, um em cima do outro			____ Meses	
Tinha preferência pela mão direita			____	

			Meses	
Tinha preferência pela mão esquerda			____ Meses	
Conseguia atirar um objeto			____ Meses	
Conseguia apertar/desapertar botões e fechos			____ Meses	
Segurava objeto durante algum tempo			____ Meses	
Manipulava objetos			____ Meses	
Reagia a um lençol na cara			____ Meses	
Levava a mão/dedo à boca			____ Meses	
Agitava, energeticamente, os braços			____ Meses	
Abanava (chocalhava) um brinquedo			____ Meses	
Batia um brinquedo contra o outro			____ Meses	
Tirava tampa de objeto			____ Meses	
Conseguia pôr a tampa			____ Meses	
Tentava tirar objetos dentro de uma caixa			____ Meses	
Gostava de tomar banho			____ Meses	
Gostava de estar no colo			____ Meses	
Reconhecia a mãe			____ Meses	

Seguia as pessoas, quando estas se movimentam			— Meses	
Esticava os braços para que lhe peguem			— Meses	
Reagia à sua imagem num espelho			— Meses	
Obedecia a simples pedidos			— Meses	
Brincava às “palminhas”			— Meses	
Rolava a maçaneta de uma porta			— Meses	
Apontava para objetos			— Meses	

2.2.2. Desenvolvimento Motor Grosso/Locomoção:

Aquisição	Com apoio	Sem apoio	Descrição/Observações
Controlo da cabeça	— Meses	— Meses	
Controlo das mãos	— Meses	— Meses	
Levantar o queixo	— Meses	— Meses	
Segurar a cabeça	— Meses	— Meses	
Sentar	— Meses	— Meses	
Gatinhar	— Meses	— Meses	
Ajoelhar	— Meses	— Meses	
Levantar	—	—	

	Meses	Meses	
Sustentar em pé/equilíbrio	____ Meses	____ Meses	
Abaixar	____ Meses	____ Meses	
Andar	____ Meses	____ Meses	
Correr	____ Meses	____ Meses	
Saltar	____ Meses	____ Meses	
Dá pontapés	____ Meses	____ Meses	
Subir escadas	____ Meses	____ Meses	
Descer escadas	____ Meses	____ Meses	
Chutar bola	____ Meses	____ Meses	
Abanar os braços	____ Meses	____ Meses	
Rolar sobre si próprio	____ Meses	____ Meses	

2.2.3. Desenvolvimento da Audição e Linguagem:

	Sim	Não	Quando	Descrição/Observações
Chorar			____ Meses	
Sorrir			____ Meses	
Palrear			____ Meses	
Rir			____ Meses	
Gritar			____ Meses	
Cantar			____ Meses	

Responde a sons			___ Meses	
Imita sons			___ Meses	
Brinca com sons, como “ba”, “pa”			___ Meses	
Responde pelo nome			___ Meses	
Primeira palavra			___ Meses	
Proferir palavras soltas			___ Meses	
Primeira frase			___ Meses	
Ouve histórias			___ Meses	
Revela compreensão			___ Meses	
Problemas de linguagem			___ Meses	
Problemas de audição			___ Meses	

Então, pode-se dizer que teve um desenvolvimento normal?

2.2.4. Desenvolvimento Cognitivo:

	Sim	Não	Descrição/Observações
Curiosidade/interesse manifestado em relação ao mundo			
Reage a estímulos sonoros			
Reage a estímulos visuais			
Gosta de desenhar e pintar (se sim, especificar)			
Diferencia as cores			
Sabe dizer o nome das cores			
Associa o nome à cor correta É que os daltónicos trocam!			
Consegue localizar-se (à frente, atrás, dentro, fora)			
Noção do espaço (e.g. ir a pé para a			

escola)			
Fala fluentemente			
Compreendem o que os adultos querem dizer			
Gosta de “dar vida” a objetos inanimados			
Revela um pensamento criativo e imaginativo			
Distingue fantasia da realidade			
Noção do tempo (e.g. ontem, hoje, amanhã)			
Dá importância às classificações na escola			
Consegue contar autonomamente			
Decifra problemas			
Arruma objetos em série (e.g. por tamanho)			
Precisa de ver um objeto para falar dele			

2.2.5. Desenvolvimento Autonomia:

	Sim	Não	Quando	Descrição/Observações
Ajudava a segurar o biberão			— <i>Meses</i>	
Segurava o biberão sozinho			— <i>Meses</i>	
Ajudava para comer a sopa			— Meses	
Até que idade/meses usou fraldas			— Meses	
Com que idade/meses começou a usar “bacio”			— Meses	
Tentava ajudar quando o vestiam			— Meses	

Quando começou a andar agarrado às paredes e/ou seguro pela mão			___ Meses	
Quando começou a anda sozinho sem apoio			___ Meses	
Quando caía, levantava-se sozinho			___ Meses	
Quando começou a controlas os esfínteres			___ Anos	
Tirava os sapatos e as meias			___ Anos	
Vestia-se sozinho			___ Anos	
Conseguia usar talheres			___ Anos	
Comia sem ajuda			___ Anos	

No vosso ponto de vista, qual (ais) as maiores qualidades do vosso filho?

Que imagem é que acham que o vosso filho tem do pai? E a mãe?

Quais as regras que estabelecem em casa?

Quem as define?

As regras variam se for o pai ou a mãe a impô-las?

Aplicam algum tipo de castigo? Que tipo?

Como reage o vosso filho perante desafios ou dificuldades?

Costumam proteger o vosso filho ou deixam que ele enfrente as situações sozinho?

O vosso filho desempenha alguma tarefa em casa? O que costuma fazer?

Consideram o vosso filho uma criança feliz? Exemplifiquem.

Houve algum acontecimento doloroso durante o seu crescimento? De que forma vos afetou? E ao vosso filho?

Houve algum acontecimento doloroso durante o seu crescimento? De que forma vos afetou?

3. HISTÓRIA CLÍNICA

3.1. Saúde

Se tivesse que descrever globalmente a saúde do seu filho, como a descreveria?

Como foi o desenvolvimento do seu filho até à data?

Houve no passado alguma doença que tenha conseguido tratar eficazmente?

Alguma vez foi submetido a uma intervenção cirúrgica? Se sim, porque motivo?

Faz algum tipo de tratamento ou terapia? Se sim, qual e para que efeito?

As vacinas, do seu filho, estão em dia?

Pratica algum tipo de exercício físico? Dá importância à aparência física?

Privaram-no da piscina dele. Deve ser complicado?

3.2. Alimentação

	Quando	Descrição/Observações
Término da amamentação	___ Anos	

Biberão	_____ Anos	
Introdução papa	_____ Anos	
Introdução da sopa	_____ Meses	
Número de refeições diárias		
Quantidade ingerida		
Duração da refeição		

Como descreveria um dia típico das refeições do seu filho?

Dá-lhe folga nesses dias, digamos assim?

Quem assume tipicamente a responsabilidade pela refeição do seu filho?

Quais as exigências que estas refeições assumem para si enquanto pai/mãe?

Considera que é uma alimentação adequada às necessidades do seu filho?

3.3. Sono

Como é o sono do seu filho?

Mas já passou?

Mas ele só andava ou também falava ao dormir?

Quantas horas de sono, o seu filho, dorme diariamente (em média)?

4. HISTÓRIA PSICOSSOCIAL

4.1. Agregado Familiar

De todas as pessoas com quem o seu filho vive, qual é a que acha que lhe é mais próxima? E qual é a mais ausente na vida dele?

Como descreveria o contexto familiar dele?

Há algum problema de salientar nas relações entre os familiares próximos que afete a criança?

De forma a melhorar o contexto familiar do seu filho, o que mudaria?

O contexto familiar sempre foi aquele que o seu filho tem hoje? Se não, o que mudou? Como reagiu a essa mudança?

4.2. Socialização:

	Sim	Não	Observações
Interage bem com pessoas estranhas			
Ele tem algum amigo especial			

Ele tem algum amigo com quem goste de brincar			
É simpático			
Adapta-se a novas rotinas			
O vosso filho faz amizades com facilidade			
Reproduz o estilo parental, como modelo			
Gosta de ser elogiado pela família			

5. HISTÓRIA OCUPACIONAL

5.1. Escola

Recordam-se do primeiro dia de escola do vosso filho? Qual foi a reação dele?

O vosso filho, gosta da escola?

O seu filho gosta de estudar? Qual o rendimento escolar dele?

Tem dificuldade em alguma disciplina? Ele tem apoio?

Costumam ir à escola com regularidade, como por exemplo ir às reuniões de pais?

5.2. Passatempos

O vosso filho frequenta alguma(s) atividade(s) extra-curricular(es)?

Quais são as brincadeiras/passatempos que o seu filho, mais aprecia?

Prefere brincar dentro de casa ou ao ar livre?

Prefere brincar em grupo ou individual?

Há alguma informação que considerem importante e me queiram dar conhecimento?

6. OBSERVAÇÃO COMPORTAMENTAL

(assinalar o comportamento dos pais na sessão de entrevista, e se possível caracterizar a sua interação com a criança)

Apresentação:

Postura:

Interação com a criança:

Contacto ocular:

Expressão facial

Tiques:

Sinais de nervosismo:

Linguagem:

7. OUTROS DADOS RELEVANTES:

Anexo IX – Guião de Entrevista para Crianças

1. Dados de Identificação

Nome:

Morada:

Nacionalidade:

Data de nascimento: ____ / ____ / ____
Habilitações Literárias:

Estado Civil:

Agregado Familiar:

2. História Ocupacional

Tempos Livres

Quando não estás na escola, o que é que gostas de fazer?

Tens actividades extra-curriculares (natação; dança; ginástica; ballet; futebol;...)?

Quais?

Qual é a que gostas mais?

Costumas ver televisão? O que é que gostas de ver?

Quanto tempo passas habitualmente a ver televisão?

Tens computador? Quando é que o utilizas? Para quê?

(em caso de aceder à internet) o que é que costumavas procurar/fazer na internet?

Costumas utilizar a internet para falar com os teus amigos? Porque?

Com quem costumavas fazer estas actividades?

3. História Educacional

Espaço escola – Tempos livres

Gostas de andar na escola?

O que é que mais gostas da escola?

O que é que menos gostas da escola?

Achas que a escola tem espaço suficiente para poderem brincar?

Quais são as brincadeiras que costumavas fazer quando estás na escola?

E aulas extra curriculares dentro do horário escolar (dança; música; teatro; grupo de leitura ...)? Quem te inscreveu?

Há (mais) alguma actividade onde gostarias de estar inscrito?

Ensino

Durante as aulas, como é o teu comportamento?

Alguma vez te chamaram a atenção durante a aula? Porquê?

Achas que foi justo? Porquê?

Quais são as tuas disciplinas preferidas? Porquê?

Quais são as disciplinas que menos gostas? Porquê?

Além das aulas normais, tens aulas de apoio a alguma disciplina? Achas que estas aulas te ajudam? Em que sentido?

Já pensaste qual a profissão que queres ter quando fores adulto? Porquê?

Trabalhos de casa/apoios

Onde é que costumas fazer os trabalhos de casa?

Fazes sozinho ou tens quem te ajude? Quem?

Em que é que essa pessoa te ajuda?

(no caso de fazer sozinho) Costumas pedir a alguém para te corrigir os trabalhos de casa?

Sentes dificuldades ao fazer os trabalhos de casa?

Em que disciplinas é que tens mais dificuldades? Em quê?

4. História Psicossocial

Rede social

Quem são os teus amigos?

Fala-me um pouco deles? Como caracterizarias os teus amigos mais próximos?

Achas que são suficientes? Gostavas de ter mais?

De onde são os teus amigos? (são vizinhos; andam contigo na escola; são familiares; ou outros)

Costumas passar muito tempo com eles?

Tens uma boa relação com todos eles?

Sentes-te posto de parte por algum deles?

Tens algum/a melhor amigo/a?

Sobre o que é que costumam falar?

Partilham muitos segredos? Sobre o quê?

Agregado familiar

Para cada elemento do agregado familiar fazer as seguintes perguntas:

Como descreves o/a (elemento do agregado ex: Mãe)?

Qual é a tua relação com esta pessoa (elemento familiar referido anteriormente)?

Quando tens algum assunto importante para contar ou quando queres fazer alguma pergunta sobre determinado tema, com quem costumavas falar? Porquê?

Como é o ambiente familiar em tua casa (costuma haver discussões; é um ambiente harmonioso; ...)?

Costumas conviver com outros familiares sem ser os que vivem na tua casa? Quem?

Quando é que costumavas estar com eles?

Dos familiares que falaste, há algum em especial, com quem gostes mais de estar?
Porquê?

Dos familiares que falaste, há algum em especial, com quem gostes menos de estar?
Porquê?

5. História Clínica

Saúde

Sabes-me dizer se tens algum problema de saúde? Qual?

Sabes-me explicar o que é?

Sentes muitas dores por causa deste problema? Onde?

Vais muitas vezes ao médico?

Quem é que vai contigo às consultas médicas?

Tomas algum tipo de medicação para tratar este problema?

Alguma vez precisaste ficar internado no hospital?

Como foi a experiencia de ficar lá, podes-me descrever?

Alimentação

Quantas refeições fazem por dia?

Onde é que costumás fazer estas refeições (cantina da escola; café; casa de familiares ou eu sua casa)?

Fala-me um pouco sobre a tua alimentação, o que é que costumás comer quando estás na escola (ou café ou casa de familiares)?

O que é que costumás comer quando estás em casa?

Quem é que prepara as refeições em tua casa?

O que é que gostas mais de comer?

O que é que gostas menos de comer?

Sono

A que horas te costumás deitar?

Costumas ir sozinho para a cama, ou vai alguém contigo ajudar-te a deitar? Quem?

Porque é que essa pessoa (mãe, pai, ...) vai contigo ajudar-te a deitar?

A que horas te costumavas levantar?

Costumas acordar sozinho, ou vai alguém chamar-te? Quem?

Quando acordas, sentes que dormiste o tempo necessário para te sentires bem?

Durante o dia, costumavas ter sono?

Costumas fazer uma sesta ao fim de almoço?

E ao fim de semana, as horas de deitar e levantar são as mesmas? (Se não) Porquê? O que é que muda?

6. Observação Comportamental

Apresentação:

Postura:

Contacto ocular:

Expressão facial:

Tiques:

Sinais de nervosismo:

Linguagem:

7. Outros Dados Relevantes

PROGRAMA DE HÁBITOS E MÉTODOS DE ESTUDO

Tema do programa: Programa de intervenção de métodos e hábitos de estudo, promovendo a motivação, o autoconhecimento, o autocontrolo e autorregulação.

Título do programa: “Bora aprender a estudar!”

População alvo: Alunos do 5ºano de escolaridade

Intervenientes: Alunos e pais

Objetivo(s): Promover competências de hábitos e métodos de estudo, dando foco ao papel da motivação, autocontrolo, autorregulação, gestão e organização do tempo de estudo.

Número e duração das sessões

Alunos: 3 sessões de 45 minutos

Pais: 1 sessão de 60 minutos (no final do programa)

Periodicidade das sessões: 1 sessão semanal

Início e fim previsto: 12 a 29 de Novembro de 2012

Plano de sessões

1ª Sessão

Tema: Valorização do estudo

Título: *As minhas preocupações...*

Interveniente(s): Alunos

Tempo: 10 minutos para a apresentação, 10 para o contrato e pré-teste e 25 para a ficha e discussão das preocupações

Material de apoio: Contrato, pré-teste e ficha “As minhas preocupações”.

Procedimentos:

Introdução

A primeira sessão irá debruçar-se, inicialmente, na apresentação da psicóloga e dos alunos, bem como da apresentação e objetivo do programa, lançando a questão à turma “Quem me sabe dizer o que são hábitos e métodos de estudo?”. De forma a manter uma boa comunicação e relação com os alunos, depois da psicóloga se apresentar, será proposto aos alunos que, com uma folha de papel, façam um suporte com o seu nome para colocar na mesa.

Exploração

Posteriormente à apresentação, será entregue um contrato com os alunos, indicando a responsabilidade de os alunos participarem ativamente em todas as atividades propostas, bem como de trazer todo o material solicitado para as sessões.

Antes de iniciar a atividade central, será entregue questionário de hábitos e métodos de estudo, sendo este o utilizado para o pré-teste.

Seguidamente, a psicóloga apresentará três questões relativas às disciplinas que mais preocupam os alunos, qual o motivo da preocupação e possíveis soluções, através de uma ficha orientada para esse propósito. Será dispensado tempo para os alunos refletirem e responderem às questões individualmente. Após os alunos completarem a ficha, será realizada uma discussão em grupo acerca das preocupações gerais dos alunos, quais as razões e as estratégias a propor de forma a combatê-las. Será também discutida a importância do estudo e de estudar, de forma a perceber qual a perspectiva dos alunos.

No final da sessão, será dado espaço para tirar dúvidas e pedido aos alunos que tragam, para a próxima sessão, canetas ou lápis de cor.

Reflexão

Com esta atividade pretende-se que os alunos sejam capazes de identificar e referir as suas principais dificuldades e que sejam capazes de refletir acerca das estratégias que podem equacionar para ultrapassar essas mesmas dificuldades. Através da partilha de preocupações, espera-se que os alunos tenham noção de que todos os alunos sentem dificuldades e que é possível, com esforço, ultrapassá-las.

2ª Sessão

Tema: Gestão de tempo

Título: *Que estudante sou eu?*

Interveniente(s): Alunos

Tempo: 20 minutos para a ilustração “Aqui estuda-se...ou não?” e 20 para o horário de estudo

Material de apoio: Ilustração “Aqui estuda-se...ou não?” e horário de estudo.

Procedimentos:

Introdução

Numa primeira fase, a segunda sessão desencadeará com uma breve revisão sobre a sessão anterior, com a participação dos alunos. Seguidamente será dada uma breve explicação do objetivo da atividade a realizar na sessão.

Exploração

Posteriormente, através de uma ilustração “Aqui estuda-se...ou não?”, que retrata um contexto de estudo desorganizado, os alunos, em grupo, deverão ser capazes identificar e de refletir se local ilustrado corresponde às condições adequadas para estudar. Após a discussão propõem-se que os alunos enumerem um conjunto de soluções e condições para o local de estudo ideal.

Visto que a planificação do horário de estudo é imprescindível para o alunos, na medida em que a maioria não revela hábitos de estudo regulares, será proposta a elaboração do “O meu horário de estudo”, tendo por base as instruções da ficha. Nesta atividade, os alunos deverão organizar e gerir o tempo de estudo, de acordo com o horário escolar e as atividades extracurriculares de cada aluno. No final, serão discutidos os horários e, caso necessário, proceder às possíveis alterações.

No final da sessão, será dado espaço para tirar dúvidas e pedido aos alunos que tragam, para a próxima sessão, tubos de cola.

Reflexão

Para um bom estudo dar resultados, é necessário que o local de estudo seja adequado, assim como a organização do tempo de estudo. Através das atividades acima citadas, pretende-se que os alunos reflitam acerca do local onde estudam e como realmente esse local dever estar organizado. Relativamente ao horário de estudo, o objetivo passa por os alunos refletirem sobre o tempo que dispõem para organizar as suas atividades e selecionar algumas horas do dia para o estudo. Este horário passará a ser utilizado e cumprido pelos alunos, de forma a dar frutos no futuro.

3ª Sessão

Tema: Organização do estudo

Título: *Organizar, planificar e melhorar!*

Interveniente(s): Alunos

Tempo:

Material de apoio: Banda desenhada “Antes dos testes de avaliação” e “Durante as provas de avaliação”, manual de orientação

Procedimentos:

Introdução

Numa primeira fase, a segunda sessão desencadeará com uma breve revisão sobre a sessão anterior, com a participação dos alunos. Seguidamente será dada uma breve explicação do objetivo da atividade a realizar na sessão.

Exploração

Seguidamente, iniciar-se- a atividade através da recolha dos significados que os alunos atribuem aos testes e que estratégias utilizam para estudar, abordando o tema da planificação e organização do estudo. Após a discussão, através da banda desenhada “Antes dos testes de avaliação” e “Durante as provas de avaliação”, os alunos deverão analisar, em grupo, as ilustrações e colar as mesmas de acordo com a ordem correta. O resultado a que chegaram será discutido e verificar-se-á qual a ordem correta.

Dando continuidade aos questionários entregue na primeira sessão, propõe-se que os alunos voltem a responder ao mesmo questionário de hábitos e métodos de estudo, sendo este utilizado para o pós-teste.

Por fim, no sentido de orientar os alunos de forma mais aprofundada, será entregue aos alunos um manual de orientação para o estudo em casa, com indicações claras de como de planifica e organiza o estudo, de como tirar apontamentos nas aulas, como fazer um resumo, como consultar um dicionário, entre outros. Será igualmente entregue a todos os alunos um certificado de participação no programa de hábitos e métodos de estudo.

Reflexão

Com estas atividades acima citadas, é suposto que os alunos reflitam e discutam quais os passos necessários para estudar bem, assim como o que devem proceder no dia das avaliações. Relativamente ao manual de orientação, este possui algumas das dificuldades mais indicadas e objetivo passa, portanto, pela consulta sempre que

necessária, por parte dos alunos, de forma a conseguirem superar essas mesmas dificuldades.

Sessão para encarregados de educação

Tema: Hábitos e métodos de estudo

Título: *Bora aprender a estudar!*

Interveniente(s): Encarregados de educação

Tempo: 60 minutos

Material de apoio: Folha de presença para encarregados de educação e apresentação para encarregados de educação em *PowerPoint*.

Procedimentos:

Introdução

No início da sessão, será realizada a apresentação da estagiária de psicologia e quais os objetivos da sessão. Será igualmente pedido aos encarregados de educação presentes que assinem a folha de presenças.

Exploração

Seguidamente, será apresentado o programa realizado, assim como as atividades envolvidas no mesmo. Posteriormente será e apresentado e discutidos com os encarregados de educação os resultados que o programa surtiu, bem como os estilos de educação parental, o papel dos encarregados de educação no âmbito dos hábitos e métodos de estudo dos educandos e, finalmente, algumas estratégias de estudo a adotarem em contexto familiar.

Reflexão

Após a apresentação da informação, pretende-se que os encarregados de educação reflitam sobre os benefícios da adoção dos estilos educativos adotados e das estratégias de estudo para o percurso escolar dos educandos. Pretende-se ainda que os encarregados de educação reflitam sobre os reforços positivos e negativos adotados como recompensa ou punição, de modo a que transmitam os valores e a educação adequados ao seu desenvolvimento biopsicossocial.

Questionário de Hábitos e Métodos de Estudo

- ✓ Responde a todas as perguntas com a maior sinceridade, de acordo com a tua experiência escolar;
- ✓ Faz uma cruz na resposta que achas ser verdadeira;
- ✓ Qualquer dúvida pergunta à psicóloga.

	Sempre	Muitas vezes	Às vezes	Nunca
1. Para mim é importante estudar.				
2. Tenho vontade de estudar.				
3. Sinto-me capaz de organizar o meu horário de estudo.				
4. Fico nervoso(a) quando penso nas disciplinas novas.				
5. Para mim, não vale a pena estudar.				
6. Faço os trabalhos de casa no dia anterior.				
7. Não tenho apoio em casa quando preciso de ajuda para estudar.				
8. Em minha casa tenho um local confortável e sossegado para estudar.				
9. Os meus pais ajudam-me nos trabalhos de casa e a estudar para os testes.				

Obrigada pela tua colaboração 😊

Contrato de Participação

Eu, _____, aluno
nº ____ da turma ____ comprometo-me a participar em todas as sessões
do Programa “Bora aprender a estudar” e a cumprir todas as tarefas que
sejam propostas pela psicóloga. Comprometo-me ainda a trazer todo o
material necessário para a sessão, incluindo a minha boa disposição e
alegria, a minha atenção, o meu empenho e a minha vontade de
trabalhar e de desenvolver as minhas capacidades.

- Sessão n.º 1

As minhas preocupações

Quais as disciplinas que mais te preocupam?

Quais as razões dessas preocupações?



O que podes fazer para resolver esse(s) problema(s)?

- Sessão 2 (primeira atividade)



(segunda atividade)



meu horário de estudo

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
8.30							
9.30							
10.30							
11.30							
12.30							
13.30							
14.30							
15.30							
16.30							
17.30							
.							
.							
.							
.							

