

PROGRAMA “ESTOU ATENTO ASSIM APRENDO MELHOR”

Aprender com atenção é uma diversão!

Ano letivo 2022/2023



Encontra-nos em:

Rua General Póvoas, nº2,
2º ANDAR - **GUARDA**

Tel. 271 238 188

Largo do Rossio nº64,
1º ANDAR – **MANGUALDE**

Tel. 232 617 400

E-mail:



geral@5sentidos.pt
5sentidos.formacao@gmail.com

Terapia da Fala

Psicologia Clínica e
Educativa

Psicomotricidade

Terapia Ocupacional

Acompanhamento
Psicoterapêutico

Acompanhamento Escolar
e Universitário

Avaliação e Intervenção
Psicológica e Psicossocial
nas Dificuldades Escolares

Avaliação Psicológica de
Condutores

Consultoria e Optimização
de Recursos Humanos

Avaliação Psicológica e de
Desempenho

Workshops Especializados

Consulta da Memória e
Envelhecimento Ativo

Consulta de Apoio ao
Cuidador

Rastreios em Saúde
Mental

Grupos em Saúde Mental

- Redução do Stress,
- Ansiedade,
- Estimulação Cognitiva,
- Percursos Vidas Ativas

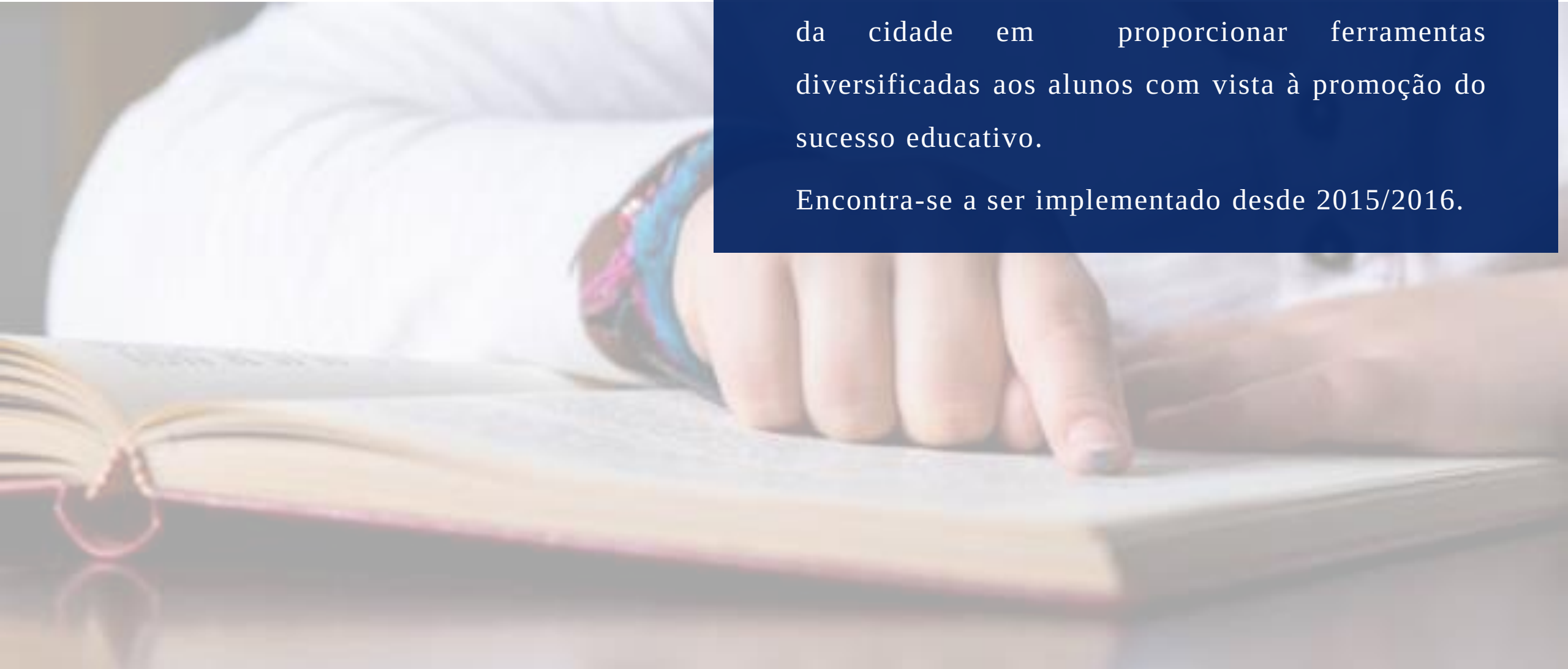
Consultas Presenciais e
On-line

Para mais informações entre em contacto connosco!

