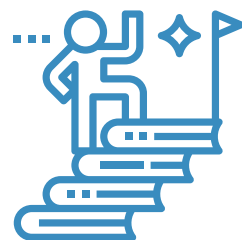


O que é ?

O NAAF – Núcleo de Apoio ao Aluno e à Família – é uma estrutura do Agrupamento, composta por uma psicóloga (Adriana Sampaio) e uma assistente social (Carla Brochado).

Em conjunto, dedicam-se a apoiar a escola e todos os agentes educativos na resolução de alguns dos seus problemas, promovendo a aprendizagem e o bem-estar dos seus/suas alunos/as.

O seu trabalho passa pelo atendimento psicológico individualizado, atendimento social, encaminhamentos especializados, implementação de programas de intervenção em grupo de prevenção universal ou seletiva, e outros projetos de intervenção no âmbito do projeto educativo do Agrupamento, especialmente relacionados com o combate à indisciplina, ao insucesso, abandono e absentismo escolares.



Contacte-nos através do email

teip.naaf@gmail.com

ou pelo telefone

255 926 669

Boletim

— junho de 2019 —

NAAF

NÚCLEO DE APOIO AO ALUNO E À FAMÍLIA

Queremos construir uma escola onde todos/as se sintam bem. Preocupa-nos formar alunos/as, mas sobretudo pessoas. Por isso a escola quer ser o sítio ideal para a aprendizagem mas também para a evolução de todos os seres humanos que nela se movem, no reconhecimento dos direitos e deveres de cada um/a, no respeito pelas características identitárias individuais, na aceitação das diferenças e das semelhanças, baixando a voz das críticas, do pessimismo e do desencorajamento. E, sem deixar de lado a ambição e a exigência, procurar a tolerância, a construção, o civismo, a paz, a criação de laços que poderão durar uma vida inteira, e de experiências diárias que tragam emoções positivas, sorrisos, bem-estar, felicidade, mas que também sejam desafiantes e permitam o crescimento pessoal. Acreditamos que assim aprender será mais fácil, ou pelo menos mais motivador.

O NAAF criou os Boletins para poder partilhar com as famílias e com a restante comunidade educativa algumas ideias que contribuem para a criação de uma sintonia conjunta, favorecendo a colaboração entre a escola e a família e a concretização de objetivos de interesse mútuo para a escola, família e crianças/jovens – aprendizagem, crescimento e bem-estar.

O TEMA DESTE BOLETIM É

IDADES	HORAS DE SONO DIÁRIAS RECOMENDADAS	NÃO É APROPRIADO
0-3 MESES	14-17 HORAS POR DIA	- DE 11 HORAS + DE 19 HORAS
4-11 MESES	12-15 HORAS POR DIA	- DE 10 HORAS + DE 18 HORAS
1-2 ANOS	11-14 HORAS POR DIA	- DE 9 HORAS + DE 16 HORAS
3-5 ANOS	10-13 HORAS POR DIA	- 8 HORAS + DE 14 HORAS
6-13 ANOS	9-11 HORAS POR DIA	- DE 7 HORAS + DE 12 HORAS
14-17 ANOS	8-10 HORAS POR DIA	- DE 7 HORAS + DE 11 HORAS
18-25 ANOS	7-9 HORAS POR DIA	- DE 6 HORAS + DE 11 HORAS
26-64 ANOS	7-9 HORAS POR DIA	- DE 6 HORAS + DE 10 HORAS
+ DE 65 ANOS	7-8 HORAS POR DIA	- DE 5 HORAS + DE 9 HORAS

Fonte: National Sleep Foundation (2014)

Nem sempre o sono é fácil, antes de mais porque implica uma separação. Mas dormir o número de horas suficientes é tão importante para o desenvolvimento das crianças e jovens, que os problemas a este nível devem ser encarados como uma prioridade familiar e não como um problema da criança.

Algumas dicas

- As rotinas e alguns rituais na hora de deitar são fundamentais porque ajudam a criança a antecipar o sono, a evitar o stresse da hora de dormir e, conseqüentemente, a conseguir dormir e acordar descansada e relaxada para um novo dia. Por isso, crie uma rotina de sono em conjunto com a criança.
- Essa rotina, composta por atividades tranquilizantes (como vestir o pijama e contar uma história) e de duração máxima de 40 minutos, deve ser totalmente isenta de dispositivos eletrônicos, como tablet, telemóvel, televisão ou computador, já que estes estimulam o cérebro, ao invés de o acalmar.
- Qualquer rotina funcionará melhor se a criança perceber que o resto da família tem também uma rotina, ainda que diferente da sua.
- Todas as crianças são diferentes: encontrem uma rotina que funcione e sejam-lhe fiel.
- Se for necessário usar luzes de presença, estas devem ser em tom vermelho ou laranja (nunca azul, branco ou verde).

O SONO

À VOLTA DO SONO ORBITAM TAMBÉM VÁRIAS PROBLEMÁTICAS, AS QUAIS PODEM AFETAR, ALÉM DAS PRÓPRIAS CRIANÇAS, PAIS E MÃES, BEM COMO AS DINÂMICAS E FUNCIONAMENTO DA FAMÍLIA COMO UM TODO. EM ALGUNS CASOS SERÁ NECESSÁRIA A INTERVENÇÃO ESPECIALIZADA, NOUTROS BASTA RECORRER A ESTRATÉGIAS SIMPLES QUE TORNEM INTENCIONAL A MUDANÇA.

A TÍTULO DE EXEMPLO, PODEM USAR-SE OS REGISTOS DE COMPORTAMENTO, COM O OBJETIVO DE GANHAR PONTOS PELA APRESENTAÇÃO DO COMPORTAMENTO ESPERADO, ATINGINDO UMA RECOMPENSA NO FINAL DO PROCESSO.

Para preencher em família



Caso exista alguma problemática relacionada com o sono na vossa família, procurem identificá-la e preencham o registo que se encontra neste boletim com um 😊 sempre que surge o comportamento desejado, ou com um ☹️ quando o comportamento desejado não surgir.

Identifiquem o problema que querem solucionar e assinalem o objetivo pretendido.

- Adormecer sozinho/a
- Dormir na sua cama
- Manter-se na sua cama se despertar durante a noite e voltar a dormir
- Outro: _____

DIA DA SEMANA	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
SEGUNDA				
TERÇA				
QUARTA				
QUINTA				
SEXTA				
SÁBADO				
DOMINGO				

Recompensa final: _____