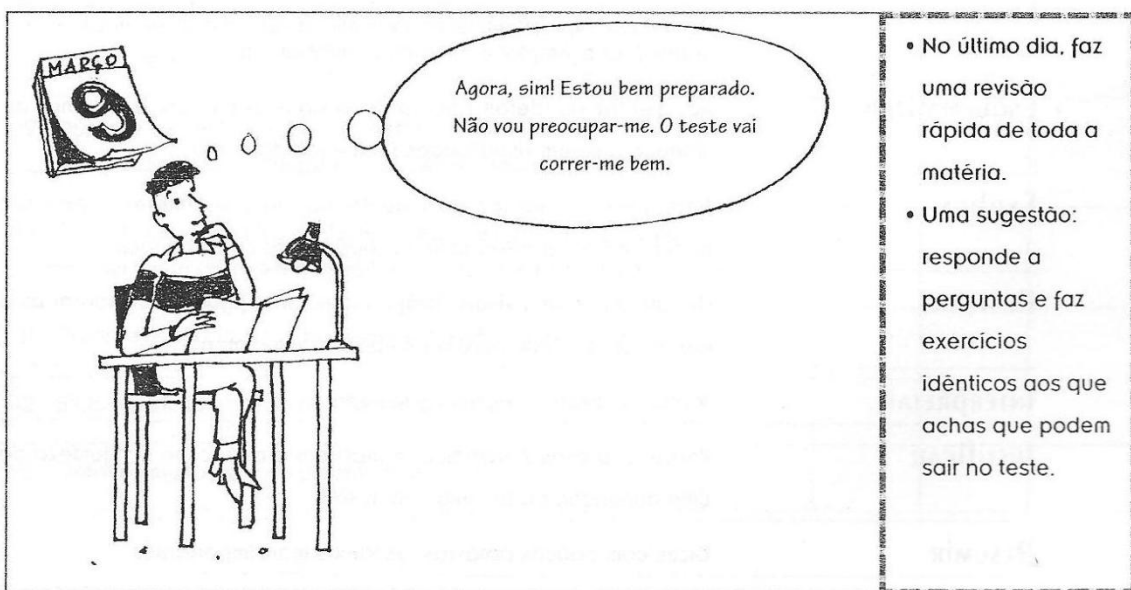
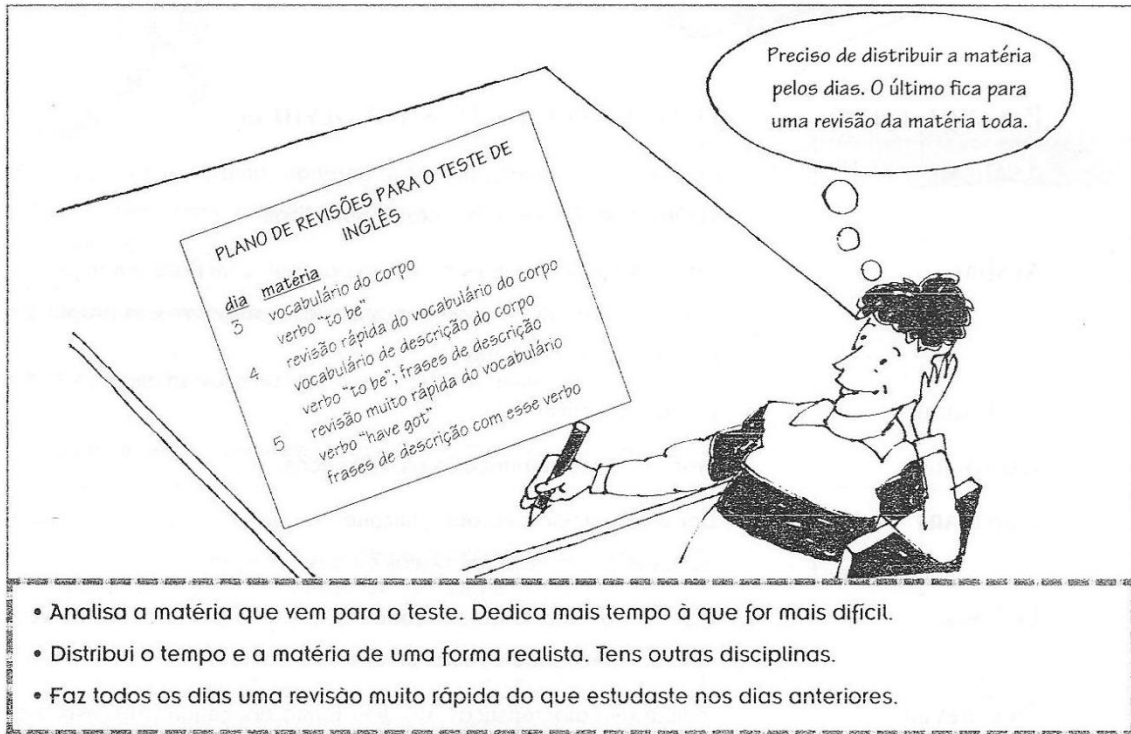
1. Assinala o horário das **aulas**, com uma cor.
2. Assinala o horário das **atividades não escolares** mas que são obrigatórias, tais como refeições, tarefas domésticas, atividades desportivas, utilizando outra cor.
3. Por fim, assinala os períodos que podes dedicar ao **estudo**, com outra cor.
4. Dedicar, diariamente, algum tempo para fazeres revisões da matéria dada nesse dia e os trabalhos de casa dessas disciplinas. Nos dias que tiveres menos aulas e numa pequena parte do fim-se-semana (sábado de manhã ou à tarde, por exemplo), dedica algumas horas a fazer revisões mais profundas, a estudar as matérias em que tens mais dificuldades, a preparar testes, etc.

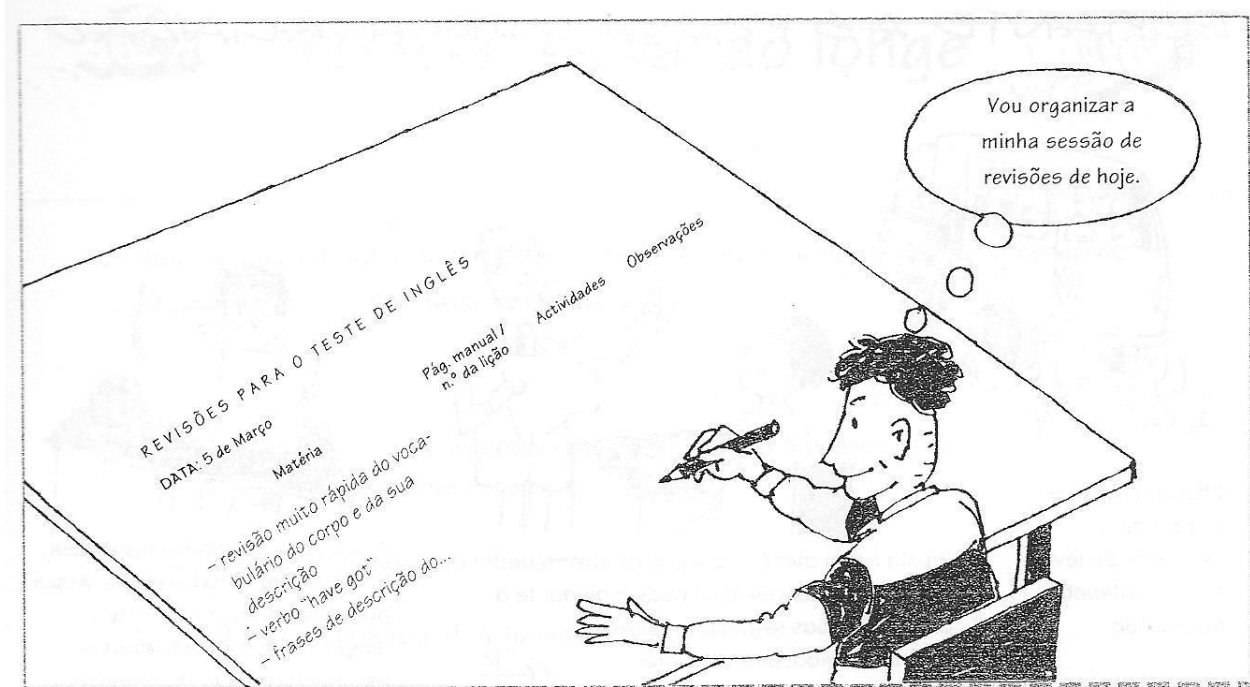
• Sessão 3 (primeira atividade)

ANTES dos testes de avaliação

“Roma e Pavia não se fizeram num dia” – A preparação para os testes também não. É preciso começar as revisões com antecedência suficiente.

Recorta as vinhetas da banda desenhada. Discute, em grupo, a ordem que te parece mais adequada. Quando chegarem a acordo, cola as vinhetas, na ordem correcta, numa folha A4. Experimenta preparar-te para um teste, seguindo as ideias que te são sugeridas na banda desenhada.

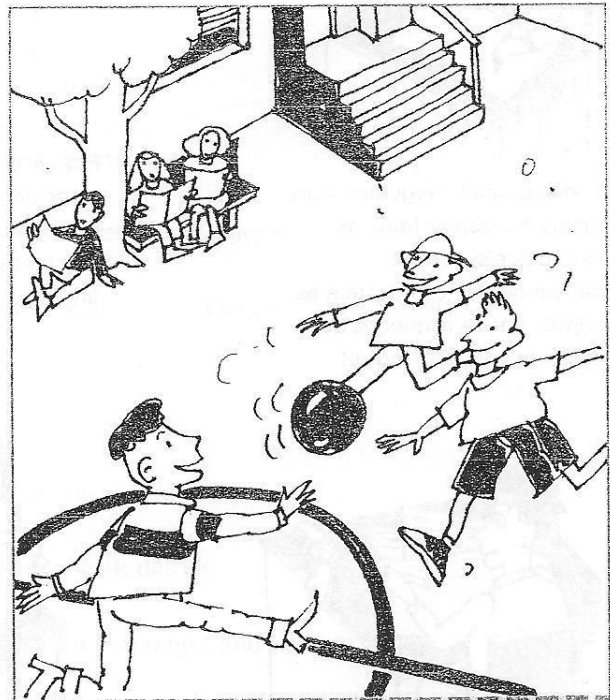




- Para cada matéria, precisas de procurar as páginas do livro e as lições.
- Depois tens de escolher as estratégias de estudo e as actividades.
- No fim, faz uma auto-avaliação do estudo. Faz registos na coluna das observações, tais como "Já sei.", "Preciso de estudar melhor.", "Não percebi. Preciso de perguntar ao professor."



- Quando um teste é marcado, precisas de ver quantos dias podes dedicar às revisões.



- No dia do teste, vais estar calmo, porque sabes que estudaste. Não estudes durante os intervalos. Isso só te vai deixar ficar nervoso. Confia em ti e no teu trabalho!

(segunda atividade)

DURANTE AS PROVAS DE AVALIAÇÃO



Chega a horas ao teste. Não te esqueças de levar todo o material necessário.



Presta muita atenção a todas as indicações que o professor der. Elas podem ajudar-te a orientar as tuas respostas. Se tiveres alguma dúvida, pede esclarecimentos ao professor.



Antes de começares a responder, lê rapidamente todo o teste. Assim podes controlar melhor o teu tempo. Se te surgirem dúvidas, esclarece-as junto do professor.



Começa pelas perguntas mais fáceis. Só depois farás as mais difíceis, sempre pensando que estudaste e és capaz. Não te esqueças de escrever com letra legível.



Faz um pequeno esquema da resposta, para ela ser mais organizada. Concentra-te no que é essencial. Não "inventas".



Deves ter confiança em ti próprio e ser honesto. Não copies. Aceita o teste como um desafio pessoal!



Vai controlando o tempo ao longo do teste, mas sem estares sempre aflito com o relógio.



Quando terminares, lê o teste de novo, com atenção. Se for preciso, faz as correcções necessárias. Tem cuidado com a ortografia também.



Entrega o teste ao professor e, se estudaste, espera pelo resultado com confiança. Afinal, és capaz.

Carta informativa (assunto para caderneta)

Assunto: Informação do programa de intervenção realizado no âmbito dos hábitos e métodos de estudo com os alunos do 5ºano de escolaridade.

No seguimento da necessidade da implementação de um programa de intervenção no âmbito dos hábitos e métodos de estudo, iniciado no dia 12 de Novembro de 2012 e terminado no dia 12 de Dezembro de 2012, cujo objetivo se baseou na promoção de competências de hábitos e métodos de estudo, informa-se que o mesmo foi concluído com sucesso.

Desta forma, vimos por este meio convidar os encarregados de educação e pais dos alunos dos 5ºano de escolaridade da E/B 2 e 3 Frei Caetano Brandão a participar numa reunião informativa, a realizar no dia 31 de Janeiro de 2013, pelas 18h30m, na biblioteca da escola. O objetivo passa por dar a conhecer os resultados do programa, bem como fornecer um leque de indicações e estratégias a aplicar em casa, de modo a auxiliar o seu educando neste âmbito.

Agradecemos a sua comparência!

Sem outro assunto,

Com os melhores cumprimentos,

As Psicólogas:

Joana Antunes

Sónia Dias

Bora aprender a estudar!

Programa de hábitos e métodos de estudo

Manual de Orientação ao Estudo

E/B 2 e 3 Frei Caetano Brandão



Como consultar um dicionário

Quando estiveres a ler um texto e te surgir uma palavra desconhecida, podes consultar o dicionário. Para o fazeres rapidamente e com facilidade:

1 Procura, no dicionário, a primeira letra da palavra. Quando a tiveres encontrado, procura as três primeiras letras dessa palavra. Não te esqueças de que o dicionário está organizado alfabeticamente.

2 Quando tiveres encontrado a palavra no dicionário, se ela tiver várias categorias morfológicas, vê como ela se classifica no texto.

3 Lê, de novo, a frase do texto em que está essa palavra. Depois vê que sinónimos surgem no dicionário, na categoria que a palavra tem no texto. Qual te parece que vai fazer sentido na frase? Substitui a palavra do texto por esse sinónimo. Lê a frase. Faz sentido? Escolheste bem. Não faz sentido? Tenta outro sinónimo e repete o processo.



Como fazer um RESUMO

Características de um bom resumo



- **Brevidade** – São contêm as ideias principais. Os pormenores não são incluídos.
- **Rigor e clareza** – Exprime as ideias fundamentais do texto, de uma forma coerente e clara e que respeite o pensamento do autor.
- **Linguagem pessoal** – Não se copia frases do texto; exprime-se as ideias principais por palavras nossas.

Processo de execução de um resumo

- 1** Lê o texto e tenta compreendê-lo bem.
Identifica as ideias principais, parágrafo a parágrafo.
 - ⇒ Podes sublinhá-las, durante a leitura.
 - ⇒ Podes fazer um esquema, no fim da leitura, para organizar o texto e os parágrafos.
- 2** Começa a escrever o teu resumo, respeitando sempre o conteúdo do texto e o pensamento do autor.
 - ⇒ Procura não incluir pormenores desnecessários.
 - ⇒ Substitui ideias repetidas ou semelhantes por uma que as englobe.
 - ⇒ Utiliza termos genéricos em vez de listas.
 - ⇒ Utiliza uma linguagem pessoal.
- 3** Lê o teu resumo e avalia-o, corrigindo os aspectos que achares necessário.
 - ⇒ Contém as ideias principais?
 - ⇒ A ideia do autor está respeitada?
 - ⇒ O texto percebe-se bem?
 - ⇒ Não há pormenores nem repetições?
- 4** Faz outra leitura do teu resumo e aperfeiçoa a linguagem do texto (ortografia, construção de frases, etc.), se for necessário.

Como planificar e organizar a minha sessão de estudo

1 Para o estudo te render, começa por definir os teus objectivos e o trabalho que vais fazer. Há perguntas que te podem ajudar. Repara nelas e nas pistas de respostas que te são dadas.

Antes do estudo:

O que tenho de fazer hoje?	<ul style="list-style-type: none">- trabalhos de casa das disciplinas de...- rever a matéria dada nas aulas de...- preparar o teste de...- fazer revisões da matéria... da disciplina de...
Como vou distribuir as actividades?	<ul style="list-style-type: none">- dar mais tempo às disciplinas em que tenho mais necessidade de estudo;- começar pela disciplina de dificuldade média e de que eu gosto mais;- continuar com as disciplinas mais difíceis;- deixar as disciplinas mais fáceis para o fim;- prever pequenos intervalos para descansar.
De que material vou precisar?	<ul style="list-style-type: none">- pensar no material necessário: manuais, cadernos diários, dicionários, máquina de calcular, lápis, borracha, etc.;- colocar todo esse material no local de estudo.
O que vou exactamente fazer?	<ul style="list-style-type: none">- Que assuntos/matérias vou estudar?- Em que capítulos/páginas do manual está essa matéria?- Em que lições do caderno diário está essa matéria?- Que actividades vou fazer para estudar? (Ler as páginas do manual, fazer resumos, resolver exercícios, etc.)

2 Quando acabares de estudar, precisas de fazer a avaliação do teu trabalho.

Depois do estudo:

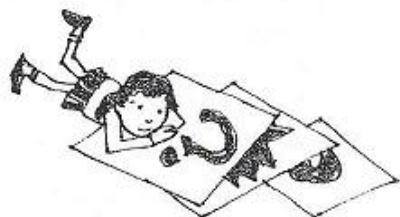
Cumpri os meus objectivos?	<ul style="list-style-type: none">- Posso fazer perguntas a mim próprio ou pedir a um familiar ou a um colega que mas faça.
Já consegui aprender aquilo que queria?	<ul style="list-style-type: none">- Se tiver dúvidas, pergunto a um familiar ou a um amigo ou anoto-as para perguntar, na aula, ao professor.

Atenção:

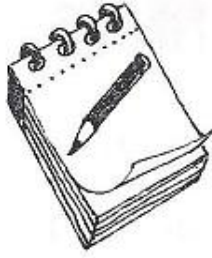
- Se conseguiste cumprir os teus objectivos, estás de parabéns. Vai fazer uma coisa de que gostes, como recompensa.
- Se não conseguiste atingir os teus objectivos, precisas de rever o teu plano de estudo e analisar o que falhou.

Estratégias para a realização de testes

Palavras-chave



PALAVRA-CHAVE	DEFINIÇÃO E TAREFAS ENVOLVIDAS
ANALISAR	Relacionar as ideias principais; defender uma posição a favor ou contra, com argumentos claros e objectivos.
AVALIAR	Dar uma opinião, o mais objectiva possível, com base em argumentos fundamentados: aspectos positivos e negativos, vantagens e desvantagens, utilidade.
AVERIGUAR	Investigar; verificar.
COMPARAR	Procurar as semelhanças e as diferenças.
CRITICAR	Dar uma opinião pessoal, utilizando argumentos coerentes, como, por exemplo, indicar vantagens ou desvantagens.
DEFINIR	Dizer o significado de um conceito, de uma forma clara, breve e correcta, indicando as suas principais características.
DESCREVER	Indicar as características, de uma forma pormenorizada, especialmente as mais importantes.
ENUMERAR	Indicar todos os dados ou elementos, de acordo com uma certa ordem (por exemplo: cronológica, alfabética).
ESQUEMATIZAR	Apresentar as ideias principais, organizadas num esquema, de maneira a serem visualizadas fácil e rapidamente.
EXPLICAR	Apresentar as ideias de uma forma clara e simples. Pode ser necessário fazer referência às causas e às consequências.
ILUSTRAR	Utilizar uma forma visual (gráfico, desenho, figura) para tornar uma ideia mais clara ou para a demonstrar visualmente.
INTERPRETAR	Tentar perceber e explicar o sentido.
JUSTIFICAR	Fornecer provas e razões que mostrem a correcção e a justeza de uma afirmação ou de uma conclusão.
RESUMIR	Dizer, com poucas palavras, as ideias mais importantes.



COMO TIRAR APONTAMENTOS DURANTE A LEITURA

- 1 Lê o texto todo e tenta compreendê-lo.
- 2 Lê o texto por partes. Regista, por palavras tuas, o que consideras mais importante, de uma forma muito mais resumida do que o texto.
- 3 Utiliza frases curtas ou palavras-chave.
- 4 Lê os teus apontamentos e procura melhorá-los, ligando bem as ideias e organizando o texto ou a ligação entre as frases ou palavras-chave, por exemplo através de um esquema.
- 5 Quando terminares, relê os teus apontamentos e avalia-os.
- 6 Se for necessário, melhora alguns aspectos e volta a fazer a auto-avaliação.

AUTO-AVALIAÇÃO DOS MEUS APONTAMENTOS

- | | | | |
|---|---|------------------------------|------------------------------|
| 1 | Conseguo compreender bem os meus apontamentos? | <input type="checkbox"/> SIM | <input type="checkbox"/> NÃO |
| 2 | Estão lá todas as ideias principais? | <input type="checkbox"/> SIM | <input type="checkbox"/> NÃO |
| 3 | A relação entre as várias informações compreende-se bem? | <input type="checkbox"/> SIM | <input type="checkbox"/> NÃO |
| 4 | A apresentação possibilita uma leitura fácil? | <input type="checkbox"/> SIM | <input type="checkbox"/> NÃO |
| 5 | Será que, quando eu for fazer revisões, mesmo passado muito tempo, vou conseguir compreender os apontamentos e relembrar-me da matéria de que eles falam? | <input type="checkbox"/> SIM | <input type="checkbox"/> NÃO |



CERTIFICADO

*Certificamos que o aluno _____
participou, com sucesso, no programa "Bora aprender a estudar!",
realizado no período de __/__/__ a __/__/__.*



Psicóloga : _____

Participante : _____

Bora aprender a estudar!

Apresentação da sessão informativa para encarregados de educação

Diapositivo 1

GOVERNO DE PORTUGAL SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

AE MAXIMINOS

BORA APRENDER A ESTUDAR!

PROGRAMA DE HÁBITOS E MÉTODOS DE ESTUDO

PO QH QP

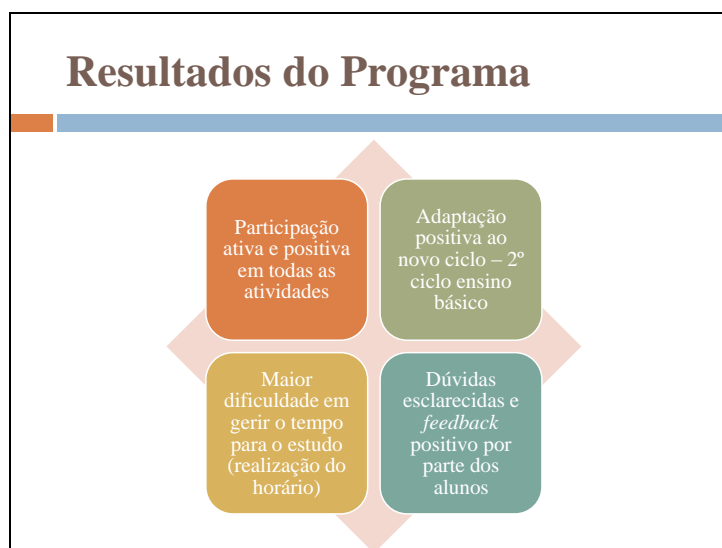
Joana Antunes/Sónia Dias - Gabinete de Mediação e Orientação Escolar
Ano letivo 2012/2013

Diapositivo 2

Programa

- **Tema**
Programa de intervenção no âmbito dos hábitos e métodos de estudo, promovendo a motivação, o autoconhecimento, o autocontrolo e autorregulação;
- **Objetivo**
Promover competências de hábitos e métodos de estudo, dando foco ao papel da motivação, autocontrolo, autorregulação, gestão e organização do tempo de estudo;
- **Duração**
3 sessões – 45 minutos (12 Nov. – 12 Dez.).

Diapositivo 3



Diapositivo 4

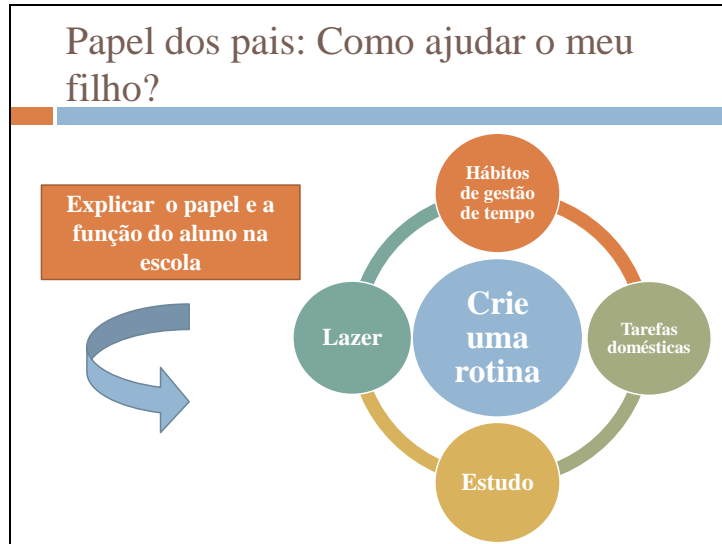
Estilos de Educação Parental

		ENVOLVIMENTO	
		+	-
EXIGÊNCIA	+	Persuasivo	Autoritário
	-	Permissivo	Negligente

➤ Qual o estilo com que se identifica?

➤ Quais as vantagens/desvantagens?

Diapositivo 5



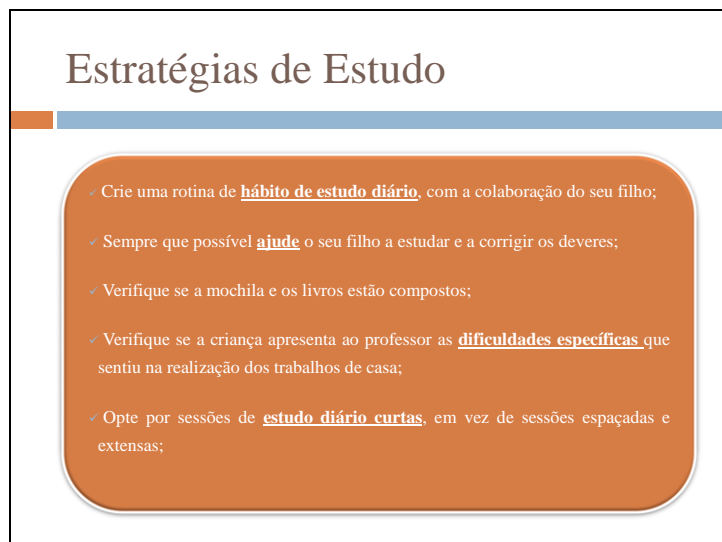
Diapositivo 6



Diapositivo 7



Diapositivo 8



Diapositivo 9

Refletir...