SOBRE O PROJECTO

O projeto “Estou Atento Assim Aprendo Melhor” resulta da vontade da Junta de Freguesia da Guarda em articulação com as direções dos Agrupamentos da cidade em proporcionar ferramentas diversificadas aos alunos com vista à promoção do sucesso educativo.

Encontra-se a ser implementado desde 2015/2016.



OBJETIVOS DO PROGRAMA



OBJETIVO GERAL

- ✓ Treinar as competências atencionais das crianças para a obtenção de uma maior e melhor aprendizagem escolar.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Melhorar as capacidades de atenção e concentração;
- ✓ Aumentar a capacidade de controlo dos impulsos e de autorregulação do comportamento;
- ✓ Aumentar as competências de reconhecimento e gestão das emoções do próprio e dos outros;
- ✓ Melhorar as competências de relacionamento social.

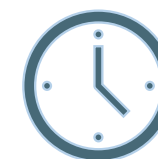
FORMA DE IMPLEMENTAÇÃO DO PROGRAMA



**Conduzidas por
psicólogos**

**Periodicidade
semanal**

28 sessões



1º e 2º anos do 1º Ciclo

Duração aprox. 1 hora

CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO

Escolas	Turmas	Alunos
Alfarazes	1º/2º anos	10
Augusto Gil	1º/2º anos	63
Bairro da Luz	1º/2º anos	33
Bairro do Pinheiro	1º/2º anos	10
Bonfim	1º/2º anos	44
Espirito Santo	1º/2º anos	43
Estação	1º/2º anos	40
Lameirinhas	1º/2ºanos	46

CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO

Escolas	Turmas	Alunos
Póvoa do Mileu	1º/2º anos	10
Santa Zita	1º/2º anos	19
Sequeira	1º/2º anos	114



ATIVIDADES REALIZADAS AO LONGO DO ANO LETIVO

PIAAR-R



HISTÓRIAS



DINÂMICAS



FILMES



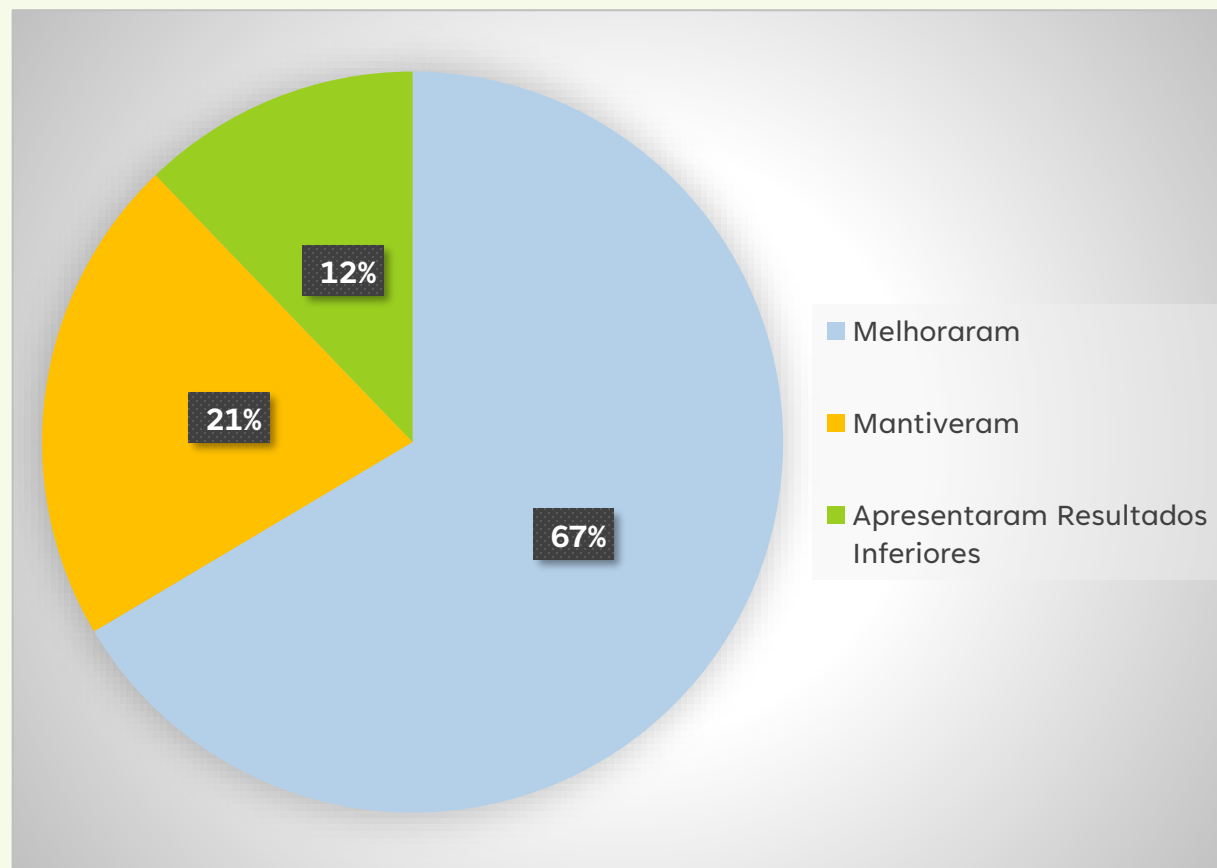


Os resultados têm sido inspiradores

AVALIAÇÃO QUALITATIVA DA EFICÁCIA DO PROGRAMA



Através da aplicação de um instrumento quantitativo de avaliação da atenção, foi possível determinar que:



