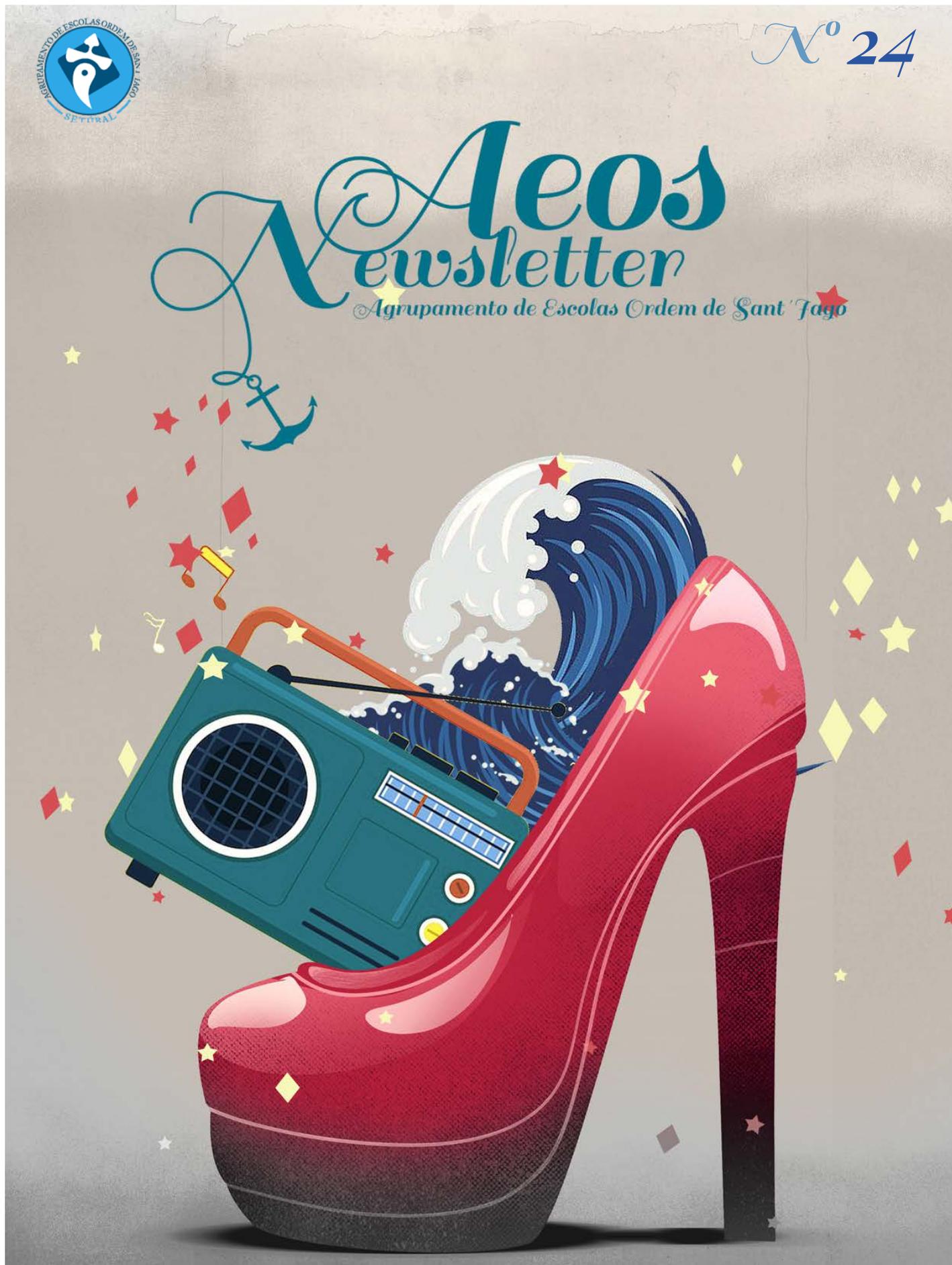


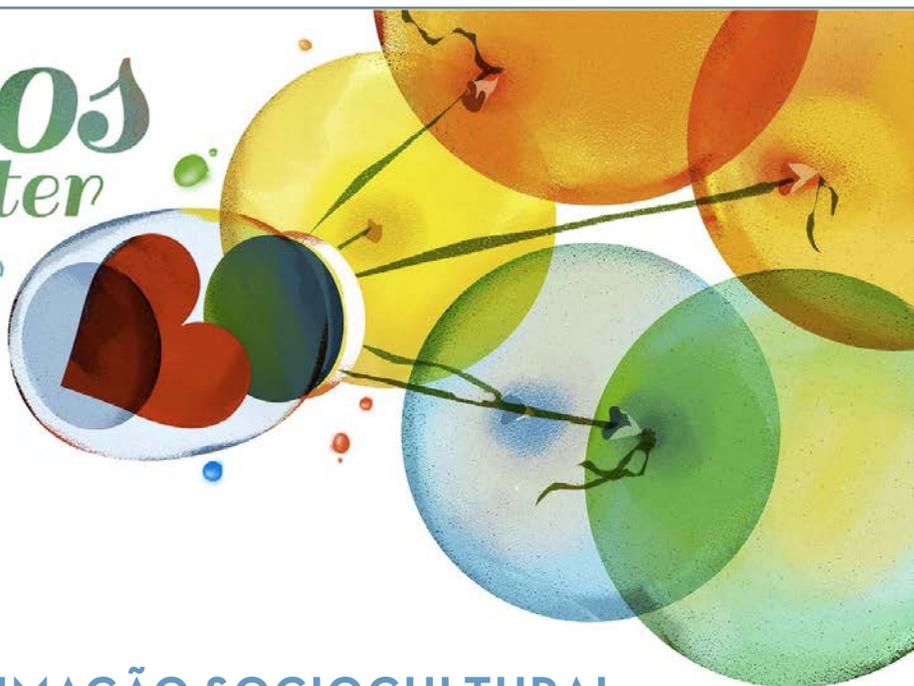


Nº 24

# Aveos Newsletter

*Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'Fago*





## EQUIPA TEIP/ ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL RÁDIO ESCOLA

**P**arabéns AEOS!

Graças à participação dos nossos estudantes nos desafios da Rede Rádio-Escolas da Rádio Miúdos, o nosso Agrupamento foi selecionada para participar nas Olimpíadas 2024, a realizar no dia 4 de Junho, terça-feira, em Castelo de Paiva, a partir das 14 horas.



Por terem participado nos desafios da Rede Rádio Escolas, o que valeu a seleção para as Olimpíadas 2024 da Rádio Miúdos

### ESCOLAS SELECIONADAS

AE Arronches (Alentejo)

AE D. Dinis (Santo Tirso)

AE Dr. Júlio Martins (Chaves)

AE Eugénio de Andrade (Porto)

AE Henriques Nogueira EB Maxial (Torres Vedras)

AE Ordem de Santiago (Setúbal)

AE da Lousã (EB1 Lousã) Coimbra

AE Vouzela (Viseu)

### ESCOLAS SUPLENTES

1.AE Valadares

2.AE Cadaval

OBRIGADA A TODOS OS PARTICIPANTES!



# BAILE de FINALISTAS

29

GIMNODESPORTIVO AEOS

DE MAIO 21 HORAS

23/4