A evitar:

- Não cumprir a palavra dada;
- Ser excessivamente crítico;
- Colocar pressão;
- Falta de acompanhamento;
- Não aceitar a decisão/escolhas (“Nunca esperar que os filhos sejam a incorporação dos ideais dos pais” – Helena Marujo);
- Não dialogar.

Diapositivo 10

Em suma...

- Dê atenção ao seu filho(a), por mais simples que seja a situação.
- Reserve um momento do dia para o seu filho(a).
- Incentive a leitura e escrita.
- Estabeleça limites e regras.

Diapositivo 11


Em suma...

- Auxilie, mas não realize os trabalhos de casa pelo seu filho(a).
- Supervisione e oriente o desempenho escolar com regularidade.
- Participe assiduamente na vida escolar do seu filho(a).
- Visite lugares interessantes.
- Seja paciente.

Diapositivo 12


Sugestões

Cardoso, J. (2012). *O método ser bom aluno: “Bora lá”?* (1ªEd). Lisboa: Editora Guerra e Paz.



Paiva, R. (2012). *Ensina o teu filho a estudar* (1ªEd.). Lisboa: Editora A Esfera dos Livros.





***Quando damos a uma criança tudo o que ela quer,
damos-lhe também o aborrecimento.***
Frank Clark

**Gabinete de Mediação e Orientação Escolar
Ano letivo 2012/2013**

Contato:
Joana Antunes – joana_dsantunes@live.com.pt
Sónia Dias – soniadias@aemaximos.net

Anexo XI – Material do Programa de Birras e outros Comportamentos Desadequados
Programa de intervenção e prevenção de birras e outros comportamentos desadequados.

Sessão para encarregados de educação

Título da sessão: *Eu quero, posso e mando!*

Tema da(s) atividade(s):

Objetivo(s):

- Sensibilizar os encarregados de educação para as práticas parentais adequadas e inibição das birras e comportamentos desadequados.

Interveniente(s): Encarregados de educação e educadoras;

Tempo: 15 minutos para apresentação do tema, 10 minutos para apresentação do programa a desenvolver com as crianças e 5/10 minutos para dúvidas e questões;

Material de apoio: Folha de presença para encarregados de educação e apresentação para encarregados de educação com vídeo de reflexão.

Procedimentos:

Introdução

Inicialmente será realizada a apresentação das estagiárias de psicologia e os objetivos da sessão. Será ainda pedido aos encarregados de educação presentes que assinem a folha de presenças.

Exploração

Iniciar-se-á a sessão com a apresentação preparada sobre as implicações das birras no desenvolvimento biopsicossocial da criança. Posteriormente será explicado aos encarregados de educação o programa a realizar com os seus educandos e pedida a sua colaboração no mesmo, através do reforço das estratégias desenvolvidas com as crianças.

Reflexão

Com esta atividade pretende-se que os encarregados de educação reflitam sobre as implicações das birras no desenvolvimento das crianças e sobre os estilos educativos adotados. Pretende-se ainda que os encarregados de educação reflitam sobre os reforços positivos e negativos adotados como recompensa ou punição, de modo a que transmitam os valores e a educação adequados ao seu desenvolvimento biopsicossocial.

Sessões para crianças

1ª Sessão

Título da sessão: *Quem é o Birras?*

Tema da(s) atividade(s):

Objetivo(s):

- Apresentação do programa às crianças, bem como da psicóloga e das crianças;
- Explorar e discutir com as crianças o tema das birras.

Interveniente(s): Crianças

Tempo: 20 minutos para a apresentação e integração e os restantes 40 para a abordagem da temática das birras.

Material de apoio: uma bola, lápis de cor, folhas para desenhar, folha de presenças e questionário de pré-teste.

Procedimentos:

Introdução

Inicialmente será realizada a apresentação do programa às crianças. Seguidamente, será proposto às crianças que se apresentem através de um jogo lúdico denominado “Teia”. Será lançada uma bola a uma criança, que se deve apresentar com o nome e idade e, posteriormente, a criança deve lançar a bola a outro colega, com o mesmo objetivo e assim sucessivamente. Será ainda pedido à educadora que assinale na folha de presenças, o nome dos meninos presentes e que realize o preenchimento do questionário de Pré-teste, para avaliação do programa.

Exploração

Após a apresentação, será desenvolvida uma discussão em grupo acerca das birras, incluindo questões como “O que são as birras?”, “Já viram algum menino(a) a fazer uma birra?”. Neste seguimento, será proposta a realização de um desenho “Já alguma vez viste o birras? Queres desenhá-lo?”.

Reflexão

Com esta atividade pretende-se que as crianças reflitam acerca da temática das birras, o que são e como as descrevem. Compreender qual a noção que as crianças têm destes comportamentos torna-se muito importante para o decorrer do programa de intervenção. É também importante a troca de ideia entre as crianças, tentarem perceber qual a perspetiva dos colegas e partilhar experiências que vivenciaram.

2ª Sessão

Tema: Identificação de sentimentos e emoções

Título: *Emoções e Sentimentos? Quem são vocês?*

Objetivo(s): Identificação e distinção de sentimentos e emoções, de forma a compreenderem quais os positivos e os negativos e quais são expressados nas birras.

Interveniente(s): Crianças

Tempo: 20 minutos para a discussão e os restantes 40 para a identificação e colorir o desenho.

Material de apoio: Folha de presenças, ficha ilustrativa com sentimentos/emoções e lápis de cor.

Procedimentos:

Introdução

Numa primeira fase, a segunda sessão inicia com uma breve revisão sobre a sessão anterior, com a participação das crianças. Seguidamente será dada uma breve explicação do objetivo da atividade a realizar na sessão. Será ainda pedido à educadora que assinale na folha de presenças, o nome dos meninos presentes.

Exploração

Após a realização da revisão da sessão anterior, será questionado às crianças se sabem o que são sentimentos e emoções e que identifiquem alguns. Será igualmente pedido que distingam os sentimentos e emoções que são expressados durante uma birra. Após a partilha de opiniões, será entregue uma ficha ilustrada com vários sentimentos, com o objetivo de as crianças identificarem os sentimentos/emoções que os vários bonecos ilustram, bem como os positivos e negativos. Seguidamente, as crianças deverão pintar os bonecos ilustrativos.

Reflexão

Nesta atividade, as crianças deverão ser capazes de identificar os vários sentimentos/emoções, bem como das consequências que advém da sua expressão. Deverão também ser capazes de compreender quais os sentimentos expressos numa birra e quais devem prevalecer para um desenvolvimento saudável e positivo.

3ª Sessão

Tema: Identificar e explorar “o birras”

Título: *A birra do Bernardo*

Objetivo(s): Explorar e refletir acerca da temática das birras e das suas consequências.

Interveniente(s): Crianças

Tempo: 10 minutos para ler a história, 20 para discutir e 30 para desenhar.

Material de apoio: Folha de presenças, livro “Bernardo faz birra” (Oram, 2005), folhas para desenho e lápis de cor.

Procedimentos:

Introdução

Numa primeira fase, a segunda sessão desencadeará com uma breve revisão sobre a sessão anterior, com a participação das crianças. Seguidamente será dada uma breve explicação do objetivo da atividade a realizar na sessão. Será ainda pedido à educadora que assinale na folha de presenças, o nome dos meninos presentes.

Exploração

Depois da explicação do objetivo da presente sessão, as crianças deverão sentar-se todas em círculo no chão. A psicologia, também no círculo, dará início à leitura do livro. Assim que terminar a leitura, será aberta a discussão acerca da birra do Bernardo, em que as crianças devem ser capazes de refletir acerca da atitude e comportamento do menino.

No final, deverão fazer um desenho sobre a história e sobre o que aprenderam na sessão.

Reflexão

No final desta sessão, as crianças deverão sentir-se capazes de refletir acerca das más atitudes que as birras acarretam consigo, assim como das consequências que advêm das mesmas. Neste sentido, pretende-se que as crianças adotem comportamentos positivos, adequados e sentimentos positivos adequados à sua idade.

4ª Sessão

Tema: Exploração de comportamentos desadequados

Título: *O Ruca fica acordado até tarde... E tu?*

Objetivo(s):

- Refletir sobre os comportamentos desadequados que muitas crianças têm no seu dia-a-dia;
- Compreender o porquê das repreensões por parte dos adultos;
- Compreender o porquê das atitudes/papel as crianças e dos pais/família.

- Esclarecer o que são as regras e porque devem existir.

Interveniente(s): Crianças

Tempo: 10 minutos para a visualização do vídeo, 20 para discussão e 30 para desenhar.

Material de apoio: Folha de presenças, vídeo do Ruca folhas para desenhar e lápis de cor.

Procedimentos:

Introdução

Numa primeira fase, a segunda sessão desencadeará com uma breve revisão sobre a sessão anterior, com a participação das crianças. Seguidamente será dada uma breve explicação do objetivo da atividade a realizar na sessão. Será ainda pedido à educadora que assinale na folha de presenças, o nome dos meninos presentes.

Exploração

Depois da explicação do objetivo da presente sessão, as crianças deverão sentar-se de forma a conseguirem visualizar o vídeo. Aquando do vídeo terminar, será feito um resumo do que o vídeo abordou e as crianças deverão refletir sobre a atitude e comportamento do Ruca, bem como dos pais do Ruca e dar a sua opinião. Deverão também partilhar se já passaram por experiências semelhantes ou se já presenciaram através de outro menino(a).

Por fim, será proposto a todas as crianças que façam um desenho sobre o que aprenderam na sessão.

Reflexão

No final desta sessão, as crianças deverão sentir-se capazes de refletir acerca das más atitudes que as birras acarretam consigo, assim como das consequências que advêm das mesmas. Pretende-se, igualmente, que as crianças compreendam e adotem comportamentos adequados à sua idade. É essencial que as crianças interiorizem que devem existir regras e que, dependendo da idade, há tarefas diferentes para cada um, neste caso os filhos e os pais têm tarefas e papéis diferentes.

5ª Sessão

Tema: Exploração de comportamentos desadequados

Título: O Ruca fez birra... E eu já fiz?

Objetivo(s):

- Refletir sobre os comportamentos desadequados que várias crianças têm no seu dia-a-dia;

-Compreender o porquê da rotina dos adultos, das profissões e o porquê de trabalharem.

Interveniente(s):Crianças

Tempo:10 minutos para a visualização do vídeo, 20 para discussão e 30 para desenhar.

Material de apoio: Folha de presenças, vídeo do Ruca, folhas para desenhar, lápis de cor, questionário de Pós-teste.

Procedimentos:

Introdução

Numa primeira fase, a segunda sessão desencadeará com uma breve revisão sobre a sessão anterior, com a participação das crianças. Seguidamente será dada uma breve explicação do objetivo da atividade a realizar na sessão. Será ainda pedido à educadora que assinale na folha de presenças, o nome dos meninos presentes e que realize o preenchimento do questionário de Pós-teste, para avaliação do programa.

Exploração

Depois da explicação do objetivo da presente sessão, as crianças deverão sentar-se de forma a conseguirem visualizar o vídeo. Aquando do vídeo terminar, será feito um resumo do que o vídeo abordou e as crianças deverão refletir sobre a atitude e comportamento do Ruca, bem como dos pais do Ruca e dar a sua opinião. Deverão também partilhar se já passaram por experiências semelhantes ou se já presenciaram através de outro menino(a).

Será proposto a todas as crianças que façam um desenho sobre o que aprenderam na sessão.

Por fim, será realizada uma pequena reflexão de todo o programa, através da partilha de opinião das crianças, bem como um espaço aberto para dúvidas.

Reflexão

No final desta sessão, as crianças deverão sentir-se capazes de refletir acerca das regras que devem existir em casa, bem como das rotinas que cada membro da família deve ter. Pretende-se, portanto, que as crianças compreendam e adotem comportamentos adequados à sua idade e que compreendam igualmente as funções e responsabilidades que os adultos acarretam consigo. É essencial que as crianças

interiorizem que devem existir regras e que, dependendo da idade, há tarefas diferentes para cada um, neste caso os filhos e os pais têm tarefas e papéis diferentes.

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MAXIMINOS

Centro Escolar da Naia

Gabinete de Mediação e Orientação Escolar

Sessão Informativa para Pais/Encarregados de Educação de alunos do Jardim de Infância, intitulada “Eu quero, posso e mando!”

Lista de Presenças

Nome do Pai/Encarregado de Educação	Nome do educando/aluno	Escola/ Turma

Apresentação para Encarregados de educação

Diapositivo 1

GOVERNO DE PORTUGAL | ministério da educação | A&E maxíminos

Quero, posso e mando!

Educação positiva para a disciplina e limites

Gabinete de Mediação e Orientação Escolar
Céu Henriques/Joana Antunes/Sónia Dias

POH | EN | Portugal | União Europeia

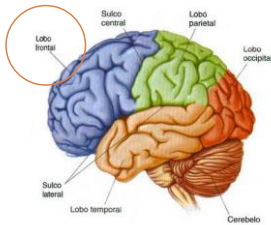
Diapositivo 2

Ficha técnica

- **Tema do programa:** Programa de intervenção e prevenção de birras e outros comportamentos desadequados.
- **Título do programa:** “Eu quero, posso e mando!”
- **Objetivo:** Sensibilizar as crianças para a aquisição e/ou gestão de comportamentos adequados e inibição das birras.
- **Nº de sessões:** 5 sessões
- **Duração:** 60 minutos

Diapositivo 3

Disciplina e Limites



- O lobo frontal é conhecido como sendo o “órgão da civilização”;
- Encarregue da vontade, tomada de decisão, valores, moral, ética, responsabilidade e da intencionalidade dos nossos atos;
- Papel fundamental no controlo da impulsividade, do stress e da ansiedade;
- Relação direta com os êxitos dos processos de aprendizagem, atenção e motivação;

Uma pessoa cujo lobo frontal alcançou a maturidade é capaz de enfrentar frustrações e superar fracassos!

Diapositivo 4

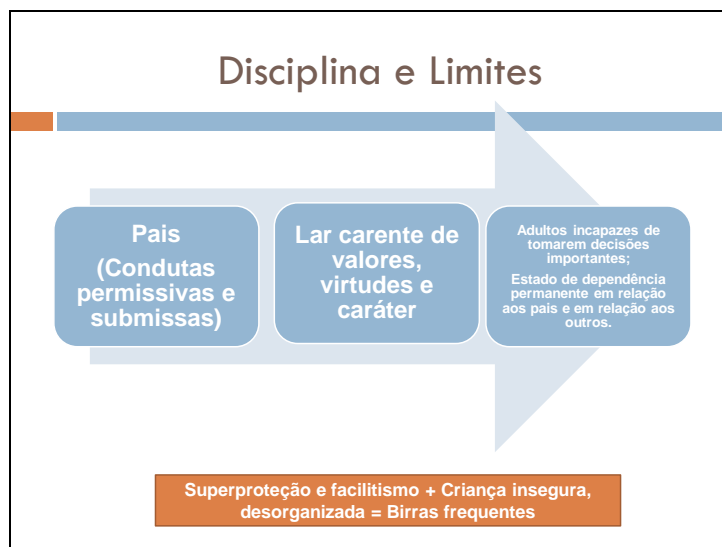
Disciplina e Limites

Se a criança não é confrontada com situações de responsabilidade e não sofre consequências resultantes das suas escolhas, este lobo não terá suficiente informação que promova o seu amadurecimento.



O mau crescimento provocará não só atraso no desenvolvimento cognitivo, mas também atrofia do afetivo e social.

Diapositivo 5



Diapositivo 6

Práticas Educativas

Autoridade

- É necessário recuperar a autoridade dos pais (que é muito diferente de autoritarismo);
- A flexibilidade não pode ser confundida com tolerância generalizada ou permissividade sistemática;
- Postura perante os filhos de ser e estar, de mostrar **coerência, de ser sempre paciente e firme**;
- A autoridade converte-se em segurança para os filhos. Faz com que cresça a sua autoestima.

Diapositivo 7

Práticas Educativas

Fixar limites e regras

- A melhor prevenção consiste em estabelecer/definir o que se pode fazer, uma vez que transmite segurança;
- A criança necessita de **padrões, normas, regras, hábitos** para as orientar, levando-as, com determinação e segurança a transformarem-se em adultos autenticamente livres e autónomos;
- Explicar com clareza, porque o seu comportamento não está correto e o que se espera dela.

Diapositivo 8

Práticas Educativas

Consistente

- Sem desequilíbrio entre a atitude do pai e da mãe;
- O “sim” é “sim” e o “não” é “não”.

Previsíveis

- Acontecem dentro de uma rotina, tornando-se assim esperadas e mais facilmente aceitas pela criança.

Contínuas

- Apesar de pequenas oscilações, permanecem com lógica e com consistência de forma permanente.

Diapositivo 9

Exemplo

- É hora de ir para a cama – disse a mãe do João.
 - Não – gritou o João, correndo pela sala fora.
 - Agora mesmo – ordenou a mãe, correndo atrás dele.
- Agarrando o João pelo braço, abanou-o.
- Vai para a cama agora mesmo, estou a falar a sério!

João deu-lhe pontapés e lutou para se libertar. Fugiu para a sala de estar e deitou-se em frente à televisão. A mãe sabia que se o deixasse estar ele se acalmaria, veria televisão e, em breve, adormeceria. Porém, se repetisse a sua exigência, João faria de novo uma birra. No fim de um longo dia, não estava pronta para uma batalha à custa de uma questão tão “pequena”.

Diapositivo 10



Diapositivo 11

Obrigada pela vossa atenção!

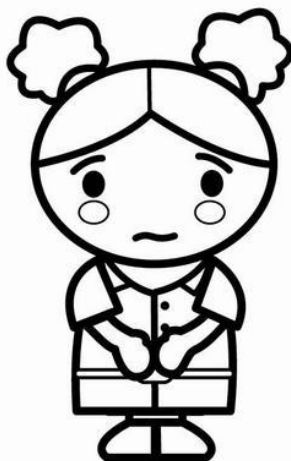
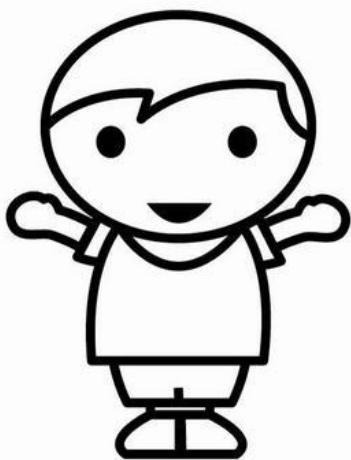
- [Os filhos são espelho dos pais.mp4](#)

Lista de Presenças para alunos

Centro Escolar da Naia – Jardim de Infância – Turma da Educadora P.

Nome do Aluno	1ª Sessão _/_/_	2ª Sessão _/_/_	3ª Sessão _/_/_	4ª Sessão _/_/_	5ª Sessão _/_/_

Reconhecer as emoções



Anexo XII – Material do Programa de Orientação e Exploração Vocacional

Anexo XII :Programa de Orientação e Exploração Vocacional

Sessão para Encarregados de Educação

Título da Sessão: Diferentes pessoas, diferentes escolhas!

Título da (s) atividade (s): 1ª Sensibilização para o conhecimento e colaboração no projeto de orientação vocacional;

2ª Exposição de informação de interesse, relativa à ESMAX;

3ª Esclarecimento de dúvidas sobre o programa de orientação vocacional;

4ª Preenchimento questionário informativo e folha de presenças;

Objetivos:

1ª Atividade - O objetivo desta atividade é dar a conhecer aos encarregados de educação o programa de orientação vocacional desenhado para implementar com os alunos do agrupamento e pedir a colaboração dos pais para o desenvolvimento do mesmo.

2ª Atividade - O objetivo desta atividade é dar a conhecer aos encarregados de educação, nomeadamente aos que têm os seus filhos a frequentar a EB 2 e 3 Frei Caetano Brandão, a escola secundária do agrupamento, para que esta seja considerada uma alternativa, após o 9º ano de escolaridade. Nesta atividade serão convidados a falar, alunos e ex-alunos da ESMAX, apresentando o seu testemunho.

3ª Atividade - O objetivo desta atividade é dar abertura aos encarregados de educação para que esclareçam dúvidas e preocupações sobre este processo.

Intervenientes: Encarregados de educação dos alunos do 9º ano de escolaridade, alunos do curso profissional de organização de eventos, alunos representantes dos diferentes

cursos da ESMAX, equipa de mediação e orientação escolar, Diretor do agrupamento e professores.

Tempo: 20 min. para a 1ª atividade ;25 min. para a 2ª atividade ; 15 min. para a 3ªatividade;

Material de Apoio: Computador e *data Show*, folha de presenças, questionário informativo e desdobrável informativo.

Procedimentos:

Introdução

A sessão iniciará com uma breve apresentação dos intervenientes e seguir-se-á a explicação dos objetivos da sessão.

Exploração

A sessão iniciará com a apresentação da ficha técnica do programa a realizar com os alunos, sendo que serão apresentadas em maior detalhe, as possíveis saídas educacionais, no final do 9º ano de escolaridade. Posteriormente será apresentada alguma informação de interesse sobre a ESMAX, de modo a cativar os encarregados de educação para inscreverem os alunos nesta escola, a partir da apresentação das vantagens da mesma para os alunos. De seguida, os alunos desta escola farão uma breve apresentação dos seus cursos, sejam científicos-humanísticos ou profissionais, explicando aos presentes as vantagens e desvantagens dos seus cursos. Em representação do curso profissional de informática de gestão irá falar uma ex-aluna, que atualmente se encontra no ensino superior, de modo a desmistificar algumas crenças relacionadas com os cursos profissionais. Terminadas as apresentações, será passada a palavra aos encarregados de educação que queiram colocar questões. No final, será pedido que preencham o questionário informativo e assinem a folha de presenças.

Reflexão

Considerando o objetivo desta sessão, espera-se que a partir da mesma, os encarregados de educação atentem ao processo de orientação e exploração vocacional dos seus educandos de forma ativa, apoiando-os na tomada de decisão de modo consciente e reflexivo. Espera-se ainda que a sessão seja útil para colmatar todas as

dúvidas dos presentes, relativamente aos percursos possíveis, bem como as suas vantagens e desvantagens.

1ª Sessão de Exploração Vocacional com os alunos

Título da Sessão: A tua opinião conta para mim!

Título da (s) atividade (s): 1ª Preenchimento do questionário de conhecimento prévio;

2ª Apresentação e caracterização de um colega escolhido aleatoriamente através de um jogo;

3ª Trabalho para casa: Árvore genealógica das profissões da minha família.

Objetivos:

1ª Atividade - O objetivo desta atividade é conhecer as dúvidas que os alunos sentem atualmente relativamente ao seu futuro vocacional. Pretende-se aplicar este mesmo questionário no final do programa de modo a verificar o efeito do mesmo na resolução das dúvidas apresentadas pelos alunos.

2ª Atividade - O objetivo desta atividade é levar os alunos e a/o psicóloga/o a apresentarem-se ao grupo de forma a criarem uma relação positiva e integradora. Esta atividade é realizada a partir do jogo para que os alunos se sintam motivados para a exploração vocacional, sem sentirem que estão ali para mais uma aula, valorizando a importância da individualidade e os contributos de cada um. Esta atividade tem ainda como objetivo, explorar a perceção que o grupo de pares tem acerca das capacidades de determinado colega e fomentar o sentido crítico de cada um. Considera-se que esta atividade é pertinente pois os adolescentes tendem a valorizar as opiniões dos colegas. Compreende-se que assim sentir-se-ão valorizados e motivados para a exploração das suas capacidades.

3ª Atividade - O objetivo desta ficha é integrar os pais no processo de exploração e desenvolvimento vocacional dos jovens. Assim, os jovens explorarão não só as diferentes profissões existentes na família, como também as influências das pessoas significativas nas opções profissionais dos familiares.

Intervenientes: Alunos do 9º ano de escolaridade e família;

Tempo: 10 min. Para a atividade nº1, 25 min. para a atividade nº 2, 10 min. para explicação da atividade nº3;

Material de Apoio: Folha de presenças, papel, um saco, questionário de conhecimento prévio e Árvore genealógica das profissões da minha família.

Procedimentos:

Introdução

A sessão iniciará com uma breve explicação do programa de exploração vocacional e do objetivo da atividade a realizar e dos procedimentos e regras da mesma. De seguida será pedido aos alunos que assinem a folha de presenças e preencham o questionário de conhecimento prévio.

Exploração

Num saco, colocam-se papeis contendo o nome de cada um dos alunos. Todos retiram um papel, que deverá conter o nome de um colega. Posteriormente cada um dirá o nome do colega, quais as características e capacidades do mesmo, e qual a profissão que considera adequar-se às capacidades desse mesmo colega.