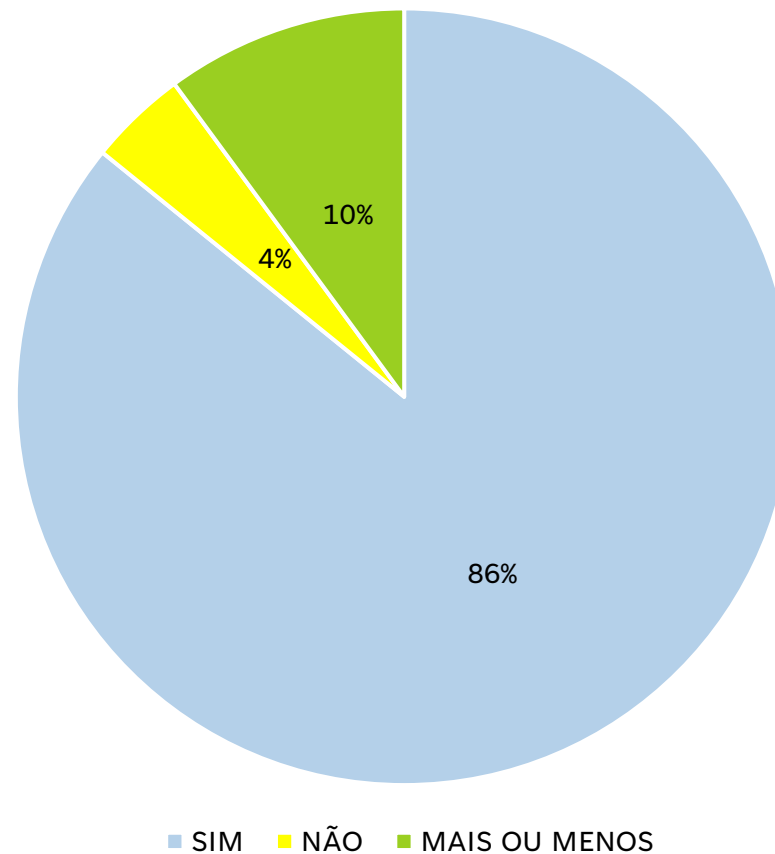
A PERSPETIVA DOS ALUNOS...

Analizou-se a opinião dos alunos sobre o impacto das atividades realizadas mediante a aplicação das seguintes questões:



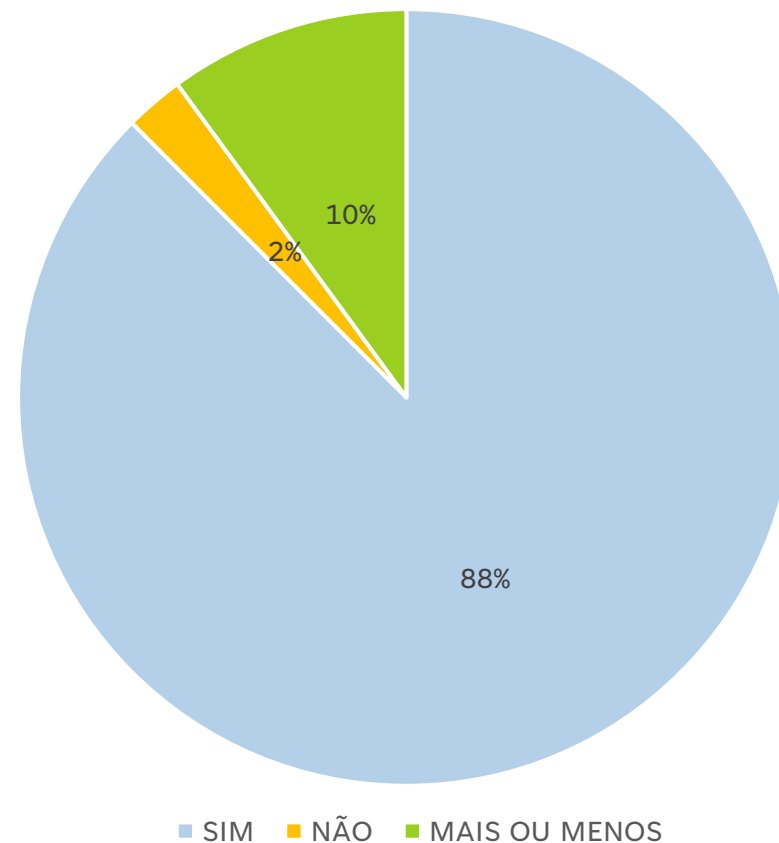
A PERSPETIVA DOS ALUNOS...

