



## Workshop para pais, professores e educadores

*“Descobriram um novo planeta com vida! Chama-se Internet...”*

Realizámos, nos passados dias 7 e 14 de março, na **EB2,3 de Prado**, um workshop subordinado ao tema “Internet: para bem e para o mal”, dirigido a pais, educadores e encarregados de educação.

Considerando os dois lados dos ecrãs que submergem as crianças e jovens na internet, pretendemos sensibilizar a comunidade educativa para as potencialidades da internet no âmbito do estudo, mas também alertar para as consequências do seu uso indevido, ao mesmo tempo que foram abordadas estratégias de promoção da segurança na internet e de controlo parental nos dispositivos móveis dos jovens, onde a internet, para o bem e para o mal, se encontra à distância de um clique.



## EMPREGO

### Workshop “Pensa fora da caixa”

E. B. de Prado



## FAMÍLIA

### Workshop “IRS: dúvidas”

12 abr. – 14h30

Inst. Municipais do Serviço de Ação Social Vila Verde

### Workshop “Gestão de Stress”

Agrupamento de Escolas de Vila Verde

### Grupo de Intervenção “Bullying: e se fosse contigo?”

Agrupamento de Escolas de Vila Verde

### Oficina Intergeracional

17 abr.

Centro Social de Vale do Homem

## COMUNIDADE

### Biblioteca Itinerante

### Lançamento do Guia Digital das Associações

30 abr. 10h00

Slão Nobre a C.M.V.V.

### Gab. de Apoio ao Empreendedorismo

Inst. Mun. do Serv. de Ação Social - Vila Verde

Terças-feiras  
9h30 – 12h00

### Gabinetes de atendimento geral

#### Centro Comunitário de Prado

Segundas-feiras  
(quinzenalmente)  
9h30 – 12h00

#### J.F. de Marrancos

1.ª quinta-feira de cada mês  
9h30 – 12h00

### Contactos

913 751 345

[clds3gvilaverde@gmail.com](mailto:clds3gvilaverde@gmail.com)

[www.cprn.pt/clds3gvilaverde](http://www.cprn.pt/clds3gvilaverde)

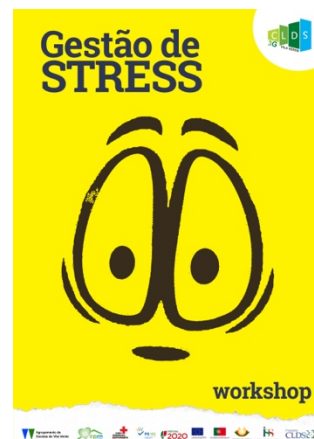
*Boa Páscoa!*



Com o objetivo de promover a adoção de estratégias de gestão de stress, temos vindo a desenvolver, junto dos/as alunos/as da **EB 2,3 de Vila Verde**, workshops sobre a temática.

Compreender o conceito de stress, reconhecer sinais e sintomas pessoais de stress e identificar estratégias de gestão e controlo de stress são os objetivos centrais desta atividade, que estamos a desenvolver junto de alunos dos vários anos de escolaridade.

Grande parte dos/as alunos/as identifica os momentos de avaliação como o principal fator stressor, sendo capaz de distinguir e reconhecer os diferentes sinais e sintomas pessoais de stress. Algumas das estratégias de gestão de stress abordadas implicam o estabelecimento de uma rotina diária, que contempla momentos de trabalho escolar, mas também o ócio e o lazer. A prática regular de atividade física, uma boa higiene do sono e uma alimentação equilibrada são comportamentos indispensáveis e que se assumem como protetores para a gestão de stress. Os/as alunos/as foram também alertados/as para a importância de uma adequada gestão do tempo, associada à estruturação e planeamento dos momentos de estudo, nomeadamente em situações de avaliação.



### Workshop “Gestão de Conflitos”



No dia 28 de março, realizamos o workshop “Gestão de Conflitos”, no **Agrupamento de Escolas da Vila de Prado**. Este workshop decorreu da parte da manhã e contou com a participação de 22 formandos/as que pretendiam adquirir novas competências para melhorarem o desempenho das suas funções contribuindo, assim, para um melhor ambiente laboral.

As temáticas apresentadas nesta sessão permitiram refletir acerca dos comportamentos de cada elemento, nomeadamente a importância da adoção de comportamentos assertivos e de uma escuta ativa entre colegas de trabalho e com os próprios alunos/as (re)conhecendo, assim, estratégias para melhor gerirem situações que estão na origem de conflitos interpessoais.