Reflexão

Esta atividade permitirá que cada um conheça a perceção que os colegas têm sobre as suas capacidades e poderá despoletar a reflexão individual sobre as suas capacidades, objetivos e planos de vida.

No final, o grupo irá realizar uma breve reflexão sobre a atividade e o que sentiram em relação à sua realização.

Posteriormente será explicado o objetivo da atividade para realizarem em casa e distribuída a ficha.

2ª Sessão de Exploração Vocacional

Título da Sessão: A minha família e eu!

Título da (s) atividade (s): 1ª Reflexão sobre as profissões encontradas na árvore genealógica da família.

2ª Preenchimento da Ficha *Gosto disto...!*

Objetivos:

1ª Atividade - O objetivo desta atividade é mais uma vez integrar a família no processo de exploração e desenvolvimento vocacional e explorar as diferentes atividades descobertas a quando da recolha. Pretende-se explorar também a importância pessoal e social de cada uma das profissões encontradas bem como os valores inerentes às mesmas.

2ª Atividade - O objetivo desta ficha é fomentar nos adolescentes a curiosidade de se conhecerem e questionarem-se a eles próprios sobre os seus interesses.

Intervenientes: Alunos do 9º ano de escolaridade e família;

Tempo: 20 min. para a atividade nº 1; 25 min. para explicação da atividade nº2;

Material de Apoio: Folha de presenças, Ficha árvore genealógica da família e ficha gosto disto...!.

Procedimentos:

Introdução

A sessão iniciará pedido aos alunos que assinem a folha de presenças. Posteriormente será realizada uma reflexão sobre o trabalho realizado em casa, integrando as dificuldades sentidas na sua realização. Posteriormente realiza-se uma breve explicação do objetivo da atividade a realizar.

Exploração

Os alunos irão descrever as atividades profissionais encontradas na sua árvore genealógica familiar. Todas as profissões serão apontadas no quadro, agrupadas por categorias ou semelhanças. Posteriormente realizar-se-á uma reflexão em grande grupo

sobre as implicações de cada profissão (em que consiste, qual o grau académico necessário para determinada atividade, valores inerentes à mesma, consequências pessoais e familiares derivadas da atividade, quais os benefícios). Posteriormente, os alunos irão preencher a ficha nº3 que consiste numa entrevista reflexiva relativa aos seus passatempos e ao seu projeto de vida.

Reflexão

O grupo irá realizar uma breve reflexão sobre a atividade e o que sentiram em relação à sua realização e sobre quais as principais conclusões que retiram da mesma. No final, pretende-se que o grupo se consciencialize que à escolha profissional estão associados diferentes influencias, objetivos, necessidades e benefícios, os quais eles devem considerar a quando da sua tomada de decisão.

3ª Sessão de Exploração Vocacional

Título da Sessão: Uma questão de Valores

Título da (s) atividade (s): 1ª- Atividade - *O valor dos valores!*

2ª – Atividade de identificação dos principais valores encontrados.

Objetivos:

O objetivo desta atividade é, pedir aos alunos que realizem uma reflexão sobre os diferentes valores existentes (sociais, económicos, familiares, científicos, etc.) e qual a importância atribuída a cada um deles. Esta reflexão deverá ser útil no sentido de ajudar os alunos a enquadrar estes valores com as suas escolhas profissionais de modo a que eles consigam ter uma visão mais ou menos realista do seu futuro.

Intervenientes: Alunos do 9º ano de escolaridade;

Tempo: 34 min. para a 1ª atividade e 10 min. para a 2ª atividade.

Material de Apoio: Folha de presenças e Ficha *O valor dos valores!*.

Procedimentos:

Introdução

A sessão iniciará pedido aos alunos que assinem a folha de presenças. Posteriormente será realizada a introdução às atividades a realizar ao longo da sessão e respetivo objetivo.

Exploração

Cada aluno realizará individualmente uma reflexão sobre os valores que considera importante e a relação destes com as profissões. Quando todos terminarem serão assinalados os principais valores identificados pelos alunos como sendo os mais importantes. Esta reflexão deve dar oportunidade a que os alunos justifiquem as suas opções.

Reflexão

No final da atividade, o aluno deverá refletir sobre a necessidade de identificar os valores para perceber se não terá no futuro um dilema provocado por conflito entre os valores que defende e a profissão que quer exercer.

4ª Sessão de Exploração Vocacional

Título da Sessão: Rumo ao futuro!

Título da (s) atividade (s): 1ª- Atividade – Apresentação das diferentes opções após o 9º ano de escolaridade.

2ª – Esclarecimento de dúvidas

Objetivos:

O objetivo desta atividade é esclarecer os alunos relativamente às diferentes opções que podem seguir a partir do 9º ano de escolaridade. Pretende-se que os alunos tenham consciência das áreas que se poderão adequar às suas capacidades, aos seus valores e desejos profissionais.

Intervenientes: Alunos do 9º ano de escolaridade;

Tempo: 35 min. para a 1ª atividade e 10 min. para a 2ª atividade;

Material de Apoio: Folha de presenças, computador e *Data show* para apresentação.

Procedimentos:

Introdução

A sessão iniciará pedindo aos alunos que assinem a folha de presenças. Posteriormente será realizada a introdução às atividades a realizar ao longo da sessão e respetivo objetivo.

Exploração

A psicóloga irá expor uma apresentação de todos os percursos possíveis a partir do 9º ano de escolaridade. Será explicado aos alunos que devem ter consciência não só dos seus desejos a nível profissional, mas também das suas capacidades. Serão apresentados e discutidos alguns exemplos relativos a esta questão.

Reflexão

No final da atividade, o aluno deverá refletir sobre as alternativas que lhe poderão ser favoráveis, mediante as suas capacidades.

5ª Sessão de Exploração Vocacional

Título da Sessão: Autoconhecimento de competências para tomada de decisão

Título da (s) atividade (s): Aplicação da Bateria de Provas de Raciocínio (BPR).

Objetivos:

O objetivo da aplicação desta bateria de provas é conhecer as aptidões dos alunos ao nível do raciocínio verbal, numérico e mecânico.

Intervenientes: Alunos do 9º ano de escolaridade;

Tempo: 45 min.

Material de Apoio: Folha de presenças (anexo 5) e Bateria de Provas de Raciocínio (Almeida & Lemos, 2006).

Procedimentos:

Introdução

A sessão iniciará pedido aos alunos que assinem a folha de presenças. Posteriormente será realizada a introdução às atividades a realizar ao longo da sessão e respetivo objetivo.

Exploração

Aplicação em grupo da BPR com aviso prévio de cronometragem de tempo das provas e respetiva exemplificação da realização de cada prova.

Reflexão

Pretende-se que os alunos respondam a estas provas de modo a obter um conjunto de dados que permitirão aferir as aptidões dos mesmos para que posteriormente possam confrontar estes resultados com os resultados relativos aos seus interesses profissionais, de modo a suportar com maior segurança a decisão vocacional a tomar.

6ª Sessão de Exploração Vocacional

Título da Sessão: Interesses e preferências profissionais

Título da (s) atividade (s): Aplicação da Escala Interesses e Preferências Profissionais (IPP).

Objetivos:

O objetivo da aplicação desta escala centra-se na avaliação dos interesses dos sujeitos relativamente a 17 campos profissionais, tendo em conta as profissões e as tarefas que integram cada um deles.

Intervenientes: Alunos do 9º ano de escolaridade;

Tempo: 45 min.

Material de Apoio: Folha de Presenças e Interesses e Preferências Profissionais (Cruz, 1995).

Procedimentos:

Introdução

A sessão iniciará pedindo aos alunos que assinem a folha de presenças. Posteriormente será realizada a introdução à atividade a realizar ao longo da sessão e respetivo objetivo.

Exploração

Aplicação em grupo da escala IPP. Os estudantes devem indicar se gostam, se é indiferente, se têm dúvidas, se não gostam ou se não conhecem a lista de atividades e profissões que lhes é apresentada, a partir das 204 questões associados aos diferentes campos profissionais. No final será dito aos alunos quando poderão passar no gabinete de psicologia para apresentação dos resultados do programa de exploração vocacional e discutir as possibilidades e as dúvidas com a psicóloga.

Reflexão

Pretende-se que os alunos respondam a estes itens de modo a obter um perfil profissional, que lhes permita suportar uma decisão vocacional.

7ª Sessão de Exploração Vocacional

Título da Sessão: Será que já consigo tomar uma decisão?

Título da (s) atividade (s): 1ª Reflexão sobre os resultados gerais obtidos a partir do programa de exploração vocacional

Objetivos:

O objetivo desta sessão é dar um *feedback* aos alunos sobre os resultados das atividades realizadas no decorrer do programa. Será entregue aos alunos um resumo informativo das atividades realizadas nas aulas e em casa, para que eles possam refletir sobre a tomada de decisão a quando do final do 9º ano, para que esta seja ponderada e assertiva.

Intervenientes: Alunos do 9º ano de escolaridade;

Tempo: 15 a 20 min.

Material de Apoio: Folha de Presenças, Ficha de apresentação dos resultados, Questionário de autoconhecimento e Guia de oferta formativa 2013/2014.

Procedimentos:

Introdução

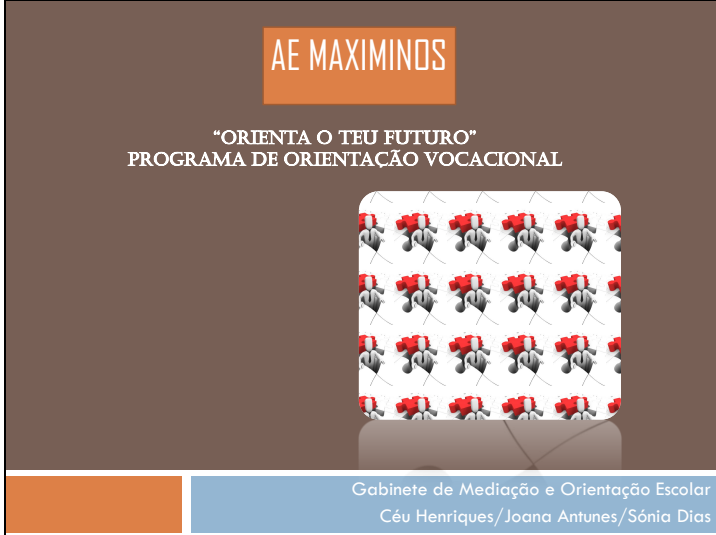
Explicação da informação a ser entregue e qual a sua importância para a tomada de decisão do aluno.

Exploração e Reflexão

Será dado aos alunos um *feedback* dos resultados da BPR, do IPP e das fichas realizadas ao longo do programa. Posteriormente será entregue a cada um dos alunos o resumo informativo das atividades realizadas nas aulas e em casa, para que eles possam refletir sobre a tomada de decisão a quando do final do 9º ano para que esta seja ponderada e assertiva. Será ainda entregue um guia contendo as principais escolas do concelho de Braga, para que pesquisem onde se podem inscrever nos cursos desejados. No final terão tempo para colocar últimas questões e dúvidas.


Apresentação para encarregados de educação

Diapositivo 1



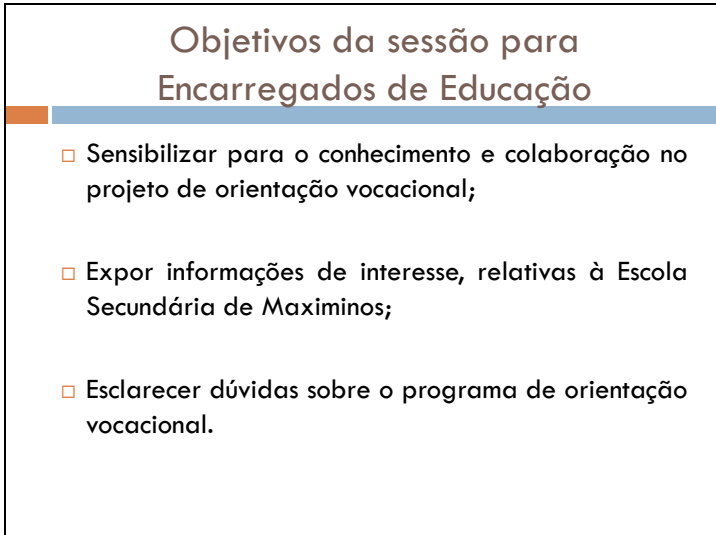
AE MAXIMINOS

“ORIENTA O TEU FUTURO”
PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO VOCACIONAL



Gabinete de Mediação e Orientação Escolar
Céu Henriques/Joana Antunes/Sónia Dias

Diapositivo 2



Objetivos da sessão para
Encarregados de Educação

- Sensibilizar para o conhecimento e colaboração no projeto de orientação vocacional;
- Expor informações de interesse, relativas à Escola Secundária de Maximinos;
- Esclarecer dúvidas sobre o programa de orientação vocacional.

Diapositivo 3

Intervenientes

- Encarregados de educação de todos os alunos do 9º ano de escolaridade do Agrupamento de Escolas de Maximinos;
- Equipa de mediação e orientação escolar;
- Alunos do curso profissional de Organização de Eventos;
- Representantes dos cursos de ensino secundário da Escola Secundária de Maximinos.

Diapositivo 4

Calendarização

- **Número de sessões para encarregados de educação:**
 - 1 sessão de apresentação do programa;
 - 1 sessão para exposição de resultados em Maio (horário a agendar mediante disponibilidade dos encarregados de educação).

Diapositivo 5

Programa de Orientação vocacional

Objetivos:

- Promover o autoconhecimento;
- Promover a desmistificação de crenças associadas às profissões (a realizar pelos professores);
- Promover competências para uma procura ativa e esclarecedora acerca dos cursos / profissões;
- Promover competências de tomada de decisão.

Diapositivo 6

Intervenientes

- Alunos do 9º ano de escolaridade da Escola Básica 2/3 Frei Caetano Brandão;
- Alunos do 9º ano de escolaridade da Escola Secundária de Maximinos.

Diapositivo 7

Calendarização

- **Número de sessões para alunos:**
 - 6 sessões em grande grupo, em horário letivo, com início em Janeiro e término em Maio;
 - 1 sessão em pequeno grupo para exposição de resultados (a agendar com os alunos no final do programa).

Diapositivo 8

Cursos e saídas possíveis

- **Cursos Científicos- Humanísticos:**

Cursos Científico-Humanísticos	Componente de Formação Geral	Exames Nacionais
1. Curso de Ciências e Tecnologias	Português (10º, 11º e 12º anos)	✓ 2 Disciplinas Bienais (11º ano)
2. Curso de Ciências Socioeconómicas	Língua Estrangeira I, II ou III (10º e 11º anos)	✓ Português (12º ano) ✓ Disciplina Trienal (12º ano)
3. Curso de Línguas e Humanidades	Filosofia (10º e 11º anos) Educação Física (10º, 11º e 12º anos)	Decreto-Lei nº 272/2007 de 26 de Julho
4. Curso de Artes Visuais		

Diapositivo 9

Cursos e saídas possíveis		
Cursos Científico-Humanísticos	Disciplina Trienal (10º, 11º e 12º anos – 3 anos) da componente de formação específica	Disciplinas Bienais (10º e 11º anos – 2 anos) da componente de formação específica
✓ Ciências e Tecnologias	✓ Matemática A	✓ Física e Química ✓ Biologia e Geologia ✓ Geometria Descritiva A
✓ Ciências Socioeconómicas	✓ Matemática A	✓ Economia A ✓ Geografia A ✓ História B
✓ Línguas e Humanidades	✓ História A	✓ Geografia A ✓ Latim A ✓ Língua Estrangeira I, II ou III ✓ Literatura Portuguesa ✓ Matemática Aplicada às Ciências Sociais
✓ Artes Visuais	✓ Desenho A	✓ Geometria Descritiva A ✓ Matemática B ✓ História da Cultura e das Artes

Diapositivo 10

Cursos e saídas possíveis	
<p>□ Cursos Profissionais:</p> <p>Os Cursos Profissionais são uma modalidade de educação, inserida no ensino secundário, que se caracteriza por uma forte ligação com o mundo profissional. A aprendizagem valoriza o desenvolvimento de competências para o exercício de uma profissão, em articulação com o sector empresarial local.</p> <p>A conclusão de um Curso Profissional confere um diploma equivalente ao ensino secundário e um certificado de qualificação profissional de nível IV. O diploma de ensino secundário e o certificado de qualificação profissional de nível IV permitem o ingresso nos Cursos de Especialização Tecnológica (CET's), de nível 4, e o acesso ao ensino superior.</p>	

Diapositivo 11

Cursos e saídas possíveis

□ Cursos Profissionais:

Curso Técnico de Informática de Gestão; Curso Técnico de Serviços Jurídicos; Curso Técnico de Secretariado; Curso Técnico de Contabilidade; Curso Técnico de Construção Civil; Curso Técnico de Desenho Gráfico; Curso Técnico de Higiene e Segurança no Trabalho; Curso Técnico de Estilismo; Curso Técnico de Gestão Agrícola; etc.

Diapositivo 12

Cursos e saídas possíveis: Por qual devem optar?

Pelo curso que se identifique com :

- Capacidades;
- Aptidões;
- Vocação e;
- Desejo,

do aluno em questão!

Diapositivo 13

Em que podem os Encarregados de educação ajudar?

É importante para a realização pessoal do aluno, que o curso escolhido vá de encontro ao seu desejo e não ao desejo de outras pessoas significativas. Isto fará com que o seu percurso seja mais motivador. Assim:

- Promover a reflexão com o seu educando sobre as capacidades reais que o seu educando possui;
- promover a reflexão relativamente aos sonhos que superam as suas capacidades e aptidões;
- Promover a pesquisa de cursos de interesse;
- Promover o esclarecimento de dúvidas sobre determinada profissão que suscite curiosidade;
- Promover a desmistifiquem crenças (de nível económico, estereótipo de género, carga horária, etc.) que possam estar associadas às profissões;
- Promover a identificação dos aspectos positivos e negativos dos cursos e profissões de interesse;
- Promover a tomada de decisão consciente por parte do seu educando.

Diapositivo 14

Escola Secundária de Maximinos: Cursos e saídas existentes

Ensino Secundário:

- Curso Científico – Humanístico:
 - Ciências e Tecnologias;
 - Línguas e Humanidades;
 - Ciências Socioeconómicas;
 - Artes Visuais.

Diapositivo 15

Escola Secundária de Maximinos: Cursos e saídas existentes

Ensino Profissional

- A designar (apenas em meados de Junho se saberá os cursos que poderão abrir, segundo indicações do Ministério da Educação)

Diapositivo 16

Escola Secundária de Maximinos: Plano extracurricular

- Desporto escolar (e.g.: natação, andebol, voleibol, orientação, etc.);
- Clubes temáticos (e.g.: teatro, yoga, matemática, dança, etc.);
- Apoio escolar complementar (para as disciplinas em que serão realizados exames nacionais);
- Grupo de Apoio Temporário (para apoiar os alunos que necessitam de médias elevadas):
 - Enriquecimento;
 - Recuperação.

Diapositivo 17

Ranking das escolas de Braga do ano letivo 2011/2012

R1	Escola	Tipo	Cancelho	Provas	Média	Valor Esperado	Contexto
16	Colégio D. Diogo de Sousa	PRI	Braga	483	12,99		
59	Escola Secundária Carlos Amarante	PUB	Braga	918	11,34	10,08	4
77	Escola Secundária de Maximinos	PUB	Braga	215	11,11	9,86	2
93	Colégio 7 Fontes	PRI	Braga	45	10,96		
102	Escola Secundária D. Maria II	PUB	Braga	659	10,88	10,48	4
115	Escola Secundária Alberto Sampaio	PUB	Braga	1039	10,76	10,26	4
255	Externato Carvalho Araújo	PRI	Braga	456	9,95		
283	Externato Infante D. Henrique	PRI	Braga	330	9,83		
400	Escola Secundária Sá de Miranda	PUB	Braga	813	9,31	8,85	1

Diapositivo 18

Escola Secundária de Maximinos: Apresentação dos alunos

- Breve apresentação a realizar pelos representantes das turmas do Ensino Secundário sobre os cursos a decorrer;
- Visita virtual à Escola Secundária de Maximinos.

Contactos

□ **Gabinete de Mediação e Orientação Escolar:**

Psicóloga (do Agrupamento): Sónia Dias – soniadias@aemaximos.net

Psicóloga (ESMAX): Céu Henriques – aceuhenriquest@gmail.com

Psicóloga (EB 2/3 Frei Caetano Brandão): Joana Antunes –
joana_dsantunes@live.com.pt

Técnica de Serviço Social: Neusa Silva – neusasilva@aemaximos.net

Mediadora Social: Marta Silva – martasilva@aemaximos.net

Questionário para Encarregados de Educação

- ✓ A finalidade deste questionário passa por reunir algumas informações e esclarecimentos acerca da sua opinião relativamente à presente sessão;
- ✓ Procure responder claramente, apontando qual a sua verdadeira opinião;
- ✓ Peça esclarecimento em caso de dúvidas.

	Sempre	Muitas vezes	Às vezes	Nunca
1.Mantenho uma relação positiva com o(s) meu(s) filho(s).				
2.Sinto-me capaz de apoiar, aconselhar e acompanhar a orientação vocacional do(s) meu(s) filho(s).				
3.Tendo a incutir uma orientação vocacional que vá de encontro ao que considero mais apropriado para o(s) meu(s) filho(s).				
4.Não me sinto preparado(a) para abordar esta temática com o(s) meu(s) filho(s).				
5.Não costumo abordar esta temática o(s) meu(s) filho(s).				
6.Tendo a incutir uma orientação vocacional que vá de encontro ao gosto pessoal o(s) meu(s) filho(s).				
7. Considera que a presente sessão contribuiu positivamente para aumentar os seus conhecimentos, ajudando-o a ultrapassar as suas dúvidas				

Existe alguma dúvida que considere pertinente expor? Se sim, qual?

Obrigada pela colaboração!

Programa de Orientação vocacional

Objetivos:

- Promover o autoconhecimento;
- Promover a desmistificação de crenças associadas às profissões (a realizar pelos professores);
- Promover competências para uma procura ativa e esclarecedora acerca dos cursos / profissões;
- Promover competências de tomada

O que pode fazer:

- É importante para a realização pessoal do aluno, que o curso escolhido vá de encontro ao seu desejo e não ao desejo de outras pessoas significativas.
- Promover a Reflexão sobre as capacidades reais que o seu educando possui;
- Promover a Reflexão sobre os sonhos que superam as suas capacidades e aptidões;
- Promover a pesquisa de cursos de interesse;
- Promover o esclarecimento de dúvidas sobre determinada profissão que suscite curiosidade;
- Promover a desmistificação de crenças que possam estar associadas às profissões;
- Promover a identificação dos aspetos positivos e negativos dos cursos de

Panfleto informativo

Gabinete de Mediação e Orientação Escolar

Contacto: 96 2185992

Psicóloga (do Agrupamento):

Sónia Dias

soniadias@aemaximinos.net

Psicóloga (ESMAX):

Céu Henriques

aceuhenriquest@gmail.com

Psicóloga (EB 2/3 Frei Caetano Brandão):

Joana Antunes

joana_dsantunes@live.com.pt

Técnica de Serviço Social:

Neusa Silva

neusasilva@aemaximinos.net

Mediadora Social:

Marta Silva

martasilva@aemaximinos.net

“ORIENTA O TEU FUTURO” PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO VOCACIONAL



Cursos Científicos-Humanísticos

Cursos Científico-Humanísticos	Disciplina Trienal (10 ^º , 11 ^º e 12 ^º anos – 3 anos) de componente de formação específica	Disciplinas Biens (10 ^º e 11 ^º anos – 2 anos) da componente de formação específica
Ciências e Tecnologias	Matemática A	Física e Química Biologia e Geologia Geometria Descritiva A
Ciências Socioeconómicas	Matemática A	Economia A Geografia A História B
Línguas e Humanidades	História A	Geografia A Latim A Língua Estrangeira I, II ou III Literatura Portuguesa Matemática Aplicada às Ciências Sociais
Artes Visuais	Desenho A	Geometria Descritiva A Matemática B História da Cultura e das Artes

Cursos Profissionais

O que são?	Uma modalidade de educação, inserida no Ensino Profissional.
Objetivo	Aprendizagem valoriza o desenvolvimento de competências para o exercício de uma profissão.
Destinatários	Alunos que concluíram o 9 ^º ano de escolaridade ou equivalente.
Certificação	Diploma de equivalência ao Ensino Secundário (12 ^º ano) e um Certificado de Qualificação Profissional de Nível IV.
Exemplos de Cursos Profissionais	Curso Técnico de Informática de Gestão; Curso Técnico de Serviços Jurídicos; Curso Técnico de Secretariado; Curso Técnico de Contabilidade; Curso Técnico de Construção Civil; Curso Técnico de Desenho Gráfico; Curso Técnico de Higiene e Segurança no Trabalho; Curso Técnico de Estilismo; Curso Técnico de Gestão Agrícola; etc.