Gostas de participar no
programa da atenção?



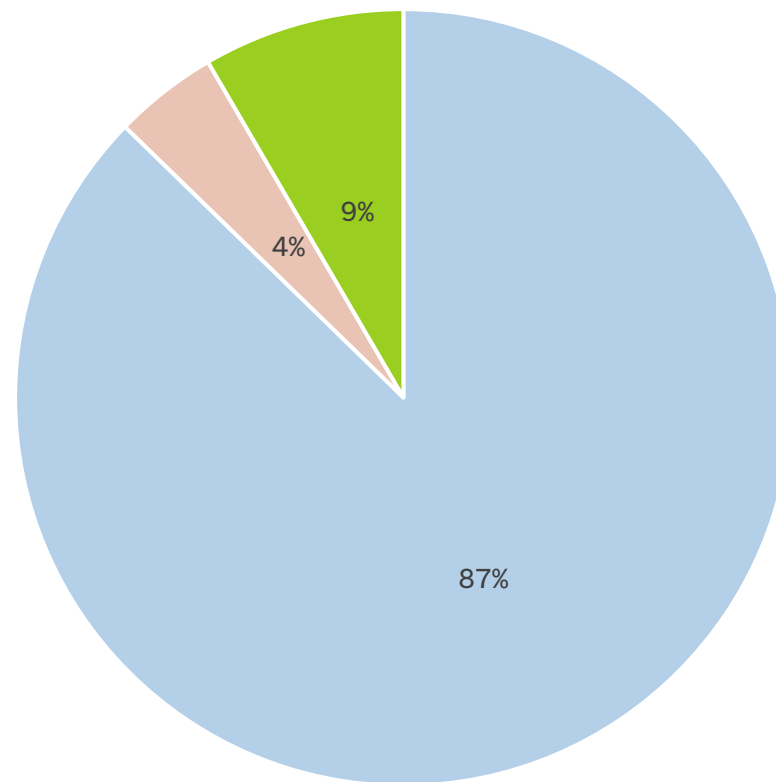
A PERSPETIVA DOS ALUNOS...

Achas que o programa da atenção te ajuda a estar mais atento e concentrado nas aulas?



A PERSPETIVA DOS ALUNOS...

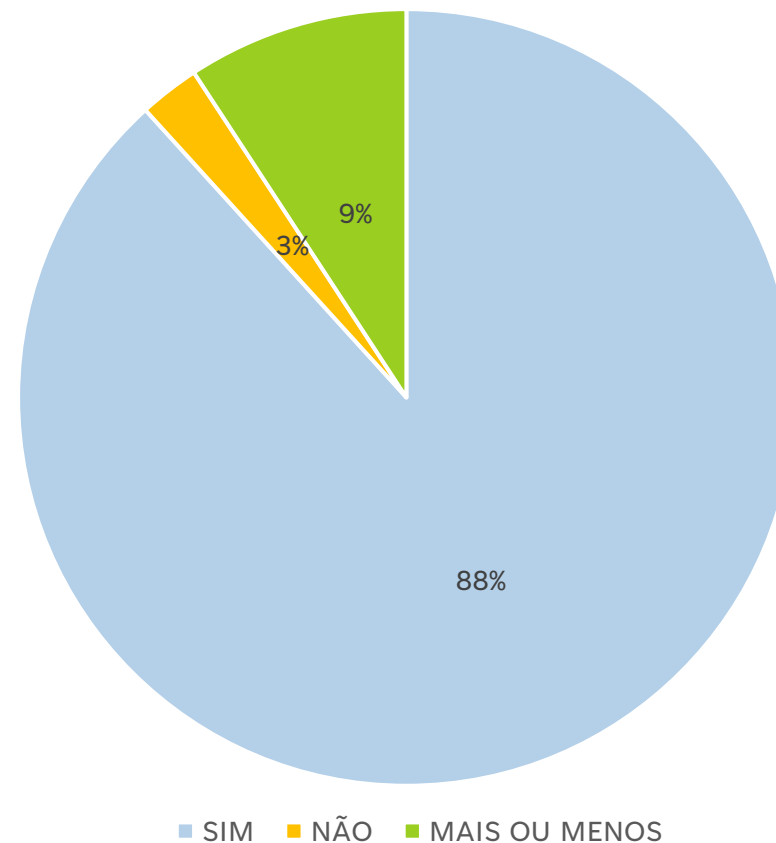
Gostas das atividades do programa da
atenção?