Escola Secundária de Maximinos: Cursos e saídas existentes

Ensino Secundário:

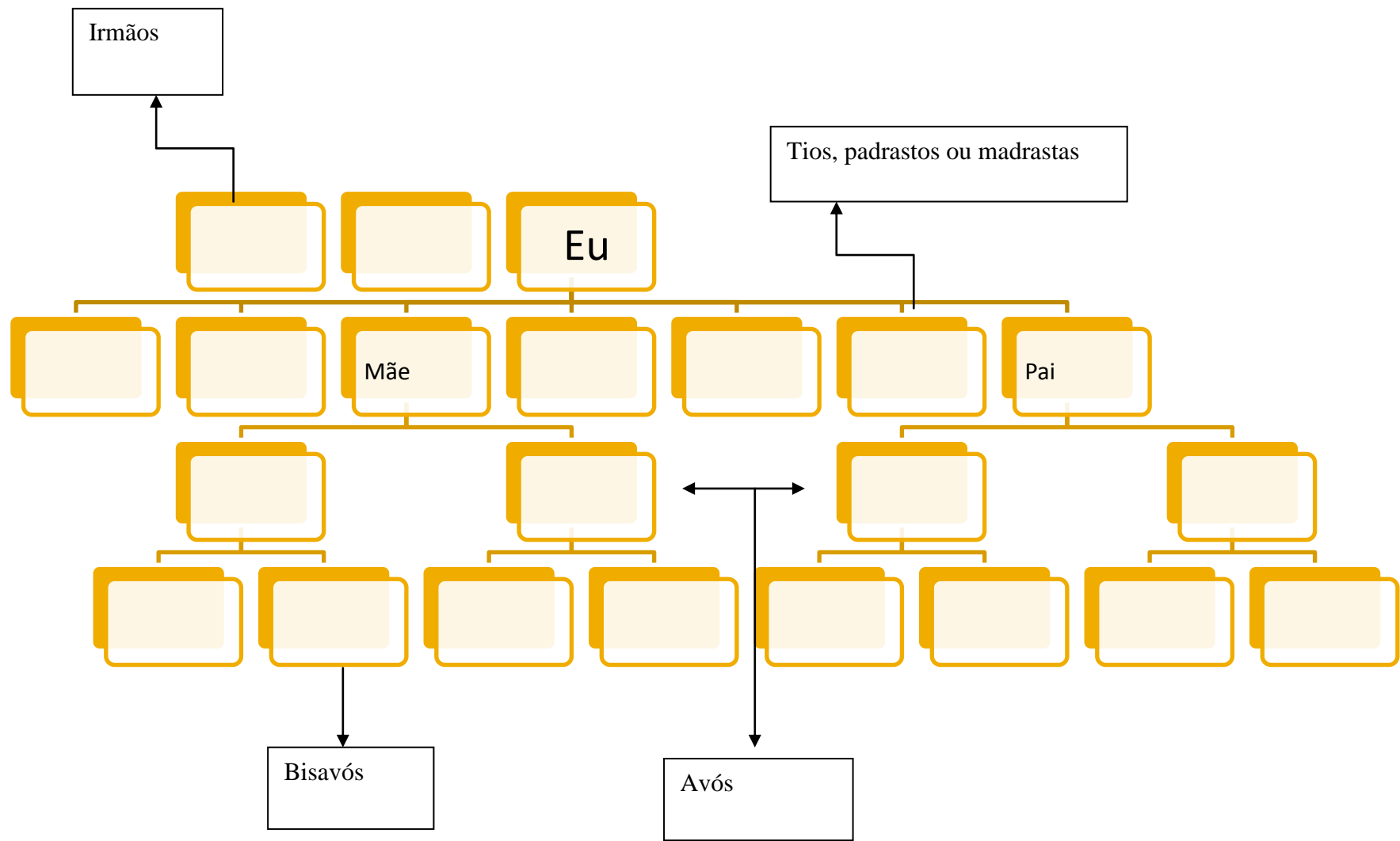
Curso Científico – Humanístico:

Ciências e Tecnologias;
Línguas e Humanidades;
Ciências Socioeconómicas;
Artes Visuais.

Questionário de conhecimento prévio

	Sim	Não
Já pensaste sobre o que fazer após o 9º ano?		
Consegues nomear 3 opções de cursos que gostavas de seguir?		
1ª		
2ª		
3ª		
Consideras que tens capacidades para seguir o curso que desejas?		
Sabes tudo o que precisas saber sobre o(s) curso (s) que gostas?		
Sabes quais as saídas profissionais desses cursos?		
Sentes-te capaz de tomar uma decisão?		

Árvore genealógica das profissões



Gosto disto...!

Nome:

Turma: Número:

Neste questionário procura responder da forma mais detalhada possível e segundo aquilo que realmente sentes. Não existem respostas certas nem erradas.

1 - Relativamente aos teus tempos livres, quando estás em casa, o que gostas de fazer?

1.2.- O que menos gostas de fazer?

1.3.- Tens atividades extra curriculares? Se sim, quais?

1.4.- O que te motiva na realização dessas atividades?

2 – Quando estás na escola, o que gostas mais de fazer?

2.1.- O que gostas menos de fazer?

3. Qual é o teu projeto escolar para depois do 9º ano?

- Curso orientado para o mercado de trabalho?
- Curso orientado para o ensino superior?
- Outro: _____
- Ainda não sei?

3.2.- Indica por ordem de preferência, quais são neste momento as três profissões que gostarias de vir a exercer no futuro:

1ª _____ 2ª _____ 3ª _____

3.3.- Quais as principais razões que te levam a escolher essas profissões?

3.4.- Qual o teu conhecimento sobre a formação escolar e profissional necessária para exercer a profissão que desejas?

4. Na tua opinião, quais são as tuas competências e limitações para o desempenho dessas profissões?

5. Avalia em percentagem, quais as pessoas que mais influenciarão nas tuas escolhas (para um total de 100%)

____%Mãe; ____%Pai; ____%Amigos; ____%Professores; ____%Eu; ____% Outros
(Quem: _____)

Disciplinas com resultados mais elevados	Disciplinas com resultados mais baixos

O Valor dos Valores!

Nome:

Turma: Número:

Podemos afirmar que existem muitos valores como o da solidariedade, o da justiça, da liberdade, honestidade, prestígio social, aventura, saber, amizade, económico, familiar, científico, etc. Para algumas pessoas, os valores familiares são mais importantes pois consideram que o mais importante de tudo na vida é construir uma família, ter filhos e acompanhá-los. Para outras pessoas, os valores mais importantes são os económicos, para outras os sociais, etc.

Lê cada frase com atenção e indica o grau de importância que tem para ti, cada um dos aspetos da vida profissional a seguir referidos. Assinala o número correspondente à resposta que escolheres sendo que: 5 = muito importante; 4= importante; 3 = de importância média; 2 = pouco importante; 1 = nada importante.

	Para mim é importante uma profissão que...	1	2	3	4	5
1	Contribui para o bem-estar dos outros.					
2	Cria objetivos artísticos e contribui para a beleza do mundo.					
3	Cria coisas novas, cria novos produtos, planifica ideias novas e potencia a imaginação.					
4	Dá o sentimento de realização devido aos resultados, que são visíveis.					
5	Permite que seja o trabalhador a executar as tarefas do modo como deseja e dentro do seu próprio ritmo.					
6	Dá importância à pessoa e impõe respeito.					
7	Permite organizar e planificar o trabalho dos outros.					
8	Permita uma boa remuneração de modo a obter tudo o que a pessoa deseja.					
9	Transmita segurança e estabilidade de emprego, mesmo em tempo de crise.					
10	Dirigida por um superior com que se mantém uma boa relação.					
11	Permite estabelecer boas relações sociais entre colegas.					
12	Possibilita a realização de atividades diferentes e interessantes.					
13	Permite andar de um lado para o outro e utilizar a força física.					
14	Dá a oportunidade de fazer coisas importantes e ter sucesso.					
15	Permite a autonomia, podendo a pessoa ser o seu próprio patrão e realizar as tarefas como desejar sem ter ninguém a controlar.					
16	Trabalho fisicamente arriscado.					
17	Tarefas maioritariamente realizadas ao ar livre.					
18	Tarefas com elevada exigência intelectual.					
19	Trabalhar com as mãos, máquinas ou ferramentas para fazer ou reparar coisas.					
20	Trabalhar em equipa com outras pessoas.					

Assinala as resposta que deste neste gráfico e analisa os resultados.

	Altruismo	Sentido estético	Criatividade	Sucesso	Autonomia	Prestígio	Liderança	Salário	Segurança	Relação com os superiores	Relação com os colegas	Verdade	Actividade física	Realização pessoal	Independência	Risco	Ao ar livre	Trabalho intelectual	Trabalho manual	Trabalho de equipa	
5																					
4																					
3																					
2																					
1																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	



Sabedoria



Salário



Altruismo



Sucesso



Trabalho de equipa



Criatividade



Chefia



Diversão

1. Como imaginas que será a tua vida, conjugando trabalho, família e atividades domésticas?

2. Imagina agora que tens 30 anos, como achas que distribuirias o teu tempo, considerando os diferentes papéis da tua vida:

Passaria muito mais tempo a trabalhar

Passaria mais tempo no trabalho

Passaria tanto tempo no trabalho como com a família

Passaria mais tempo com a família

Passaria muito mais tempo com a família

3. Agora pensa nos valores aos quais deste maior importância e na profissão ou profissões que escolheste como objetivo para o teu futuro, de que forma estes podem interferir na tua vida familiar?

Exige que trabalhes mais de 8h por dia?

Exige que trabalhes aos fins-de-semana?

Implica trazer trabalho para casa?

Implica trabalhos noturnos ou por turnos?

4. Os valores que elegeste e a profissão ou profissões que estas a considerar seguir são compatíveis com a resposta que deste na questão 3?

Sim

Não

Porquê:

Apresentação para alunos do 9º ano sobre opções de cursos de ensino secundário

Diapositivo 1




AE MAXIMINOS

"RUMO AO FUTURO"
PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO E EXPLORAÇÃO VOCACIONAL



Psicólogas |
Céu Henriques
e
Sónia Dias

Diapositivo 2



"RUMO AO FUTURO"
PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO E EXPLORAÇÃO VOCACIONAL

Ensino Secundário (10º ao 12º ano)

- ✓ Cursos Científico-Humanísticos
- ✓ Cursos Profissionais
- ✓ Cursos Artísticos Especializados

Diapositivo 3

"RUMO AO FUTURO"
PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO E EXPLORAÇÃO VOCACIONAL

Cursos Científico-Humanísticos

O que são?
São cursos vocacionados para o prosseguimento de estudos de nível superior, de carácter universitário ou politécnico, têm a duração de 3 anos letivos correspondentes aos 10.º, 11.º e 12.º anos de escolaridade.

Para quem?
Destinam-se a alunos que, tendo concluído o 9.º ano de escolaridade ou equivalente, pretendam obter uma formação de nível secundário.

Diapositivo 4

"RUMO AO FUTURO"
PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO E EXPLORAÇÃO VOCACIONAL

Cursos Científico-Humanísticos

Certificação
Cursos que conferem um diploma de conclusão do ensino secundário.

Cursos Científico-Humanísticos

1. Curso de Ciências e Tecnologias
2. Curso de Ciências Socioeconómicas
3. Curso de Línguas e Humanidades
4. Curso de Artes Visuais

Diapositivo 5

“RUMO AO FUTURO”
PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO E EXPLORAÇÃO VOCACIONAL

Cursos Científico-Humanísticos

Cursos Científico-Humanísticos	Componente de Formação Geral
1. Curso de Ciências e Tecnologias	Português (10º, 11º e 12º anos) Língua Estrangeira I, II ou III (10º e 11º anos)
2. Curso de Ciências Socioeconómicas	Filosofia (10º e 11º anos)
3. Curso de Línguas e Humanidades	Educação Física (10º, 11º e 12º anos)
4. Curso de Artes Visuais	

Diapositivo 6

“RUMO AO FUTURO”
PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO E EXPLORAÇÃO VOCACIONAL

Cursos Científico-Humanísticos	Disciplina Trienal (10º, 11º e 12º anos – 3 anos) da componente de formação específica	Disciplinas Bienais (10º e 11º anos – 2 anos) da componente de formação específica
✓ Ciências e Tecnologias	✓ Matemática A	✓ Física e Química ✓ Biologia e Geologia ✓ Geometria Descritiva A
✓ Ciências Socioeconómicas	✓ Matemática A	✓ Economia A ✓ Geografia A ✓ História B
✓ Línguas e Humanidades	✓ História A	✓ Geografia A ✓ Latim A ✓ Língua Estrangeira I, II ou III ✓ Literatura Portuguesa ✓ Matemática Aplicada às Ciências Sociais
✓ Artes Visuais	✓ Desenho A	✓ Geometria Descritiva A ✓ Matemática B ✓ História da Cultura e das Artes

Diapositivo 7



Diapositivo 8

"RUMO AO FUTURO"
PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO E EXPLORAÇÃO VOCACIONAL

Cursos Profissionais

O que são?

Os Cursos Profissionais são uma modalidade de educação, inserida no ensino secundário, que se caracteriza por uma forte ligação com o mundo profissional.

A aprendizagem valoriza o desenvolvimento de competências para o exercício de uma profissão, em articulação com o sector empresarial local.

Diapositivo 9



“RUMO AO FUTURO”
PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO E EXPLORAÇÃO VOCACIONAL

Cursos Profissionais

Para quem?

São destinatários dos Cursos Profissionais os indivíduos que se encontrem nas seguintes condições: conclusão do 9º ano de escolaridade ou equivalente; procura de um ensino mais prático e voltado para o mundo do trabalho.

Os Cursos Profissionais podem funcionar em escolas profissionais (públicas ou privadas) e escolas secundárias da rede pública.

Diapositivo 10



“RUMO AO FUTURO”
PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO E EXPLORAÇÃO VOCACIONAL

Cursos Profissionais

Certificação

A conclusão de um Curso Profissional confere um diploma equivalente ao ensino secundário e um certificado de qualificação profissional de nível III.

O diploma de ensino secundário e o certificado de qualificação profissional de nível III permitem o ingresso nos Cursos de Especialização Tecnológica (CET's), de nível 4, e o acesso ao ensino superior.

Diapositivo 11

“RUMO AO FUTURO”
PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO E EXPLORAÇÃO VOCACIONAL

Cursos Profissionais

Alguns Cursos Profissionais existentes

Curso Técnico de Informática de Gestão; Curso Técnico de Serviços Jurídicos; Curso Técnico de Secretariado; Curso Técnico de Contabilidade; Curso Técnico de Construção Civil; Curso Técnico de Desenho Gráfico; Curso Técnico de Higiene e Segurança no Trabalho; Curso Técnico de Estilismo; Curso Técnico de Gestão Agrícola; etc.

Diapositivo 12

“RUMO AO FUTURO”
PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO E EXPLORAÇÃO VOCACIONAL

Cursos Artísticos Especializados

O que são?

Os Cursos Artísticos são cursos de nível secundário com a duração de três anos letivos, correspondentes aos 10º, 11º e 12º anos de escolaridade, especializados nos domínios das artes visuais e dos audiovisuais (área artística).

Estes cursos estão orientados numa dupla perspetiva: o prosseguimento de estudos em cursos de especialização tecnológica ou de ensino superior e a inserção no mundo do trabalho.

Diapositivo 13



"RUMO AO FUTURO"
PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO E EXPLORAÇÃO VOCACIONAL

Cursos Artísticos Especializados

Para quem?
Os Cursos Artísticos Especializados destinam-se a jovens que, tendo concluído o 9.º ano de escolaridade ou equivalente, pretendam obter uma formação artística de excelência de nível secundário.

Diapositivo 14



"RUMO AO FUTURO"
PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO E EXPLORAÇÃO VOCACIONAL

Cursos Artísticos Especializados

Certificação
Conferem um diploma de conclusão do nível secundário de educação e um certificado de qualificação profissional de nível III.

Os Cursos Artísticos Especializados funcionam em escolas públicas e privadas (ex. Escola Secundária Artística Soares dos Reis - Porto).

Diapositivo 15



Diapositivo 16

"RUMO AO FUTURO"
PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO E EXPLORAÇÃO VOCACIONAL

Exercícios Práticos:

- Mariana**
A Mariana terminou o 9º ano de escolaridade, gosta de desenhar objectos, mobiliário e edifícios, tem imaginação e é bastante criativa, gosta de estudar e pensa futuramente em arquitectura, mas quer começar a trabalhar o mais rapidamente possível dentro da sua área de interesse.

The slide features a dark red background with a pattern of lighter red leaves. The text is left-aligned and uses a mix of bold, sans-serif and elegant, cursive fonts.

Diapositivo 17

“RUMO AO FUTURO”
PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO E EXPLORAÇÃO VOCACIONAL

Processo de Orientação Vocacional e Profissional
Exercícios Práticos:

1. Mariana – Percurso(s)

- a) Ensino Secundário – Curso Científico-Humanístico, Curso de Ciências e Tecnologias ou Curso de Artes Visuais;
- b) Curso Profissional – formação numa profissão – Certificação Escolar e Certificação Profissional de Nível III (ex. Curso Técnico de Desenho Gráfico, Construção Civil...).

Diapositivo 18

“RUMO AO FUTURO”
PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO E EXPLORAÇÃO VOCACIONAL

Exercícios Práticos:

2. Afonso

O Afonso tem 15 anos e frequenta o 9º ano de escolaridade, é um aluno com resultados acima da média em algumas disciplinas. É jogador de andebol federado e tem ultimamente representado a Seleção Portuguesa Sub-17 de Andebol. Gosta de estudar e praticar desporto, tendo como principal objectivo profissional vir a ser professor de educação física, jogador profissional de andebol e posteriormente tirar um curso de treinador de andebol. Não se importa de continuar a estudar para atingir os seus objectivos e vai procurar conciliar os estudos com a prática desportiva.

Diapositivo 19

“RUMO AO FUTURO”
PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO E EXPLORAÇÃO VOCACIONAL

Exercícios Práticos:

2. Afonso – Percurso(s)

- a) Ensino Secundário – Curso Científico-Humanístico, Curso de Ciências e Tecnologias;
- b) Curso Profissional – área de formação profissional – Certificação Escolar e Certificação Profissional de Nível III (ex. Curso Técnico de Desporto).

Diapositivo 20


“RUMO AO FUTURO”
PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO E EXPLORAÇÃO VOCACIONAL

Exercícios Práticos:

3. Beatriz

A Beatriz tem 14 anos e encontra-se a terminar o 9º ano de escolaridade. Foi sempre uma aluna muito empenhada e esforçada, com resultados acima da média a todas as áreas curriculares. Tem interesses variados. Gosta muito de séries televisivas, e tanto se revê no papel de advogada, como no de médica. O seu principal objetivo de vida é “ajudar os outros”. O seu pai gostaria que ela seguisse medicina, por considerar ser uma área que lhe proporcionará maiores oportunidades de trabalho.

Diapositivo 21




"RUMO AO FUTURO"
PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO E EXPLORAÇÃO VOCACIONAL

Exercícios Práticos:

3. Beatriz – Percurso(s)

- a) Ensino Secundário, Curso Científico-Humanístico
 - a1) Curso de Ciências e Tecnologias;
 - a2) Curso de Línguas Humanidades.

Diapositivo 22



"RUMO AO FUTURO"
PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO E EXPLORAÇÃO VOCACIONAL

Terminamos, alguma dúvida?

Modelo de apresentação de resultados

Apresenta-se de seguida, o resultado das atividades realizadas pelos alunos, no decorrer do programa de orientação e exploração vocacional. Importa ressaltar que, o apoio psicológico compreende-se como uma modalidade fundamental de auxílio na orientação e exploração vocacional bem como no desenvolvimento de outros aspetos relevantes para o desenvolvimento do indivíduo tal como o autoconceito, a autoeficácia, a tomada de decisão, o valor atribuído à escola e à profissão (Taveira, Cunha, & Faria, 2009). Neste sentido, revela-se pertinente que antes de iniciar a procura de uma profissão, o aluno tenha consciência acerca de si próprio, das suas características, dos seus interesses, das suas aptidões, das influências externas e da sua personalidade.

- O psicólogo, os professores, os familiares e amigos tem um papel fulcral na promoção da motivação para a construção da identidade do aluno, do seu autoconhecimento e da compreensão das suas reais capacidades para realizar as diferentes atividades que lhe despertarão interesse (Carmo & Costa, 2003; Taveira, Cunha, & Faria, 2009).

- A realização profissional do jovem é ambicionada por todos os envolvidos neste processo, o que proporciona níveis superiores de ansiedade, insegurança e medo para o mesmo.

- Sem um apoio que ajude a controlar estas influências externas, para que tome uma decisão consciente, este jovem pode optar por uma orientação vocacional que não valorize as suas características ou que ignore os seus desejos reais (Lobato & Koller, 2003; Taveira, Cunha, & Faria, 2009).

- Assim, espera-se que o aluno, apoiado pela sua família, professores e amigos, com base no conhecimento que detém sobre si, tome a decisão que melhor se adequa às suas capacidades e interesses.

Aos encarregados de educação interessados informa-se que, caso pretendam agendar atendimento individual para esclarecimento de dúvidas, pode fazê-lo através do correio eletrónico: joana_dsantunes@live.com.pt ou à quarta-feira, durante todo dia através do telefone da Escola secundária: 253 606 540, até ao final do mês de maio.

Nome do aluno: Turma: N° Idade: anos

Apresentação:

O que melhor o define:

Competências:

Limitações:

Objetivos futuros:

O que melhor o define: Competências: Limitações:	Objetivos futuros:
--	---------------------------

História Escolar: resultados escolares mais importantes

Disciplinas com resultados mais elevados	Disciplinas com resultados mais baixos

Profissões sonhadas:

--

Papéis/contextos de vida e atividades:

--

Interesse e Preferências Profissionais:

Atividades	1.	2.	3.
Profissões	1.	2.	3.

Aptidões:

Aptidões mais elevadas:	
Aptidões mais delicadas:	

Orientação para o próximo ano letivo:

--

As Psicólogas:

Questionário de autoconhecimento: Pronto para tomar uma decisão?

Nome:

Turma:

Nº

	Sim	Não
Já pensaste sobre o que fazer após o 9º ano?		
Consegues nomear 3 opções de cursos que gostavas de seguir?		
1ª		
2ª		
3ª		
Consideras que tens capacidades para seguir o curso que desejas?		
Sabes tudo o que precisas saber sobre o(s) curso (s) que gostas?		
Sabes quais as saídas profissionais desses cursos?		
Sentes-te capaz de tomar uma decisão?		
Consideras que o programa de Orientação Vocacional e Profissional foi útil para te ajudar a tomar uma decisão?		

Agrupamento de Escolas de Maximinos

Gabinete de Mediação e Orientação Escolar

Oferta formativa para o ano letivo 2013/2014

Escola Secundária de Maximinos

Cursos Científico-Humanísticos

- Ciências e Tecnologias
- Línguas e Humanidades
- Ciências Socioeconómicas
- Artes Visuais

Cursos Profissionais

- Técnico de Gestão Desportiva
- Técnico de Organização de Eventos
- Técnico de Informática de Gestão
- Técnico de Higiene e Segurança no Trabalho
- Técnico controlo de qualidade alimentar
- Técnico de Gestão

Escola Secundária de Alberto Sampaio

Cursos Científico-Humanísticos

- Ciências e Tecnologias
- Línguas e Humanidades
- Ciências Socioeconómicas
- Artes Visuais

Cursos Profissionais

- Técnico de Artes do Espetáculo – Técnico de Interpretação
- Técnico de Eletrónica, Automação e Computadores
- Técnico de Desenho Digital 3D
- Técnico de Secretariado
- Técnico de Turismo

Escola Secundária Carlos Amarante

Cursos Científico-Humanísticos

- Ciências e Tecnologias
- Línguas e Humanidades
- Ciências Socioeconómicas
- Artes Visuais

Cursos Profissionais

- Técnico de Mecatrónica
- Técnico de Eletrónica, Automação e Computadores
- Técnico de Manutenção Industrial - Eletromecânica
- Técnico de Eletrotecnia
- Técnico de Apoio à Gestão Desportiva
- Técnico de Informática de Gestão

Escola Secundária D. Maria II

Cursos Científico-Humanísticos

- Ciências e Tecnologias
- Línguas e Humanidades
- Ciências Socioeconómicas

- Artes Visuais

Cursos Profissionais

- Técnico de artes gráficas
- Técnico de auxiliar de saúde
- Técnico de Serviços Jurídicos

Escola Secundária Sá de Miranda

Cursos Científico-Humanísticos

- Ciências e Tecnologias
- Línguas e Humanidades
- Ciências Socioeconómicas
- Artes Visuais

Cursos Profissionais

- Técnico de jardinagem e espaços verdes
- Técnico de Multimédia
- Técnico de Análise Laboratorial
- Técnico de Receção
- Técnico de gestão do ambiente

Externato Infante D. Henrique - ALFACOOOP

Cursos Científico-Humanísticos

- Ciências e Tecnologias
- Línguas e Humanidades

Cursos Profissionais

- Técnico de Multimédia
- Técnico de Energias Renováveis

Escola Europeia de Ensino Profissional

Cursos Profissionais

- Técnico de Auxiliar de Saúde
- Técnico Auxiliar Protésico
- Técnico de Gestão de Equipamentos Informáticos

EPB – Escola Profissional de Braga

Cursos Profissionais

- Técnico de Eletrónica, Automação e Comando
- Técnico de Gestão
- Técnico de Frio e Climatização
- Técnico de Construção Civil
- Técnico de Gestão e Programação de Sistemas Informáticos
- Técnico de Secretariado
- Técnico de Mecatrónica
- Técnico de Marketing
- Técnico de Instalações Eléctricas
- Técnico de Design Gráfico
- Técnico de Auxiliar de Saúde

Esprominho – Escola Profissional do Minho

Pólo de Braga

Cursos Profissionais

- Técnico de Animação 2D / 3D
- Técnico de contabilidade
- Técnico de comércio
- Técnico de Gestão
- Técnico de Gestão de equipamentos informáticos
- Técnico de Informática de Gestão
- Marketing
- Turismo
- Técnico de Design de Moda
- Técnico Modelista de vestuário

Profitecla

Cursos Profissionais

- Técnico de Restauração (variante Restaurante/Bar)
- Técnico de Turismo

EPATV – Escola Profissional Amar Terra Verde

Pólo de Vila Verde

Cursos Profissionais

- Técnico de Restauração – Cozinha/Pastelaria
- Técnico de Gás
- Técnico de Eletrotecnia
- Técnico Frio e Climatização
- Técnico de Processamento e Controlo de Qualidade Alimentar
- Técnico de Design Gráfico
- Técnico de Mecatrónica Automóvel

- Técnico de Eletrónica, Automação e Comando
- Técnico de Produção Metalomecânica
- Técnico de Secretariado
- Técnico de Restauração – Restaurante/ Bar

Pólo de Amares

Cursos Profissionais

- Técnico Recuperação de Património Edificado
- Técnico de Higiene e Segurança do Trabalho e Ambiente
- Técnico de Comunicação - Marketing, Relações Públicas e Publicidade
- Técnico Auxiliar de Saúde
- Técnico de Design de interiores/exteriores

Pólo de Terras de Bouro

Cursos Profissionais

- Técnico de Termalismo
- Animador Sociocultural

NOTA: Os Cursos Profissionais, em todas as escolas, aguardam aprovação pelas entidades competentes.

Anexo XIII – Material do Programa de Orientação e Exploração Vocacional do ensino secundário

Programa de Orientação Vocacional e Profissional para o ensino secundário

1ª Sessão de orientação vocacional e profissional

Título da sessão: De que estás à espera?

Título da (s) atividade (s): 1ª Apresentação

2ª Preenchimento de um questionário para reflexão sobre dúvidas;

3ª Exposição sobre hábitos e métodos de estudo;

4ª Preenchimento da Escala de Avaliação de Métodos de Estudo (Vasconcelos & Almeida, 2000);

Objetivos:

1ª Atividade – O objetivo desta atividade é conhecer os alunos e dar-lhes a conhecer o programa a ser implementado;

2ª Atividade – O objetivo desta atividade é compreender as dúvidas que os alunos apresentam relativamente ao curso que estão a frequentar, e verificar se existem dúvidas relacionadas com a orientação vocacional realizada no ano anterior. Compreende-se ainda como objetivo desta atividade aferir as dificuldades que os alunos querem ver esclarecidas relativamente ao ensino secundário e ao ingresso no ensino superior;

3ª Atividade – O objetivo desta atividade é orientar os alunos relativamente aos hábitos de métodos de estudo de modo a sensibilizá-los para a importância do rendimento escolar no ingresso ao ensino superior.

4ª Atividade – O objetivo desta atividade é compreender de que forma os alunos do 10º ano organizam o seu estudo, para compreender como se preparam para o ingresso no ensino superior.

Intervenientes: Alunos do 10º ano de escolaridade da escola secundária de Maximinos;

Tempo: 15 minutos para a primeira atividade; 20 minutos para a segunda atividade; 55 minutos para a terceira atividade;

Material de Apoio: Ficha de presenças, questionário sobre dúvidas, computador e apresentação em *PowerPoint* e Escala de avaliação dos métodos de estudo (A.M.E.);

Procedimentos:

Introdução

A sessão iniciará com a apresentação dos intervenientes, seguida de uma breve explicação do objetivo do programa e posteriormente da atividade a realizar. Posteriormente será entregue a folha de presenças para assinarem.

Exploração

Após apresentação das psicólogas, será pedido aos alunos que se apresentem. Em seguida, será apresentado aos alunos o objetivo do programa e os objetivos da presente sessão. Posteriormente será entregue aos alunos o questionário para que preencham no imediato. Posteriormente será realizada uma exposição de alguns hábitos e métodos de estudo considerados importantes para organização do estudo no ensino secundário. Por último, será pedido aos alunos que preencham a escala A.M.E., explicando-lhes que o objetivo é compreendermos quais os hábitos e métodos de estudo que utilizam.

Reflexão

Com estas atividades pretende-se compreender se existe alguma dúvida ou arrependimento por parte dos alunos relativamente à escolha do curso no âmbito do ensino secundário, caso estas se verifiquem, poder-se-á realizar um novo processo de orientação vocacional com estes alunos. Estas atividades permitirão também sensibilizar os alunos para a importância das notas do 10º, 11º e 12º ano de escolaridade para a formulação da média a quando da candidatura ao ensino superior. Neste sentido, pretende-se instigar os alunos a adquirirem novos hábitos e métodos de estudo, adequados ao ciclo que estão a frequentar, para que possam ter bom aproveitamento, desde o primeiro ano do ensino secundário. Com o preenchimento da escala A.M.E., pretende-se também que os alunos reflitam sobre os hábitos e métodos de estudo que deveriam praticar.

2ª Sessão de orientação vocacional e profissional

Título da sessão: Estudando mais e melhor!

Título da (s) atividade(s): 1ª Continuação da exposição sobre hábitos e métodos de estudo;

2ª Formulação do horário de estudo;

3ª Esclarecimento de dúvidas e questões colocadas no preenchimento do questionário da sessão anterior e entrega de ficha de apoio à organização do estudo.

Objetivos:

1ª Atividade – O objetivo desta atividade é orientar os alunos relativamente aos hábitos de métodos de estudo de modo a sensibilizá-los para a importância do rendimento escolar no ingresso ao ensino superior.

2ª Atividade – O objetivo desta atividade é sensibilizar os alunos para a importância do estudo regular e da organização e gestão do tempo disponível para um melhor aproveitamento do mesmo;

3ª Atividade – O objetivo desta atividade é orientar os alunos relativamente às dúvidas que possam existir, sobre a sua orientação vocacional e profissional ou sobre o acesso ao ensino superior.

Intervenientes: Alunos do 10º ano de escolaridade da escola secundária de Maximinos;

Tempo: 30 minutos para a primeira atividade; 30 minutos para a segunda atividade; 30 minutos para a terceira atividade;

Material de Apoio: Folha de presenças, apresentação em *PowerPoint*; horário de estudo; Ficha de apoio à organização do estudo.

Procedimentos:

Introdução

A sessão iniciará com uma revisão sobre a sessão anterior, seguida de uma breve explicação do objetivo da atividade a realizar na sessão. Posteriormente será entregue a folha de presenças para assinarem.

Exploração

Após realização da introdução, será dada continuação à exposição sobre hábitos e métodos de estudo. Posteriormente será entregue um exemplar de um horário de estudo organizado e será pedido aos alunos que o preencham consoante a sua disponibilidade real. No final desta atividade será realizada uma reflexão em grupo sobre as dificuldades sentidas na organização do horário. Por último, serão esclarecidas dúvidas e questões apresentadas pelos alunos, relativamente ao questionário preenchido ou relativamente a outros assuntos considerados pertinentes.

Reflexão

Com estas atividades pretende-se compreender se existe alguma dúvida ou arrependimento por parte dos alunos relativamente à escolha do curso no âmbito do ensino secundário, caso estas se verifiquem, poder-se-á realizar um novo processo de orientação vocacional com estes alunos. Estas atividades permitirão também sensibilizar os alunos para a importância das notas do 10º, 11º e 12º ano de escolaridade para a formulação da média a quando da candidatura ao ensino superior. Neste sentido, pretende-se instigar os alunos a adquirirem novos hábitos e métodos de estudo, adequados ao ciclo que estão a frequentar, para que possam ter bom aproveitamento, desde o primeiro ano do ensino secundário.

3ª Sessão de orientação vocacional e profissional

Título da sessão: Oriente o teu futuro!

Título da (s) atividade (s): 1ª Questionário sobre dúvidas;

2ª Esclarecimento sobre candidatura ao ensino superior.

Objetivos:

1ª Atividade – O objetivo desta atividade é orientar os alunos relativamente às dúvidas que possam existir, sobre a sua orientação vocacional e profissional ou sobre o acesso ao ensino superior.

2ª Atividade – O objetivo desta atividade é esclarecer os alunos sobre o processo de candidatura ao ensino superior para que se preparem da melhor forma para o mesmo e para que, caso persistam dúvidas sobre o percurso a seguir, possa ser efetuado atempadamente nova orientação vocacional

Intervenientes: Alunos do 11º ano de escolaridade da escola secundária de Maximinos;

Tempo: 20 minutos para a primeira atividade; 60 minutos para a segunda atividade; 10 minutos para esclarecimento de dúvidas;

Material de Apoio: Folha de presenças, questionário e apresentação em *PowerPoint*.

Procedimentos:

Introdução

A sessão iniciará com a apresentação dos intervenientes, seguida de uma breve explicação do objetivo do programa e posteriormente da atividade a realizar. Posteriormente será entregue a folha de presenças para assinarem.

Exploração

Após apresentação das psicólogas, será pedido aos alunos que se apresentem. Em seguida, será apresentado aos alunos os objetivos da presente sessão. Posteriormente será entregue aos alunos o questionário para que preencham no imediato. Por último, será realizada uma exposição dos procedimentos a seguir para que se possam candidatar ao ensino superior. Serão realizados com os alunos exemplos de cálculo de médias para que tenham consciência da importância da média do ensino secundário, no processo de candidatura. No final será realizada uma reflexão falada sobre a sessão ocorrida e sobre as dúvidas que possam persistir.

Reflexão

Com estas atividades pretende-se compreender se existe alguma dúvida ou arrependimento por parte dos alunos relativamente à escolha do curso no âmbito do ensino secundário, caso estas se verifiquem, poder-se-á realizar um novo processo de orientação vocacional com estes alunos. Estas atividades permitirão também sensibilizar os alunos para a importância das notas do 10º, 11º e 12º ano de escolaridade para a formulação da média a quando da candidatura ao ensino superior.

4ª Sessão de orientação vocacional e profissional

Título da sessão: Candidatura ao ensino superior: por onde começar?

Título da (s) atividade (s): 1ª Questionário sobre dúvidas;

2ª Esclarecimento sobre candidatura ao ensino superior;

3ª Esclarecimento sobre os procedimentos para aceder à bolsa de estudo no ensino superior.

Objetivos:

1ª Atividade – O objetivo desta atividade é orientar os alunos relativamente às dúvidas que possam existir, sobre a sua orientação vocacional e profissional ou sobre o acesso ao ensino superior.

2ª Atividade – O objetivo desta atividade é esclarecer os alunos sobre o processo de candidatura ao ensino superior para que se preparem da melhor forma para o mesmo e para que, caso persistam dúvidas sobre o percurso a seguir, possa ser efetuado atempadamente nova orientação vocacional

3ª Atividade – O objetivo desta atividade é esclarecimento os alunos sobre os procedimentos para aceder à bolsa de estudo no ensino superior.

Intervenientes: Alunos do 12º ano de escolaridade dos cursos Científico- Humanísticos da escola secundária de Maximinos;

Tempo: 20 minutos para a primeira atividade; 60 minutos para a segunda atividade; 10 minutos para esclarecimento de dúvidas;

Material de Apoio: Folha de presenças, questionário, apresentação em *PowerPoint*.

Procedimentos:

Introdução

A sessão iniciará com a apresentação dos intervenientes, seguida de uma breve explicação do objetivo do programa e posteriormente da atividade a realizar. Posteriormente será entregue a folha de presenças para assinarem.

Exploração

Após apresentação das psicólogas, será pedido aos alunos que se apresentem. Em seguida, será apresentado aos alunos os objetivos da presente sessão. Posteriormente será entregue aos alunos o questionário para que preencham no imediato. Por último, será realizada uma exposição dos procedimentos a seguir para que se possam candidatar ao ensino superior. Serão realizados com os alunos exemplos de cálculo de médias para que tenham consciência da importância da média do ensino secundário, no processo de candidatura. Posteriormente a técnica de serviço social realizará um esclarecimento relativamente aos procedimentos de acesso à bolsa de estudo no ensino superior. No final será realizada uma reflexão falada sobre a sessão ocorrida e sobre as dúvidas que possam persistir.

Reflexão

Com estas atividades pretende-se compreender se existe alguma dúvida ou arrependimento por parte dos alunos relativamente à escolha do curso no âmbito do ensino secundário, caso estas se verifiquem, poder-se-á realizar um novo processo de orientação vocacional com estes alunos. Estas atividades permitirão também sensibilizar os alunos para a importância das notas do 10º, 11º e 12º ano de escolaridade para a formulação da média a quando da candidatura ao ensino superior.

5ª Sessão de orientação vocacional e profissional

Título da sessão: E agora, o que vais fazer?

Título da (s) atividade(s): 1ª Questionário sobre dúvida;

2ª Reflexão sobre a integração no mercado de trabalho e esclarecimento sobre candidatura ao ensino superior.

Objetivos:

1ª Atividade – O objetivo desta atividade é orientar os alunos relativamente às dúvidas que possam existir, sobre a sua orientação vocacional e profissional ou sobre o acesso ao ensino superior;

2ª Atividade –O objetivo desta atividade é orientar os alunos relativamente aos valores éticos e morais do profissional visto que num futuro próximo iniciara estágio profissional e no final do ano letivo entrarão no mercado de trabalho. Enquanto finalistas e futuros candidatos ao mercado de trabalho, devem tomar consciência do tipo de situações que vão enfrentar, bem como do modo como devem preparar-se, ao nível do comportamento e atitudes, para que a sua "imagem" traduza as suas verdadeiras potencialidades. Pretende-se ainda esclarecer os alunos sobre o processo de candidatura ao ensino superior para que, caso pretendam ingressar no ensino superior, se preparem da melhor forma para o mesmo e para que, caso persistam dúvidas sobre o percurso a seguir, possa ser efetuado atempadamente nova orientação vocacional.

Intervenientes: Alunos do 12º ano de escolaridade dos cursos profissionais da escola secundária de Maximinos.

Tempo: 20 minutos para a primeira atividade; 55 minutos para a segunda e terceira atividade; 15 minutos para esclarecimento de dúvidas.

Material de Apoio: Folha de presenças, questionário e apresentação em *PowerPoint*.

Procedimentos:

Introdução

A sessão iniciará com a apresentação dos intervenientes, seguida de uma breve explicação do objetivo do programa e posteriormente da atividade a realizar. Posteriormente será entregue a folha de presenças para assinarem.

Exploração

Após apresentação das psicólogas, será pedido aos alunos que se apresentem. Em seguida, será apresentado aos alunos os objetivos da presente sessão. Posteriormente será entregue aos alunos o questionário para que preencham no imediato. De seguida será realizada uma reflexão em grupo sobre o valor do trabalho e

sobre os valores éticos e morais que devem estar presentes a quando do início do estágio profissional e, posteriormente, do ingresso no mercado de trabalho. Será ainda realizada uma breve exposição dos procedimentos a seguir para que se possam candidatar ao ensino superior, caso se considere pertinente. Serão realizados com os alunos exemplos de cálculo de médias para que tenham consciência da importância da média do ensino secundário, no processo de candidatura. No final será realizada uma reflexão falada sobre a sessão ocorrida e sobre as dúvidas que possam persistir.

Reflexão

Com estas atividades pretende-se compreender se existe alguma dúvida ou arrependimento por parte dos alunos relativamente à escolha do curso no âmbito do ensino secundário, caso estas se verifiquem, poder-se-á realizar um novo processo de orientação vocacional com estes alunos. Estas atividades permitirão também sensibilizar os alunos para a importância dos valores éticos e morais a quando da integração em contexto laboral para que o estágio decorra da melhor forma possível.

Programa de Exploração Vocacional e Profissional em pequeno grupo

1ª Sessão de Exploração Vocacional e Profissional

Título da Sessão: Promoção de competências de tomada de decisão

Título da (s) atividade (s): Preenchimento do questionário de conhecimento prévio;

Aplicação da Bateria de Provas de Raciocínio Diferencial (BPRD).

Objetivos:

1ª Atividade - O objetivo desta atividade é conhecer as dúvidas que os alunos sentem atualmente relativamente ao seu futuro vocacional e fomentar a reflexão e o autoconhecimento.

2ª Atividade - O objetivo da aplicação desta bateria de provas é conhecer as aptidões dos alunos ao nível do raciocínio verbal, numérico, mecânico, espacial e abstrato.

Intervenientes: Alunos do 10º; 11º e 12º ano de escolaridade;

Tempo: 60 min.

Material de Apoio: Questionário de conhecimento prévio e Bateria de Provas de Raciocínio Diferencial (BPRD).

Procedimentos:

Introdução

Inicialmente pretende-se expor aos alunos o objetivo e as expectativas esperados para a realização deste programa. Posteriormente, será entregue e explicado aos alunos o questionário de conhecimento prévio para que o levem para fazer em casa, de modo refletido. De seguida expõe-se o objetivo e as instruções da atividade seguinte.

Exploração

Aplicação em grupo da BPRD com aviso prévio de cronometragem de tempo para as respetivas provas. No início de cada prova, é explicado, de forma resumida, o objetivo subjacente à realização da prova e implicações da mesma na prática.

Reflexão

Pretende-se que os alunos respondam a estas provas de modo a obter um conjunto de dados que permitirão aferir as aptidões dos mesmos para que posteriormente possam confrontar estes resultados com os resultados relativos aos seus interesses profissionais, de modo a suportar com maior segurança a decisão vocacional a tomar.

2ª Sessão de Exploração Vocacional

Título da Sessão: Promoção de seleção dos interesses e preferências profissionais

Título da (s) atividade (s): Aplicação da Escala Interesses e Preferências Profissionais (IPP)(Cruz, 1995).

Objetivos:

O objetivo da aplicação desta escala centra-se na avaliação dos interesses dos sujeitos relativamente a 17 campos profissionais, tendo em conta as profissões e as tarefas que integram cada um deles.

Intervenientes: Alunos do 10º, 11º e 12º ano de escolaridade;

Tempo: 45 min.

Material de Apoio: Interesses e Preferências Profissionais (Cruz, 1995).

Procedimentos:

Introdução

Introdução à atividade a realizar ao longo da sessão e respetivo objetivo.

Exploração

Aplicação em grupo da escala IPP. Os estudantes devem indicar se gostam, se é indiferente, se têm dúvidas, se não gostam ou se não conhecem a lista de atividades que lhes é apresentada, contendo 204 itens, associados aos diferentes campos profissionais.

Reflexão

Pretende-se que os alunos respondam a estes itens de modo a obter um perfil profissional, que lhes permita suportar uma decisão vocacional ajustada.

3ª Sessão de Exploração Vocacional

Título da Sessão: Será que já consigo tomar uma decisão?

Título da (s) atividade (s): 1ª Reflexão sobre os resultados gerais obtidos a partir do programa de exploração vocacional

Objetivos:

O objetivo desta sessão é dar um *feedback* aos alunos sobre os resultados das atividades realizadas no decorrer do programa. Será entregue aos alunos um resumo informativo das atividades realizadas, para que eles possam refletir sobre a tomada de decisão a quando do final do 12º ano para que esta seja ponderada e assertiva.

Intervenientes: Alunos do 10º, 11º e 12º ano de escolaridade;

Tempo: 15 a 20 min.

Material de Apoio: Folha de resumo informativo.

Procedimentos:

Introdução

Explicação da informação a ser entregue e qual a sua importância para a tomada de decisão do aluno.

Exploração e Reflexão

Será dado aos alunos um *feedback* dos resultados obtidos através do questionário informativo, da BPRD e do IPP. Posteriormente será entregue a cada um dos alunos o resumo informativo das atividades realizadas, para que eles possam refletir sobre a tomada de decisão a quando do final do 12º ano para que esta seja ponderada e assertiva. Pretende-se ainda apoiar os alunos na pesquisa de Instituições/cursos de interesse. No final terão tempo para colocar últimas questões e dúvidas.

Entrevista para alunos do ensino secundário de O.V.P.

Nome Aluno:

Turma: N°

Neste questionário procura responder da forma mais detalhada possível e segundo aquilo que realmente sentes. Não existem respostas certas nem erradas.

1 - Relativamente aos teus tempos livres, quando estás em casa, o que gostas de fazer?

1.2.- O que menos gostas de fazer?

1.3.- Tens atividades extra curriculares? Se sim, quais?

1.4.- O que te motiva na realização dessas atividades?

2 – Quando estás na escola, o que gostas mais de fazer?

2.1.- O que gostas menos de fazer?

3. Qual é o teu projeto escolar para depois do 12º ano?

- Curso orientado para o mercado de trabalho?
- Curso orientado para o ensino superior?
- Outro: _____
- Ainda não sei?

3.2.- Indica por ordem de preferência, quais são neste momento as três profissões que gostarias de vir a exercer no futuro:

1ª _____ 2ª _____ 3ª _____

3.3.- Quais as principais razões que te levam a escolher essas profissões?

3.4. – Qual o teu conhecimento sobre o que as pessoas fazem na profissão que desejas?

- Não conheço nada
- Conheço mais ou menos
- Conheço praticamente tudo

3.5.- Qual o teu conhecimento sobre a formação escolar e profissional necessária para exercer a profissão que desejas?

4. Na tua opinião, quais são as tuas qualidades e limitações para o desempenho dessas profissões?

5. Avalia em percentagem, quais as pessoas que mais influenciarão nas tuas escolhas (para um total de 100%)

____% Mãe; ____% Pai; ____% Amigos; ____% Professores; ____% Eu; ____% Outros
(Quem: _____)

6. O que esperas deste programa de exploração vocacional?

7. Quais as tuas disciplinas favoritas?

8. Quais as disciplinas que menos gostas?

9. Quais as tuas notas no último período letivo?


Apresentação para alunos do 10º ano

Diapositivo 1

AE MAXIMINOS

“AGARRA A TUA VOCAÇÃO”
PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO VOCACIONAL E PROFISSIONAL

HÁBITOS E MÉTODOS DE ESTUDO



Gabinete de Mediação e Orientação Escolar
Céu Henriques e Joana Antunes

Diapositivo 2

Para começar...

- Cada aluno é um caso**
 - “Pessoalmente, não sinto necessidade de estudar ao pé das novas tecnologias, prefiro um estudo no silêncio onde estou completamente imerso no que estou a fazer” – João Silva, 12ºano.
- O método de estudo escolhido deve ter a flexibilidade para poder ser, em caso de necessidade, alterado**
 - Ao longo do ano letivo, são várias as fases pelas quais os alunos passam e, o poder de assimilação em Outubro é completamente diferente do de Maio.
- O aluno para ser bom aluno terá de ter um forte desejo de o ser**
 - Um aluno, para obter bons resultados, além das capacidades inatas, terá de possuir **persistência**;
 - “Ter 20 todos querem, é fácil querer. O querer, o sonhar não implicam, à partida, nenhum esforço especial. Ser ambicioso é estar disposto a fazer todos os sacrifícios que isso implica.”

Diapositivo 3

O que achas?

- **Modelo "Tá, Fixe":**
Estudar mais → melhora as notas → a família aborrece-te menos → tens mais liberdade → divertes-te mais!
- **Modelo "Tá-se Mal":**
Estudas pouco → maus resultados → a família aborrece-te → começam a controlar-te mais → obrigam-te a estudar e cortam-te as saídas → divertes-te menos!

"NÃO É NECESSÁRIO PERGUNTAR-TE QUAL É O TEU PREFERIDO, POIS NÃO?"

Diapositivo 4

Como organizar o estudo?

Fase de Recolha de apontamentos	Fase de Memorização
<ul style="list-style-type: none">• Caderno diário organizado;• Pedir ajuda aos colegas se não conseguires recolher a informação que pretendias;• Completar os apontamentos que tens com o que diz no livro;• Exemplo de apontamentos: método em árvore;• Abreviaturas → "/" no final das palavras, que significa "mente", ou seja "real/", em vez de "realmente"; "+ ou -"; "="; "=/".	<ul style="list-style-type: none">• Decorar sem perceber? Não!• Usa palavras tuas (exceto as definições);• Formula uma espécie de "estória" de forma a encadear todos os assuntos;• Podes recordar a matéria mentalmente ou escrevendo;• 1. Ouves;• 2. Pensas e refletas sobre aquilo que ouviste;• 3. Se fizer sentido, escreve, por palavras tuas, aquilo que entendeste do que foi dito. Caso contrário, pede um esclarecimento.

Diapositivo 5

Como organizar o estudo?