■ SIM ■ NÃO ■ MAIS OU MENOS

A PERSPETIVA DOS ALUNOS...

Gostas das atividades que incluem
histórias?



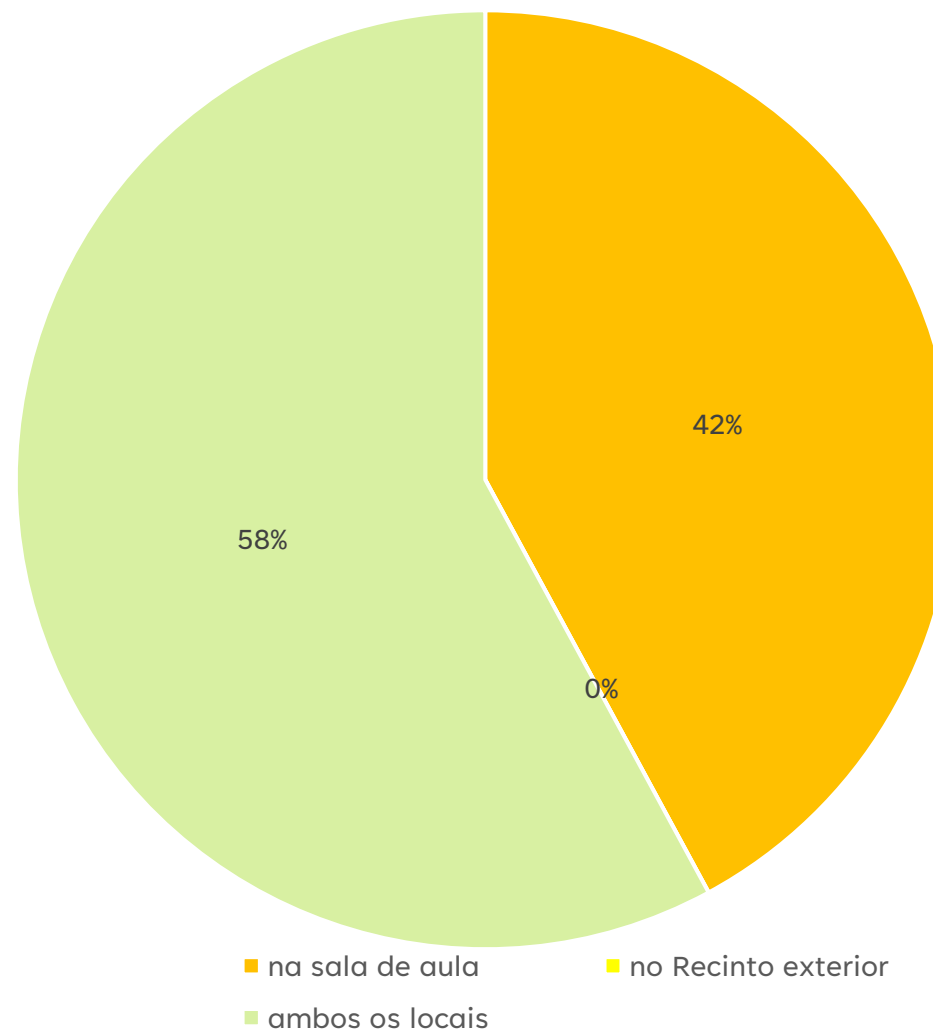
A PERSPETIVA DOS PROFESSORES...

Foi igualmente analisada a opinião dos professores,
tendo sido aplicadas as seguintes questões:



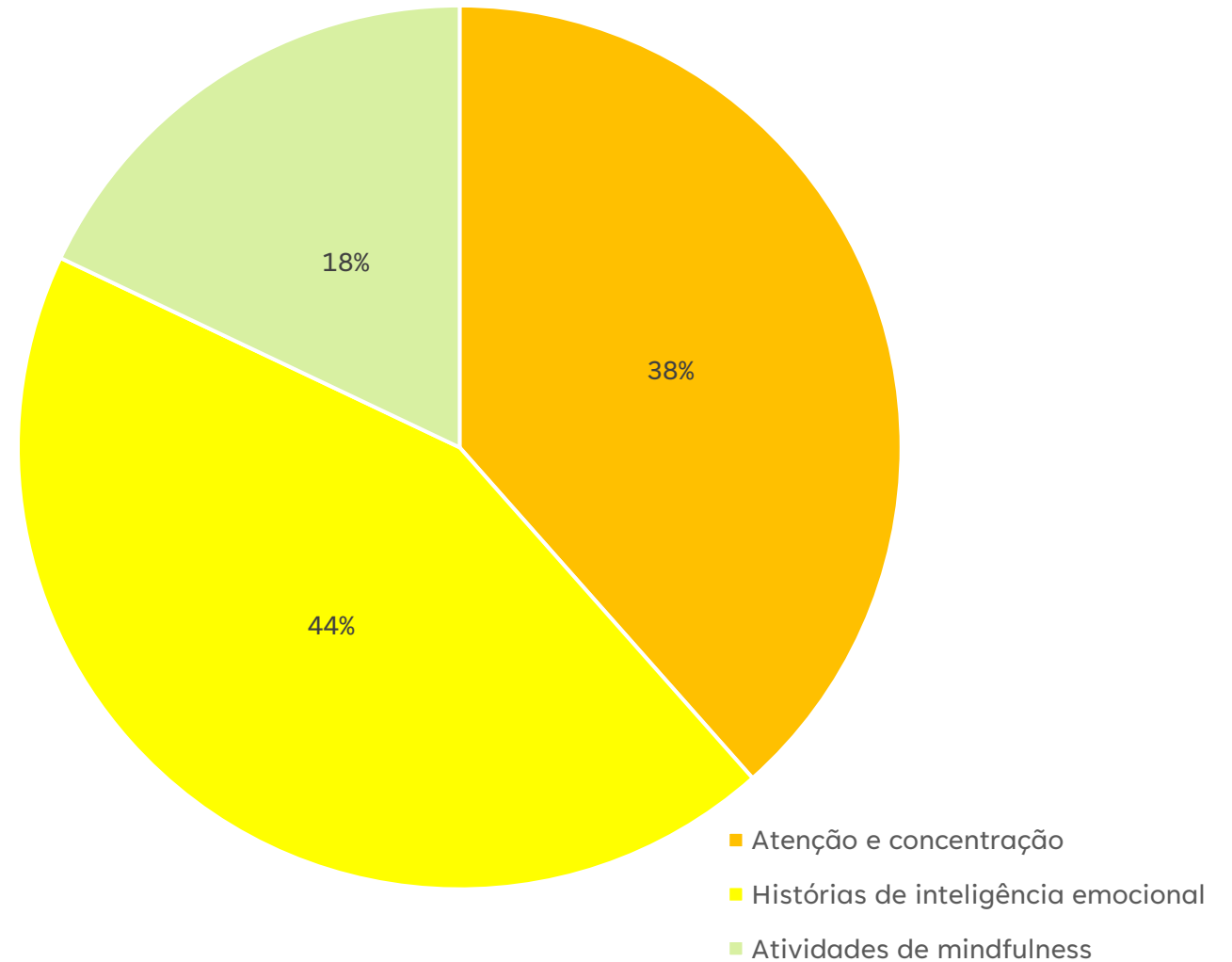
A PERSPETIVA DOS PROFESSORES...

Qual o local onde
preferia que
decorressem a maioria
das atividades deste
projeto?



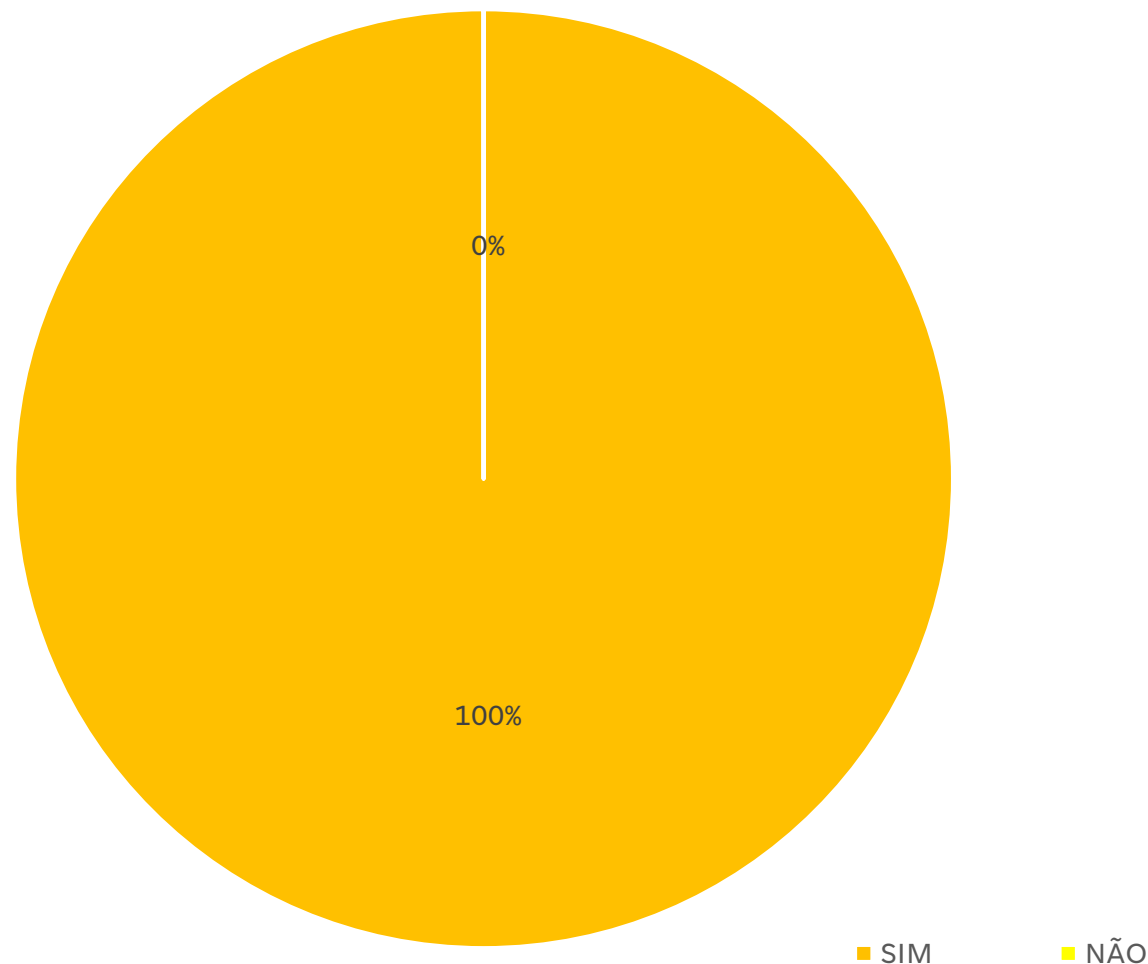
A PERSPETIVA DOS PROFESSORES...