Fase de Relacionamento de matérias	Fase de Autoavaliação
<ul style="list-style-type: none">• Podes fazê-lo com os teus colegas, desde que tenham o mesmo tipo de interesse: estudar!• Aponta todas as tuas dúvidas para que possas discutir e chegar a uma resposta possível.	<ul style="list-style-type: none">• Resolução de exercícios, exames/testes antigos, sem consultar os apontamentos de preferência;• Caso necessário pede ajuda ao teu professor para teres a certeza que estás a dar a resposta correta.

Diapositivo 6

Preparação para as avaliações

- **Antes do exame**
 - Ter a matéria em dia, aproximadamente uma semana antes do teste/exame;
 - Selecionar os conteúdos e dar ênfase aos considerados mais importantes;
 - Planificar as revisões da matéria;
 - Descansar horas suficientes na noite anterior à realização da prova. Dormir bem é essencial!
- **O dia do exame**
 - Ler calmamente todo o teste/exame, de princípio a fim;
 - Atenção à ortografia;
 - Construção de frases;
 - Fazer esquemas de respostas antes de responder à pergunta;
 - Planificar e calcular o tempo pelas questões, para não deixares nenhuma por fazer;
 - Antes de entregar, fazer uma leitura diagonal às respostas;

Atenção: Alimentação (“combustível” necessário para esta árdua tarefa), e o **sentido de humor e pensamento positivo** (estudar é uma coisa séria, mas a boa disposição alivia a carga dramática da situação).

Diapositivo 7

Erros frequentes!

- Eliminar matérias**
 - "Como é evidente, nem sempre se gosta de todas as matérias, mas, neste caso, encaro-as como um desafio. E, por outro lado, penso: se não gosto da matéria, o melhor é ver-me livre dela rapidamente! Como? Evidentemente: estudando!" - Aluna de Relações Internacionais
- Desanimar nas primeiras contrariedades**
 - Aprender com os erros: a maioria dos bons alunos distingue-se pela sua capacidade de lutar contra uma adversidade.
- "Marrar" sem perceber**
 - Um marrão pode ter boas notas, mas nem sempre é bom aluno. É necessário análise crítica (isto serve para quê? Resolve que problemas? Qual o objetivo? Qual a relação com outros assuntos?)
- Ter medo de ser considerado o "graxista"**
 - É uma questão de bom senso: não faças perguntas por fazer, mas as perguntas que precisas para completar os teus apontamentos.
- Falta de ambição**
 - "Dá para o 10? Dá para passar..."

Diapositivo 8

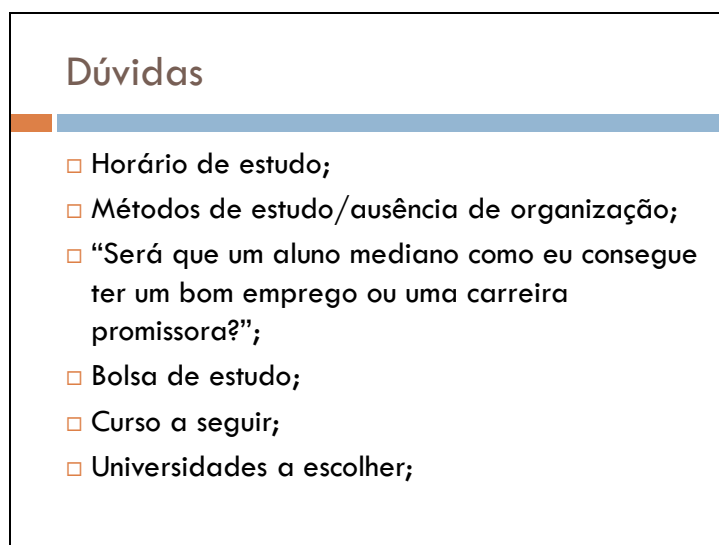
Erros frequentes!

- Estudar muito é ser cromo**
- Estudar só para o exame**
- Mania que o professor o persegue**
- Escolher o curso porque "dá dinheiro"**

Diapositivo 9



Diapositivo 10



Diapositivo 11

Dúvidas

- Médias para os cursos pretendidos;
- Curso com maior saída profissional;
- “O que posso esperar da universidade?”;
- “Os manuais são em inglês?”;
- Duração dos cursos;
- Academia militar;
- “Se reprovar nos exames nacionais fico sem o curso?”.

Diapositivo 12

Cálculo da média

Cálculo da nota de candidatura - Todos os cálculos intermédios são efetuados sem arredondamento

A nota de candidatura é uma classificação na escala de 0 a 200, calculada através da aplicação da seguinte fórmula, cujo resultado é arredondado às décimas, considerando como uma décima o valor não inferior a 0,05:

a) Se for exigida uma prova de ingresso:

$$S \times ps + P \times pp$$

b) Se forem exigidas duas provas de ingresso:

$$S \times ps + P1 \times pp1 + P2 \times pp2$$

c) Se forem exigidas três provas de ingresso:

$$S \times ps + P1 \times pp1 + P2 \times pp2 + P3 \times pp3$$

em que:

S = classificação do ensino secundário;

ps = peso atribuído pela instituição de ensino superior à classificação do ensino secundário;

P , $P1$, $P2$ e $P3$ = classificações, na escala inteira de 0 a 200, dos exames finais nacionais do ensino secundário correspondentes às provas de ingresso exigidas;

pp , $pp1$, $pp2$ e $pp3$ = pesos atribuídos pela instituição de ensino superior às classificações das provas de ingresso.

Diapositivo 13

Cálculo da média

Cálculo da nota de candidatura- Todos os cálculos intermédios são efetuados sem arredondamento

Nos cursos em que seja exigida a realização de um pré-requisito de seriação ou de seleção e seriação, a fórmula é:

a) Se for exigida uma prova de ingresso:

$$S \times ps + P \times pp + R \times pr$$

b) Se forem exigidas duas provas de ingresso:

$$S \times ps + P1 \times pp1 + P2 \times pp2 + R \times pr$$

em que:

R = classificação atribuída ao pré-requisito;

pr = peso atribuído pela instituição de ensino superior à classificação do pré-requisito.

A seriação dos candidatos a cada par instituição/curso é realizada pela ordem decrescente das respetivas notas de candidatura. Em caso de empate, aplicam-se, sucessivamente, as seguintes classificações:

$(P \times pp)$ ou;

$(P1 \times pp1) + (P2 \times pp2)$ ou $(P1 \times pp1) + (P2 \times pp2) + (P3 \times pp3)$, conforme o caso;

Diapositivo 14

Horário de estudo

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
8.15							
9.00							
10.00							
11.45							
12.30							
13.30							
14.45							
15.15							
16.00							
17.00							
17.45							
18.30							
19.30							
20.30							
21.30							
22.30							
23.30							

Tens dúvidas?

Orientação vocacional para o ensino secundário:

Os interessados em realizar novo processo de orientação vocacional podem agrupar-se e agendar com a psicóloga horário para aplicação do mesmo.

Horário de estudo

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
8.15							
9.00							
10.00							
11.45							
12.30							
13.30							
14.45							
15.15							
16.00							
17.00							
17.45							
18.30							
19.30							
20.30							
21.30							
22.30							
23.30							

ORGANIZAÇÃO DO ESTUDO

Antes de mais...

O local de estudo é essencial para aumentar a concentração e diminuir os estímulos externos que te poderão distrair. Desta forma, o teu rendimento académico depende das seguintes condições de estudo:

- Condições ambientais:

- ✓ Local bem iluminado;
- ✓ Local organizado;
- ✓ Temperatura ajudada;
- ✓ Mobiliário adequado.

A leitura...

- ✓ Num primeiro momento, faz uma pré-leitura à matéria, de forma a teres um primeiro contacto com o texto, sem aprofundar conteúdos.
- ✓ Posteriormente, deves ler toda a matéria, tendo em conta os seguintes aspetos:
 - **Seleciona:** seleciona a matéria e divide-a por partes. Tenta compreender cada uma das partes e estabelece relações;
 - **Memoriza:** Antes de iniciares a leitura da matéria, recorda tudo o que já sabes acerca da mesma, isso irá facilitar a compreensão;
 - **Investiga:** Está atento aos conceitos novos e procura materiais de consulta que te possam auxiliar;
 - **Interroga:** Após terminada a leitura, deves sentir-te capaz de te interrogar acerca do conteúdo do texto, de forma a assegurar-te uma compreensão tanto global como pormenorizada da matéria;
 - **Fixa:** Deves utilizar resumos, esquemas ou quadros para assimilares melhor a matéria e fixares o conteúdo do que acabaste de ler.

O resumo...

1. Ler todo o texto com calma, compreendendo-o no seu todo;
2. Volta a ler, mas desta vez aprofundadamente, destacando/sublinhando as ideias principais, bem como palavras que fazem ligação entre várias partes do texto;
3. Neste sentido, tenta resumir cada parágrafo/ideia, de forma a organizar a matéria, a compreendê-la e interiorizá-la, tendo em atenção que:
 - Deve ser breve e escrito como um texto normal;
 - Sendo o objetivo resumir, deve conter menos palavras do que o texto inicial;
 - Procura interligar todas as ideias, recorrendo aos conetores de discurso;
 - Transcreve as ideias por palavras tuas.

Texto original	Texto alternativo/resumido
<i>Uma empresa é um conjunto de pessoas, isto é, sócios que se juntam de modo a formar uma empresa, com a finalidade de prestar bens ou serviços à comunidade, de modo a que uma empresa possa ser viável. A empresa pode ser com ou sem fins lucrativos neste último caso trata-se das cooperativas que são empresas criadas para prestar serviços à comunidade e que não têm fins lucrativos.</i>	<i>Uma empresa é um conjunto de pessoas que se juntam com a finalidade de produzir bens ou serviços para a comunidade. A empresa pode ter ou não fins lucrativos. Exemplo deste último caso são as cooperativas.</i>

O resumo da matéria trata-se de uma estratégia que permite uma melhor compreensão e assimilação dos textos, assim como o treino da capacidade de síntese!

Os trabalhos...

1. Capa
 - 1.1 Título do trabalho/subtítulo
 - 1.2 Nome do autor(es)
 - 1.3 Identificação do agrupamento/escola
 - 1.4 Data (ano letivo)
2. Resumo
3. Índice
4. Corpo do trabalho
 - 4.1 Introdução
 - 4.2 Enquadramento do problema e definição de objetivos
 - 4.3 Capítulos
 - 4.4 Conclusão/resultados
5. Referências Bibliográficas
6. Anexos

Vencer o medo de falar em público...

- ✓ Não memorizes a matéria, vai soar muito artificial, deves interiorizar aquilo que tens para dizer;
- ✓ Utiliza o *PowerPoint* como um bom auxiliar apenas para tópicos daquilo que tens a dizer;
- ✓ Tem cuidado com a postura, nunca te vires de costas para o público;
- ✓ De forma a mudar o foco, coloca questões ao público, evitando assim que os olhares estejam fixos em ti;
- ✓ Atenção à gestão do tempo, no sentido em que se cumprires o tempo, estarás a transmitir uma imagem de rigor e preparação.

Apresentação para os alunos do 11º e 12º ano dos cursos científico-humanísticos

Diapositivo 1

AE MAXIMINOS

“AGARRA A TUA VOCAÇÃO”
PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO VOCACIONAL E PROFISSIONAL

**Candidatura
ao
Ensino Superior**

Gabinete de Mediação e Orientação Escolar
Céu Henriques e Joana Antunes

Diapositivo 2

Candidatura ao ensino superior: Por onde começar?

<http://www.dges.mctes.pt/DGES/pt/Estudantes/Acesso/FormasdeAcesso/>

1. Quem pode candidatar-se?

- O estudante que seja titular de um curso de ensino secundário ou de habilitações legalmente equivalentes;
- O estudante que apresente prova de capacidade para frequentar o ensino superior (ver site da DGES).

Diapositivo 3

Candidatura ao ensino superior: Por onde começar?

2. Condições de candidatura

- Realizar as provas de ingresso fixadas para o par instituição/curso;
- Obter em cada uma das provas de ingresso fixadas para este par instituição/curso, a classificação mínima exigida pela instituição em causa;
- Satisfazer os pré-requisitos fixados para ingresso nesse par instituição/curso;
- Obter na nota de candidatura, a classificação mínima exigida pela instituição/curso (DGES).

Diapositivo 4

Candidatura ao ensino superior: Por onde começar?

3. Provas de Ingresso

- As provas de ingresso realizam-se através dos exames finais nacionais do ensino secundário fixados na 2ª série do Diário da República pela Comissão Nacional de Acesso ao Ensino Superior (CNAES), publicados pela DGES;
- Exames (específicos de curso) realizados na instituição para alunos maiores de 23 anos de idade.

Diapositivo 5

Candidatura ao ensino superior: Por onde começar?

4. 1ª Fase do concurso nacional: Vagas

- As vagas disponíveis para cada curso são apresentadas pela instituição (DGES);
- Na 1ª fase, as vagas fixadas para cada instituição/curso são distribuídas por um contingente geral e por contingentes especiais:
 - a) 3,5% das vagas disponibilizadas para candidatos oriundos da Região Autónoma dos Açores;
 - b) 3,5% das vagas disponibilizadas para candidatos oriundos da Região Autónoma da Madeira;
 - c) 7% das vagas disponibilizadas para candidatos emigrantes portugueses;
 - d) 2,5% das vagas disponibilizadas para candidatos que se encontrem a prestar serviço militar efetivo no regime de contrato
 - e) 2%, ou 2 das vagas disponibilizadas para candidatos portadores de deficiência física ou sensorial.
- As vagas de contingente geral, são as vagas sobranes, após preenchimento das vagas especiais.

Diapositivo 6

Candidatura ao ensino superior: Por onde começar?

5. Ensino politécnico

Na 1ª fase do concurso podem beneficiar de até 50% de preferência no acesso a instituições/cursos de ensino superior politécnico, candidatos oriundos da área de influência fixada para cada um daqueles pares;

Na 1ª fase do concurso podem beneficiar de até 30% de preferência no acesso a instituições/cursos de ensino superior politécnico, candidatos oriundos de um dos seguintes cursos (ver pré-requisitos da instituição/curso):

- Cursos tecnológicos, cursos artísticos e especializados e cursos profissionais do ensino secundário;
- Cursos das escolas profissionais com equivalência ao 12º ano;
- Cursos técnico-profissionais do ensino secundário;
- Cursos da via profissionalizante do 12º ano.

Diapositivo 7

Candidatura ao ensino superior: Por onde começar?

6. Realização da candidatura

6.1 A candidatura ao concurso nacional de acesso é apresentada exclusivamente no sítio da Internet da DGES, através do sistema *online*;

6.2 Para aceder a este sistema de candidatura *online*, devem efetuar o pedido de atribuição de senha no sítio da Internet da DGES;

6.3 A senha de acesso é válida apenas para o concurso nacional de acesso do ano em que se candidata e é da responsabilidade do aluno qualquer ato praticado com a mesma;

6.4 A candidatura consiste na indicação, por ordem decrescente de preferência, dos pares instituição/curso para os quais o estudante dispõe das condições de candidatura e onde se pretende matricular, até um máximo de 6 opções;

6.5 Não serão consideradas as inscrições caso o estudante não comprove ter realizado as respetivas provas de ingresso e nelas ter obtido a classificação mínima exigida, nem as inscrições que não satisfaçam os pré-requisitos exigidos.

Diapositivo 8

Candidatura ao ensino superior: Por onde começar?

7. Processo de candidatura *online*

7.1 Preencher o formulário de candidatura no sítio da internet da DGES, "submeter" a candidatura e imprimir o respetivo relatório, o qual serve de recibo;

7.2 para apresentação de candidatura o estudante deve ser titular de:

- a) senha de acesso à candidatura *online*;
- b) ficha ENES 2013 (comprovativo de titularidade do curso de ensino secundário e respetiva classificação final e das classificações obtidas nos exames finais nacionais);
- c) ficha de pré-requisitos 2013, que constitui o documento comprovativo da satisfação dos pré-requisitos que exigem a realização de provas de aptidão física, funcional ou vocacional, se necessários para os pares instituições/cursos a que concorre;

Diapositivo 9

Candidatura ao ensino superior: Por onde começar?

7. Processo de candidatura *online*

7.3 Caso pretendam ou não, beneficiar de contingentes especiais e das preferências regionais esta situação deve estar comprovada na ficha ENES 2013, indicando no formulário de candidatura o código de ativação da ficha ENES e se necessário, o código de ativação na ficha de pré-requisitos. Caso não esteja contemplado na ficha ENES 2013, o estudante deve submeter a candidatura normalmente, imprimir o recibo da mesma e entregar, juntamente com o comprovativo de contingentes ou de preferências num Gabinete de Acesso ao Ensino Superior (ver localização dos mesmos no sítio da Internet da DGES);

7.4 os candidatos a pares instituições/cursos cujos pré-requisitos são de comprovação meramente documental, não exigindo a realização de provas de aptidão física, funcional ou vocacional, devem entregar a documentação comprovativa a quando da colocação, no ato de matrícula e inscrição na instituição de ensino superior.

Diapositivo 10

Candidatura ao ensino superior: Por onde começar?

8. Alterações e anulação da candidatura

8.1 O candidato pode alterar livremente as suas opções de candidatura até ao fim do prazo em que decorre a apresentação da mesma, sendo considerada apenas a última candidatura apresentada;

8.2 Sempre que o resultado da reapreciação ou da reclamação de uma classificação de um exame final nacional do ensino secundário ou de outro elemento considerado no cálculo da nota de candidatura só seja conhecido após o fim do prazo da candidatura, e dele resulte uma alteração de classificação, é facultada, até três dias úteis após a respetiva divulgação:

- a) A apresentação da candidatura, aos candidatos que só então reúnam condições para o fazer;
- b) A alteração da candidatura, aos candidatos que já a haviam apresentado;

8.3 A apresentação, alteração ou anulação da candidatura é efetuada *online*, efetuando as alterações através do preenchimento e submissão de novo formulário, onde é indicado o código de ativação da nova ficha ENES 2012.

Diapositivo 11

Candidatura ao ensino superior: Por onde começar?

9.1 Cálculo da nota de candidatura - Todos os cálculos intermédios são efetuados sem arredondamento

A nota de candidatura é uma classificação na escala de 0 a 200, calculada através da aplicação da seguinte fórmula, cujo resultado é arredondado às décimas, considerando como uma décima o valor não inferior a 0,05:

a) Se for exigida uma prova de ingresso:
 $S \times ps + P \times pp$

b) Se forem exigidas duas provas de ingresso:
 $S \times ps + P1 \times pp1 + P2 \times pp2$

c) Se forem exigidas três provas de ingresso:
 $S \times ps + P1 \times pp1 + P2 \times pp2 + P3 \times pp3$

em que:
S = classificação do ensino secundário;
ps = peso atribuído pela instituição de ensino superior à classificação do ensino secundário;
P, P1, P2 e P3 = classificações, na escala inteira de 0 a 200, dos exames finais nacionais do ensino secundário correspondentes às provas de ingresso exigidas;
pp, pp1, pp2 e pp3 = pesos atribuídos pela instituição de ensino superior às classificações das provas de ingresso.

Diapositivo 12

Candidatura ao ensino superior: Por onde começar?

9.2 Cálculo da nota de candidatura- Todos os cálculos intermédios são efetuados sem arredondamento

Nos cursos em que seja exigida a realização de um pré-requisito de seriação ou de seleção e seriação, a fórmula é:

a) Se for exigida uma prova de ingresso:
 $S \times ps + P \times pp + R \times pr$

b) Se forem exigidas duas provas de ingresso:
 $S \times ps + P1 \times pp1 + P2 \times pp2 + R \times pr$

em que:
R = classificação atribuída ao pré-requisito;
pr = peso atribuído pela instituição de ensino superior à classificação do pré-requisito.

A seriação dos candidatos a cada par instituição/curso é realizada pela ordem decrescente das respetivas notas de candidatura. Em caso de empate, aplicam-se, sucessivamente, as seguintes classificações:
(P × pp) ou;
(P1 × pp1) + (P2 × pp2) ou (P1 × pp1) + (P2 × pp2) + (P3 × pp3), conforme o caso;

Diapositivo 13

Candidatura ao ensino superior: Por onde começar?

Só podem ser certificados para efeitos de prosseguimento de estudos no ensino superior os alunos em que o valor de Calculo Final de Curso para Efeito de Prosseguimento de Estudos (CFCEPE) seja igual ou superior a 95.

Diapositivo 14

Candidatura ao ensino superior: Por onde começar?

10. Colocação dos candidatos

10.1 Numa primeira fase, são colocados os alunos que preencham as vagas de contingente especial, referidos anteriormente, posteriormente são colocados os alunos de contingente geral;

10.2 A colocação dos candidatos nas vagas fixadas é feita por ordem decrescente das preferências por eles indicadas no formulário de candidatura *online*;

10.3 O processo de colocação tem natureza cíclica, considerando -se concluído quando todos os candidatos tiverem alcançado a situação de colocado ou não colocado. Em cada iteração:

- a) Se o candidato, numa das listas ordenadas (por seriação), tem lugar na sua primeira preferência, procede -se à colocação;
- b) Se o candidato, numa das listas ordenadas (por seriação), não tem lugar na sua primeira preferência, conservam -se apenas as suas preferências de ordem igual ou superior à de ordem mais alta em que tem colocação.

Finda cada iteração:

- a) Eliminam -se todas as preferências onde já não existam vagas;
- b) Consideram -se como não colocados os candidatos que já não disponham de preferências.
- c) Sempre que dois ou mais candidatos em situação de empate resultante da aplicação das regras de seriação disputem a última vaga ou o último conjunto de vagas de um par instituição/curso, são abertas tantas vagas adicionais quantas as necessárias para os admitir.

Diapositivo 15

Candidatura ao ensino superior: Por onde começar?

11. Resultado final, divulgação, reclamação e candidatura à 2ª ou 3ª fase

11.1 O resultado final é divulgado através de lista divulgada no sítio da Internet da DGES;

11.2 Se colocado, o aluno deve imediatamente a seguir proceder à inscrição e matrícula na instituição em que foi colocado. Caso não o faça dentro dos prazos estabelecidos, perde a vaga, sendo que esta fica disponível para a 2ª fase do concurso;

11.3 Caso pretenda apresentar reclamação, deve preencher o modelo próprio para o efeito, disponibilizado no sítio da Internet da DGES e endereça-lo em impresso ao diretor-geral do Ensino Superior;

11.4 Na 2ª e 3ª fase do concurso serão colocados os alunos não colocados na 1ª ou 2ª fase, os alunos que, embora tenham sido colocados na 1ª ou 2ª fase, não realizaram a inscrição e matrícula, os estudantes que não concorreram à 1ª ou 2ª fase por não reunirem condições para tal.

11.5 Na 3ª fase há um único contingente e não são aplicados regimes preferenciais.

11.6 15 dias após inscrição e matrícula na instituição/curso onde foi colocado, o candidato tem a possibilidade de solicitar uma permuta, desde que o par instituição/curso para o qual pretende permutar satisfaça os mesmos critérios da anterior e que o candidato satisfaça algumas condições estabelecidas por lei.

Diapositivo 16

Candidatura ao ensino superior: Tens dúvidas?

Orientação vocacional para o ensino secundário:

Os interessados em realizar novo processo de orientação vocacional podem agrupar-se e agendar com a psicóloga horário para aplicação do mesmo.

Diapositivo 17

Candidatura ao ensino superior: Por onde começar?

Sítios da Internet de interesse:

<http://www.dges.mctes.pt/DGES/ot>

Apresentação para os 11º e 12º anos dos cursos profissionais

Diapositivo 1

AE MAXIMINOS

"AGARRA A TUA VOCAÇÃO"
PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO VOCACIONAL E PROFISSIONAL

Mercado de Trabalho
Vs.
Ensino Superior

Gabinete de Mediação e Orientação Escolar
Céu Henriques e Joana Antunes

Diapositivo 2

E Agora, o que vais fazer?

Mercado de trabalho

Ou

Ensino Superior

Diapositivo 3

E Agora, o que vais fazer?

- Significado do trabalho:
 - O Que é um trabalho?

 - Quais as principais vantagens do trabalho?

 - Quais as principais desvantagens do trabalho?

 - Quais as características que devemos procurar num trabalho?

Diapositivo 4

E Agora, o que vais fazer?

- Atributos ideais de um trabalho (organiza-os consoante as tuas prioridades)
 1. Êxito e realização pessoal
 2. Carga mental
 3. Exigência física
 4. Disponibilidade pessoal e familiar
 5. Justiça no trabalho
 6. Ordenado reconfortante
 7. Bom ambiente entre colegas

Diapositivo 5

E Agora, o que vais fazer?

- Atributos necessários para o bom desempenho:
 - Conjunto de capacidades individuais;
 - Personalidade;
 - Motivação;
 - Trabalho em equipa;
 - Liderança;
 - Comunicação;
 - Eficiência;

Diapositivo 6

E Agora, o que vais fazer?


- Socialização e cultura organizacional
 - Integra:
 - Aquisição de comportamentos apropriados para o desempenho do seu papel;
 - Desenvolvimento de competências e capacidades relacionadas com o trabalho;
 - Ajustamento aos valores e normas do grupo;
 - Cumprimento das regras e das tarefas pré-estabelecidas.