Quais as atividades
que considera que são
mais ajustadas à sua
turma?



A PERSPETIVA DOS PROFESSORES...

O projeto contribui para
melhorar o desenvolvimento
dos alunos?



A PERSPETIVA DOS PROFESSORES...

O projeto contribui para melhorar o desenvolvimento dos alunos?

- ✓ Contribuiu para melhorar a sua concentração/ atenção.
- ✓ Contribui para melhorar a atenção, as relações entre eles através do diálogo proporcionado pela visualização das histórias e a aprender a acalmar;
- ✓ Os alunos melhoraram a sua atenção, concentração e o comportamento;
- ✓ Estas atividades são extremamente importantes para o desenvolvimento integral do aluno: postura/atenção/concentração, relaxamento e gestão comportamental deveriam continuar no 3º e 4º ano.



A PERSPETIVA DOS PROFESSORES...

O projeto
contribui para
melhorar o
desenvolvimento
dos alunos?

- ✓ Na medida em que permitiu que os alunos gerissem melhor as suas emoções e comportamentos;
- ✓ A turma melhorou o seu comportamento e atenção na sala de aula.
- ✓ Motivação, atenção/concentração, autonomia e autoestima;
- ✓ Os alunos melhoraram a atenção/concentração e o comportamento. As sessões foram fantásticas. Devem continuar no próximo ano letivo;
- ✓ O projeto contribuiu para melhorar a atenção/concentração em sala de aula, a gestão comportamental, como gerir os conflitos entre pares



**“A MÃO QUE EMBALA O
BERÇO É A MÃO QUE
GOVERNA O MUNDO.”**

Abraham Lincoln

Grata pela vossa atenção!



Atividade 1

Siga as instruções e veja o
que se forma:



Atividade 2

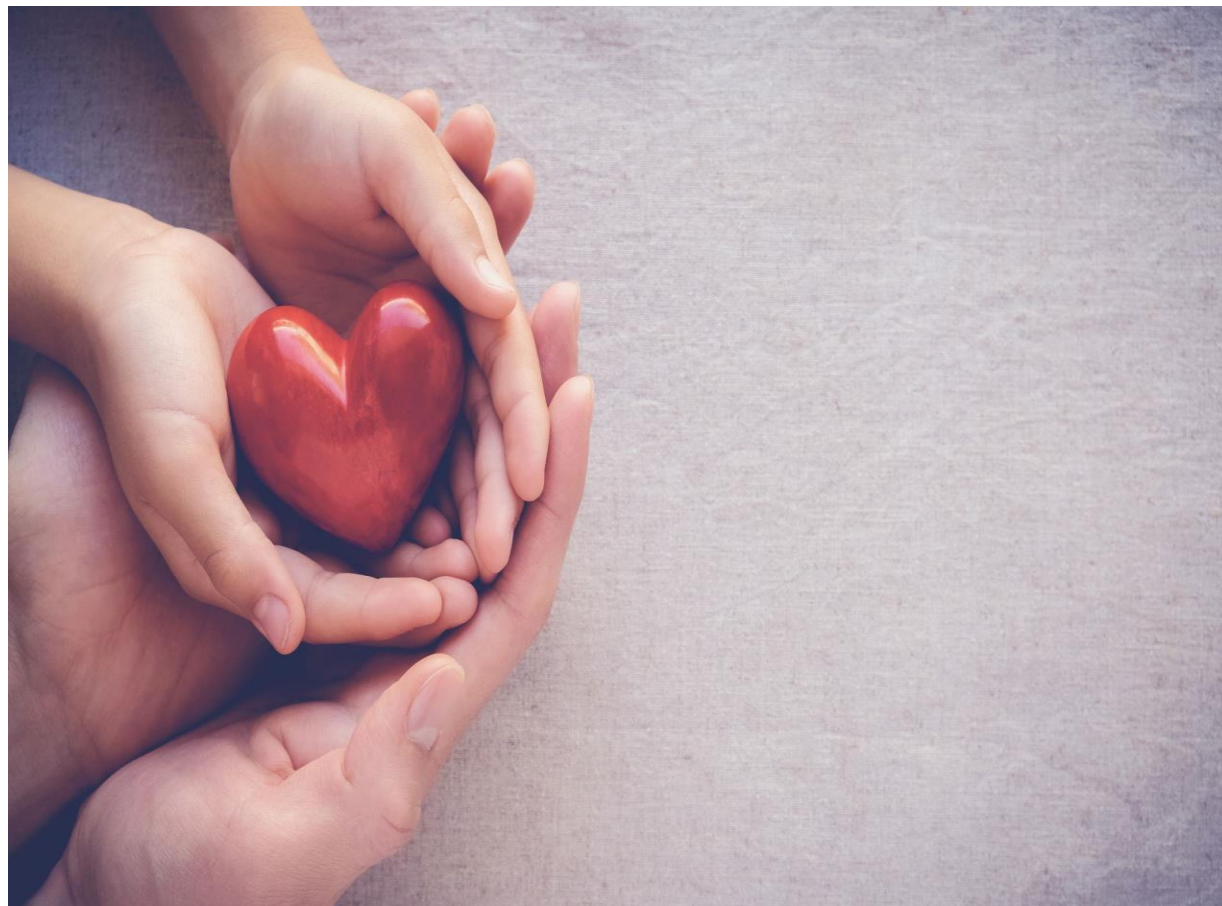
Organizar-se em fila, segundo o número que calça.

Regras: Não pode falar!



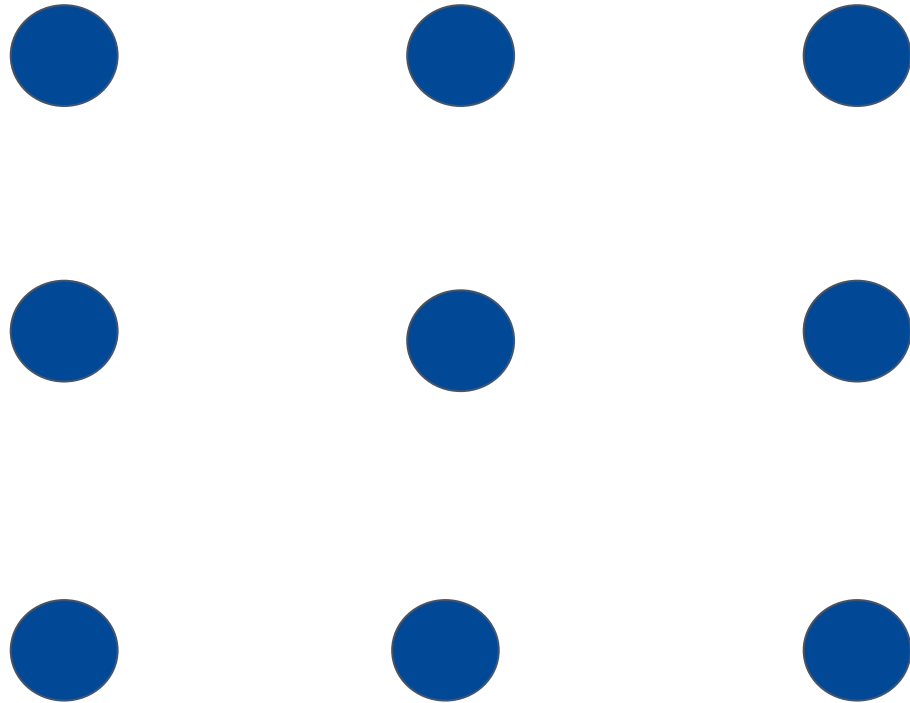
Atividade 3

Cada grupo deve desenhar
uma parte do corpo humano:



Atividade 5

Pensar Fora da Caixa



Atividade 5

Pensar Fora da Caixa