Diapositivo 7

AE MAXIMINOS

"AGARRA A TUA VOCAÇÃO"
PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO VOCACIONAL E PROFISSIONAL

**Candidatura
ao
Ensino Superior**



Gabinete de Mediação e Orientação Escolar
Céu Henriques e Joana Antunes

Diapositivo 8

Candidatura ao ensino superior: Por onde começar?

1. Quem pode candidatar-se?

- O estudante que seja titular de um curso de ensino secundário ou de habilitações legalmente equivalentes;
- O estudante que apresente prova de capacidade para frequentar o ensino superior (ver site da DGES).

Diapositivo 9

Candidatura ao ensino superior: Por onde começar?

2. Condições de candidatura

- Realizar as provas de ingresso fixadas para o par instituição/curso;
- Obter em cada uma das provas de ingresso fixadas para este par instituição/curso, a classificação mínima exigida pela instituição em causa;
- Satisfazer os pré-requisitos fixados para ingresso nesse par instituição/curso;
- Obter na nota de candidatura, a classificação mínima exigida pela instituição/curso (DGES).

Diapositivo 10

Candidatura ao ensino superior: Por onde começar?

3. Provas de Ingresso

- As provas de ingresso realizam-se através dos exames finais nacionais do ensino secundário fixados na 2ª série do Diário da República pela Comissão Nacional de Acesso ao Ensino Superior (CNAES), publicados pela DGES;
- Exames (específicos de curso) realizados na instituição para alunos maiores de 23 anos de idade.

Diapositivo 11

Candidatura ao ensino superior: Por onde começar?

4. 1ª Fase do concurso nacional: Vagas

- As vagas disponíveis para cada curso são apresentadas pela instituição (DGES);
- Na 1ª fase, as vagas fixadas para cada instituição/curso são distribuídas por um contingente geral e por contingentes especiais:
 - a) 3,5% das vagas disponibilizadas para candidatos oriundos da Região Autónoma dos Açores;
 - b) 3,5% das vagas disponibilizadas para candidatos oriundos da Região Autónoma da Madeira;
 - c) 7% das vagas disponibilizadas para candidatos emigrantes portugueses;
 - d) 2,5% das vagas disponibilizadas para candidatos que se encontrem a prestar serviço militar efetivo no regime de contrato
 - e) 2%, ou 2 das vagas disponibilizadas para candidatos portadores de deficiência física ou sensorial.
- As vagas de contingente geral, são as vagas sobrantes, após preenchimento das vagas especiais.

Diapositivo 12

Candidatura ao ensino superior: Por onde começar?

5. Ensino politécnico

Na 1ª fase do concurso podem beneficiar de até 50% de preferência no acesso a instituições/cursos de ensino superior politécnico, candidatos oriundos da área de influência fixada para cada um daqueles pares;

Na 1ª fase do concurso podem beneficiar de até 30% de preferência no acesso a instituições/cursos de ensino superior politécnico, candidatos oriundos de um dos seguintes cursos (ver pré-requisitos da instituição/curso):

- Cursos tecnológicos, cursos artísticos e especializados e cursos profissionais do ensino secundário;
- Cursos das escolas profissionais com equivalência ao 12º ano;
- Cursos técnico-profissionais do ensino secundário;
- Cursos da via profissionalizante do 12º ano.

Diapositivo 13

Candidatura ao ensino superior: Por onde começar?

6. Realização da candidatura

6.1 A candidatura ao concurso nacional de acesso é apresentada exclusivamente no sítio da Internet da DGES, através do sistema *online*;

6.2 Para aceder a este sistema de candidatura *online*, devem efetuar o pedido de atribuição de senha no sítio da Internet da DGES;

6.3 A senha de acesso é válida apenas para o concurso nacional de acesso do ano em que se candidata e é da responsabilidade do aluno qualquer ato praticado com a mesma;

6.4 A candidatura consiste na indicação, por ordem decrescente de preferência, dos pares instituição/curso para os quais o estudante dispõe das condições de candidatura e onde se pretende matricular, até um máximo de 6 opções;

6.5 Não serão consideradas as inscrições caso o estudante não comprove ter realizado as respetivas provas de ingresso e nelas ter obtido a classificação mínima exigida, nem as inscrições que não satisfaçam os pré-requisitos exigidos.

Diapositivo 14

Candidatura ao ensino superior: Por onde começar?

7. Processo de candidatura *online*

7.1 Preencher o formulário de candidatura no sítio da internet da DGES, "submeter" a candidatura e imprimir o respetivo relatório, o qual serve de recibo;

7.2 para apresentação de candidatura o estudante deve ser titular de:

- a) senha de acesso à candidatura *online*;
- b) ficha ENES 2013 (comprovativo de titularidade do curso de ensino secundário e respetiva classificação final e das classificações obtidas nos exames finais nacionais);
- c) ficha de pré-requisitos 2013, que constitui o documento comprovativo da satisfação dos pré-requisitos que exigem a realização de provas de aptidão física, funcional ou vocacional, se necessários para os pares instituições/cursos a que concorre;

Diapositivo 15

Candidatura ao ensino superior: Por onde começar?

7. Processo de candidatura *online*

7.3 Caso pretendam ou não, beneficiar de contingentes especiais e das preferências regionais esta situação deve estar comprovada na ficha ENES 2013, indicando no formulário de candidatura o código de ativação da ficha ENES e se necessário, o código de ativação na ficha de pré-requisitos. Caso não esteja contemplado na ficha ENES 2013, o estudante deve submeter a candidatura normalmente, imprimir o recibo da mesma e entregar, juntamente com o comprovativo de contingentes ou de preferências num Gabinete de Acesso ao Ensino Superior (ver localização dos mesmos no sítio da Internet da DGES);

7.4 os candidatos a pares instituições/cursos cujos pré-requisitos são de comprovação meramente documental, não exigindo a realização de provas de aptidão física, funcional ou vocacional, devem entregar a documentação comprovativa a quando da colocação, no ato de matrícula e inscrição na instituição de ensino superior.

Diapositivo 16

Candidatura ao ensino superior: Por onde começar?

8. Alterações e anulação da candidatura

8.1 O candidato pode alterar livremente as suas opções de candidatura até ao fim do prazo em que decorre a apresentação da mesma, sendo considerada apenas a última candidatura apresentada;

8.2 Sempre que o resultado da reapreciação ou da reclamação de uma classificação de um exame final nacional do ensino secundário ou de outro elemento considerado no cálculo da nota de candidatura só seja conhecido após o fim do prazo da candidatura, e dele resulte uma alteração de classificação, é facultada, até três dias úteis após a respetiva divulgação:

- a) A apresentação da candidatura, aos candidatos que só então reúnam condições para o fazer;
- b) A alteração da candidatura, aos candidatos que já a haviam apresentado;

8.3 A apresentação, alteração ou anulação da candidatura é efetuada *online*, efetuando as alterações através do preenchimento e submissão de novo formulário, onde é indicado o código de ativação da nova ficha ENES 2012.

Diapositivo 17

Candidatura ao ensino superior: Por onde começar?

9.1 Cálculo da nota de candidatura - Todos os cálculos intermédios são efetuados sem arredondamento

A nota de candidatura é uma classificação na escala de 0 a 200, calculada através da aplicação da seguinte fórmula, cujo resultado é arredondado às décimas, considerando como uma décima o valor não inferior a 0,05:

a) Se for exigida uma prova de ingresso:
$$S \times ps + P \times pp$$

b) Se forem exigidas duas provas de ingresso:
$$S \times ps + P1 \times pp1 + P2 \times pp2$$

c) Se forem exigidas três provas de ingresso:
$$S \times ps + P1 \times pp1 + P2 \times pp2 + P3 \times pp3$$

em que:
S = classificação do ensino secundário;
ps = peso atribuído pela instituição de ensino superior à classificação do ensino secundário;
P, P1, P2 e P3 = classificações, na escala inteira de 0 a 200, dos exames finais nacionais do ensino secundário correspondentes às provas de ingresso exigidas;
pp, pp1, pp2 e pp3 = pesos atribuídos pela instituição de ensino superior às classificações das provas de ingresso.

Diapositivo 18

Candidatura ao ensino superior: Por onde começar?

9.2 Cálculo da nota de candidatura- Todos os cálculos intermédios são efetuados sem arredondamento

Nos cursos em que seja exigida a realização de um pré-requisito de seriação ou de seleção e seriação, a fórmula é:

a) Se for exigida uma prova de ingresso:
$$S \times ps + P \times pp + R \times pr$$

b) Se forem exigidas duas provas de ingresso:
$$S \times ps + P1 \times pp1 + P2 \times pp2 + R \times pr$$

em que:
R = classificação atribuída ao pré-requisito;
pr = peso atribuído pela instituição de ensino superior à classificação do pré-requisito.

A seriação dos candidatos a cada par instituição/curso é realizada pela ordem decrescente das respetivas notas de candidatura. Em caso de empate, aplicam-se, sucessivamente, as seguintes classificações:
(P × pp) ou;
(P1 × pp1) + (P2 × pp2) ou (P1 × pp1) + (P2 × pp2) + (P3 × pp3), conforme o caso;

Diapositivo 19

Candidatura ao ensino superior: Por onde começar?

Só podem ser certificados para efeitos de prosseguimento de estudos no ensino superior os alunos em que o valor de Calculo Final de Curso para Efeito de Prosseguimento de Estudos (CFCEPE) seja igual ou superior a 95.

Diapositivo 20

Candidatura ao ensino superior: Por onde começar?

10. Colocação dos candidatos

10.1 Numa primeira fase, são colocados os alunos que preencham as vagas de contingente especial, referidos anteriormente, posteriormente são colocados os alunos de contingente geral;

10.2 A colocação dos candidatos nas vagas fixadas é feita por ordem decrescente das preferências por eles indicadas no formulário de candidatura *online*;

10.3 O processo de colocação tem natureza cíclica, considerando -se concluído quando todos os candidatos tiverem alcançado a situação de colocado ou não colocado. Em cada iteração:

- a) Se o candidato, numa das listas ordenadas (por seriação), tem lugar na sua primeira preferência, procede -se à colocação;
- b) Se o candidato, numa das listas ordenadas (por seriação), não tem lugar na sua primeira preferência, conservam -se apenas as suas preferências de ordem igual ou superior à de ordem mais alta em que tem colocação.

Finda cada iteração:

- a) Eliminam -se todas as preferências onde já não existam vagas;
- b) Consideram -se como não colocados os candidatos que já não disponham de preferências.
- c) Sempre que dois ou mais candidatos em situação de empate resultante da aplicação das regras de seriação disputem a última vaga ou o último conjunto de vagas de um par instituição/curso, são abertas tantas vagas adicionais quantas as necessárias para os admitir.

Diapositivo 21

Candidatura ao ensino superior: Por onde começar?

11. Resultado final, divulgação, reclamação e candidatura à 2ª ou 3ª fase

11.1 O resultado final é divulgado através de lista divulgada no sítio da Internet da DGES;

11.2 Se colocado, o aluno deve imediatamente a seguir proceder à inscrição e matrícula na instituição em que foi colocado. Caso não o faça dentro dos prazos estabelecidos, perde a vaga, sendo que esta fica disponível para a 2ª fase do concurso;

11.3 Caso pretenda apresentar reclamação, deve preencher o modelo próprio para o efeito, disponibilizado no sítio da Internet da DGES e endereça-lo em impresso ao diretor-geral do Ensino Superior;

11.4 Na 2ª e 3ª fase do concurso serão colocados os alunos não colocados na 1ª ou 2ª fase, os alunos que, embora tenham sido colocados na 1ª ou 2ª fase, não realizaram a inscrição e matrícula, os estudantes que não concorreram à 1ª ou 2ª fase por não reunirem condições para tal.

11.5 Na 3ª fase há um único contingente e não são aplicados regimes preferenciais.

11.6 15 dias após inscrição e matrícula na instituição/curso onde foi colocado, o candidato tem a possibilidade de solicitar uma permuta, desde que o par instituição/curso para o qual pretende permutar satisfaça os mesmos critérios da anterior e que o candidato satisfaça algumas condições estabelecidas por lei.

Diapositivo 22

Candidatura ao ensino superior: Tens dúvidas?

Orientação vocacional para o ensino secundário:

Os interessados em realizar novo processo de orientação vocacional podem agrupar-se e agendar com a psicóloga horário para aplicação do mesmo.

Diapositivo 23

Candidatura ao ensino superior: Por onde começar?

Sítios da Internet de interesse:

<http://www.dges.mctes.pt/DGES/ot>

Questionário Informativo

- ✓ *Reflete um pouco acerca da tua experiência anterior, aquando da tua escolha do curso para ingressar no ensino secundário, bem como dos objetivos que formulaste para o teu futuro;*
- ✓ *Lê bem as questões e responde com sinceridade, tendo em conta a tua experiência;*
- ✓ *Se tiveres alguma dúvida, não hesites em colocá-las às psicólogas.*

1. Sentes-te satisfeito em relação ao curso que escolheste para ingressar no ensino secundário? Justifica a tua resposta.

2. Se pudesses voltar atrás, reconsideravas a tua opção em relação ao curso que escolheste? Se sim, qual seria o curso alternativo? Justifica a tua resposta.

2.1 Gostarias de realizar um novo processo de orientação vocacional e profissional? Se sim, porquê?

3. Qual o caminho que pretendes seguir após a conclusão do ensino secundário?

4. Quais as principais dúvidas que possuis em relação ao caminho que pretendes seguir após a conclusão do ensino secundário (ingresso no ensino superior, arranjar um trabalho/emprego, ingresso num curso profissional, entre outros). Justifica a tua resposta.

5. Existe alguma (s) dúvida (s) que gostarias de ver esclarecida no decorrer deste programa de orientação vocacional e profissional? Se sim, quais?

Modelo de apresentação de resultados de O.V.P.

Apresenta-se de seguida, o resultado das atividades realizadas pelos alunos, no decorrer do programa de orientação e exploração profissional. Importa ressaltar que, o apoio psicológico compreende-se como uma modalidade fundamental de auxílio na orientação e exploração vocacional bem como no desenvolvimento de outros aspetos relevantes para o desenvolvimento do indivíduo tal como o autoconceito, a autoeficácia, a tomada de decisão, o valor atribuído à escola e à profissão (Taveira, Cunha, & Faria, 2009). Neste sentido, revela-se pertinente que antes de iniciar a procura de uma profissão, o aluno tenha consciência acerca de si próprio, das suas características, dos seus interesses, das suas aptidões, das influências externas e da sua personalidade.

- O psicólogo, os professores, os familiares e amigos tem um papel fulcral na promoção da motivação para a construção da identidade do aluno, do seu autoconhecimento e da compreensão das suas reais capacidades para realizar as diferentes atividades que lhe despertarão interesse (Carmo & Costa, 2003; Taveira, Cunha, & Faria, 2009).
- A realização profissional do jovem é ambicionada por todos os envolvidos neste processo, o que proporciona níveis superiores de ansiedade, insegurança e medo para o mesmo.
- Sem um apoio que ajude a controlar estas influências externas, para que tome uma decisão consciente, este jovem pode optar por uma orientação vocacional que não valorize as suas características ou que ignore os seus desejos reais (Lobato & Koller, 2003; Taveira, Cunha, & Faria, 2009).
- Assim, espera-se que o aluno, apoiado pela sua família, professores e amigos, com base no conhecimento que detém sobre si, tome a decisão que melhor se adequa às suas capacidades e interesses.

Nome:

Turma: N° Idade: anos

Apresentação:

O que melhor o define: Competências: Limitações:	Objetivos futuros:
--	---------------------------

História Escolar: resultados escolares mais importantes

Disciplinas com resultados mais elevados	Disciplinas com resultados mais baixos

Profissões sonhadas:

--

Papéis/contextos de vida e atividades:

--

Interesse e Preferências Profissionais:

Atividades	1.	2.	3.
Profissões	1.	2.	3.

Aptidões:

Aptidões mais elevadas:	
Aptidões mais delicadas:	

Sugestão para o próximo ano letivo:

--

As Psicólogas:

8. Referências Bibliográficas

- Agrupamento de Escolas de Maximinos (2010). *Projeto Frei*. Consultado no dia 15 de Abril de 2012 em http://www.aemaximinos.net/documentos/pdfs/projecto_frei/Relatorio_Projecto_FREI_2010.pdf
- Agrupamento de Escolas de Maximinos (2011). *Regulamento Interno*. Consultado no dia 15 de Abril de 2012 em http://www.aemaximinos.net/documentos/pdfs/direccao/Regulamento_Interno_final.pdf
- Almeida, L., Soares, A., Guisande, M., & Paisana, J. (2007). Rendimento académico no ensino superior: estudo com alunos do 1º ano. *Revista Galego-Portuguesa de Psicologia e Eeducación*, 14 (1), 207-220
- Andrada, E. (2005). Novos paradigmas na prática do psicólogo escolar. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 18 (2), 196-199.
- Azevedo, A. & Faria, L. (2006). *Motivação, sucesso e transição para o ensino superior*. Consultado no dia 20 de Agosto de 2012 em <http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/psi/v20n2/v20n2a04.pdf>.
- Azevedo, A. (2011). Para que transitar para o ensino superior seja um desafio ultrapassado e um sucesso conquistado... vamos refletir sobre a importância da relação pedagógica. In P. Dias (Ed.), *Ensino da psicologia: Reflexões&Práticas* (pp. 15-45). Braga: ALETHEIA.
- Batista, M. & Oliveira, S. (2005). Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes. *Revista de Psicologia da Vetor Editora*, 6 (2), 43-50.
- Borges, L., & Tamayo, A. (2001). A estrutura cognitiva do significado do trabalho. *Revista Psicologia das Organizações e do Trabalho*, 1 (2), 11-44.
- Borralha, S. (2012). *Ansiedade em situação de avaliação*. Consultado no dia 26 de Março de 2013 em http://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo.php?codigo=A0648.
- Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. *International Encyclopedia of Education*, 3 (2), 37-43.
- Carmo, M. & Costa, E. (2003). *"Rumo ao Futuro": A influência de um programa de orientação, nas competências de tomada de decisão vocacional de alunos do 9º ano de escolaridade*. Consultado no dia 1 de Agosto de 2012 em

http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:G9OO52VEMQMJ:assets.abopbrasil.org.br/download/artigos/margarida-carmo_-eta-sobal-costa_rumo-ao-futuro.pdf+&cd=1&hl=pt-PT&ct=clnk&gl=pt&client=firefox-a

- Cordeiro, M. (2011). *O Grande Livro dos Medos e das Birras*. Lisboa: A Esfera dos Livros.
- Costa, E. & Boruchovitch, E. (2004). Compreendendo relações entre estratégias de aprendizagem e a ansiedade de alunos do ensino fundamental de campinas. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 17 (1), 15-24.
- Cruz, M. (1995). *IPP: Interesses e Preferências Profissionais*. Lisboa: CEGOC-TEA, Lda. -Investigação e Publicações Psicológicas.
- Cruz, V. (2011). Dificuldades de aprendizagem específicas: uma abordagem aos seus fundamentos. *Revista de Educação Especial*, 24 (41), 329-345.
- Damon, W. & Lerner, M. (2006). The bioecological model of human development. In U. Bronfenbrenner & Morris (Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 1. Theoretical models of human development* (pp. 793-828). New York: Willey.
- Fernandes, J. (2000). DSM-IV: Manual de diagnóstico e estatística das perturbações mentais (4ª Ed.). Lisboa: CLIMEPSI.
- Fernández, A., Mérida, J., Cunha, V., Batista, A., & Capellini, S. (2010). Avaliação e intervenção da disortografia baseada na semiologia dos erros: revisão da literatura. *Revista CEFAC*, 12 (3), 499-504.
- Fonseca, B. (2009). *A influência paterna e materna no fracasso escolar infantil – Uma visão psicanalítica*. Consultado no dia 10 de Março de 2013 em <http://www.revista.inf.br/psicologia12/pages/monografias/mono%2001-maio2009.pdf>.
- Gaitas, S & Morgado, J. (2010). Educação, diferença e psicologia. *Análise Psicológica*, 2 (28), 359-375.
- Hernández-Pozo, M., Alvarez, O., Contreras, V. & Resendiz, S. (2008). Desempeño académico de universitarios en relación con ansiedad escolar y auto-evaluación. *Redalyc*, 11 (1), 13-23.
- Herreras, E. (2005). Ansiedade ante los exames: evaluación e intervención psicopedagógica. *Educere*, 9, 553 - 558.
- Joly, M., Barros, D., & Marini, J. (2009). Dificuldades Ortográficas na Escrita no Ensino Fundamental. *Interação em Psicologia*, 13 (2), 275-285.

- Keogh, E., Bond, F. W., French, C. C., Richards, A. and Davis, R. E., 2004. Test anxiety, susceptibility to distraction and examination performance. *Anxiety Stress and Coping*, 17 (3), 241-252.
- Keogh, E., Bond, F. W., French, C. C., Richards, A. and Davis, R. E., 2004. Test anxiety, susceptibility to distraction and examination performance. *Anxiety Stress and Coping*, 17 (3), 241-252.
- Laija-Rodriguez, W., & Restori, A. (2010). The history of cross-cultural school psychology in the United States. In C. Clauss-Ehlers (Ed.), *Encyclopedia of Cross-Cultural School Psychology* (pp. 3-20). New-York: Springer Science+Business Media
- Landry, D. (2005). *Teacher's perceptions of student behaviors during standardized testing*. Dissertação de Mestrado não publicada. Faculty of the
- Leal, I. (2010). *Meditação para crianças - Fonte de bem-estar e de paz interior*. Lisboa: Pregaminho.
- Leão, P. A. (2007). A promoção do desenvolvimento vocacional em contexto escolar: o(s) tempo(s) e o(s) modo(s). *Revista Portuguesa de Investigação Educacional*, 5, 63-78.
- Lobato, C., & Koller, S. (2003). Maturidade vocacional e gênero: Adaptação e uso do Inventário Brasileiro de Desenvolvimento Profissional. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 4 (1/2), 57-69.
- Ministério da Educação (1991). *Decreto-Lei n.º 190/91 de 17 de Maio*. Consultado dia 10 de Novembro de 2012 em http://euroguidance.gov.pt/data/euroguidance/decreto_lei_n_190_91.pdf.
- Ministério da Educação (1997). *Decreto-Lei n.º 300/97 de 31 de Outubro*. Consultado do dia 10 de Novembro de 2012 em http://euroguidance.gov.pt/data/euroguidance/decreto_lei_n_300_97.pdf.
- Ministério da Educação (2008). *Despacho normativo n.º 55/2008*. Consultado no dia 20 de Abril de 2012 em http://sitio.dgcidc.minedu.pt/TEIP/Documents/despacho_normativo_5_2008.pdf
- Miranda, M.L. (2011). *Agressividade em contexto escolar*. Tese de Pós-Graduação não publicada. Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti.
- Oram, H. & Kitamura, S. (2006). *O Bernardo faz birra*. Alfragide: Editorial Caminho

- Owens, M., Stevenson, J., & Hadwin, J. (2012). Anxiety and depression in academic performance: an exploration of the mediating factors of worry and working memory. *School Psychology International*, 33, 433 - 449.
- Pérez-Ramos, A. (1988). Problemas de comportamento na criança. *Revisões e Ensaios*, 174-178.
- Queirós, O., Goldschmidt, T., Almeida, S., & Gonçalves, T. (2003). O outro lado das birras – Alterações de comportamento na 1.^a infância. *Análise Psicológica*, 1 (21), 95-102.
- Rosário, P. & Soares, S. (2003). Ansiedade face aos testes e realização escolar no ensino básico português. *Revista Galego-Portuguesa de Psicoloxía e Educación*, 8 (10), 870-886.
- Rosário, P., Soares, S., Núñez, J., González-Pienda, J., & Simões, F. (2004). Ansiedade face aos testes e auto-regulação da aprendizagem: variáveis emocionais no aprender. *Psicologia e Educação*, 3 (1), 15-26.
- Statton, C. (2010). *Os anos incríveis – Guia de resolução de problemas para pais de crianças dos 2 aos 8 anos de idade* (1ªEd.). Braga: Psiquilíbrios.
- Stöber, J., & Pekrun, R. (2004). Advances in test anxiety research. *Anxiety, Stress and Coping*, 17, 205 - 211.
- Taveira, M. (2000). *Exploração e desenvolvimento vocacional de jovens*. Braga: Centro de estudos em educação e psicologia, Instituto de educação e psicologia, Universidade do Minho.
- Taveira, M., Cunha, C., & Faria, L. (2009). Efeito da intervenção Psicológica Vocacional na indecisão e comportamento exploratório. *Psicologia Ciência e Profissão*, 29 (3), 558-573.
- Teixeira, A. (2012). *Estudo de caso sobre um aluno com instabilidade emocional/défice de aprendizagem e implicações do uso das actividades de grupo com a restante turma*. Dissertação de Mestrado não publicada. Escola Superior de Educação Almeida Garrett.
- Vasconcelos, R., Almeida, L., & Monteiro, S. (2005). Métodos de estudo em alunos do 1º ano da universidade. *Psicologia Escolar e Educativa*, 9(2), 195-202
- Zenhas, A., Carla, S., Januário, C., Malafaya, C., & Portugal, I. (1999). *Ensinar a estudar e aprender a estudar*. Porto: Porto Editora.