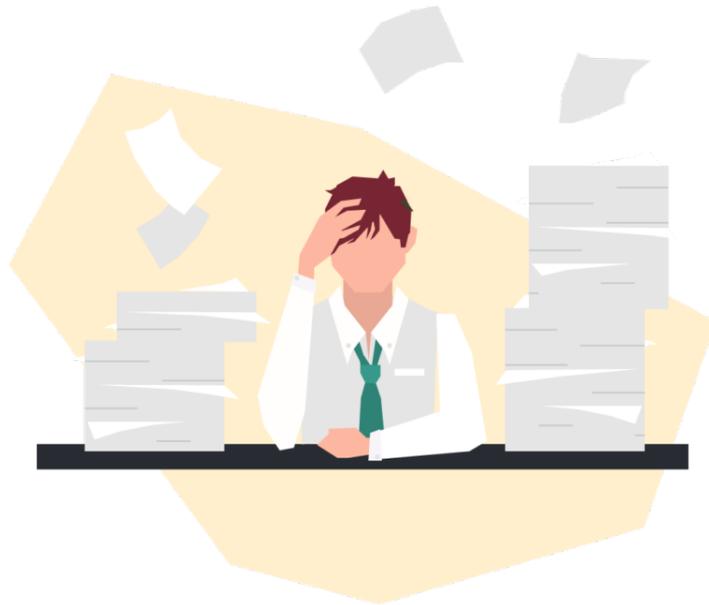
Barbie!



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ORDEM DE SANT IAGO

## Psicologia na AEOSNewsletter

### Estigma associado aos problemas de saúde psicológica no trabalho



Frequentemente, partimos do princípio de que os problemas de saúde psicológica dos trabalhadores se desenvolvem fora do local de trabalho. No entanto, um local de trabalho pouco saudável causa níveis consideráveis de stress que podem provocar ou agravar o desenvolvimento de problemas de saúde psicológica.

O estigma associado aos problemas de saúde psicológica no trabalho vem muitas vezes acompanhado de comentários ou comportamentos que culpam ou envergonham alguém por causa do seu problema de saúde psicológica. Urge assim substituir crenças falsas e mitos relacionados com problemas de saúde psicológica no trabalho por factos:

**As pessoas com um problema de Saúde Psicológica podem trabalhar.**

Podem ser bem-sucedidas e produtivas em qualquer área de trabalho. Podem ter sucesso ou falhar, tal como qualquer outro trabalhador.



**Os problemas de Saúde Psicológica são tratáveis.**

A maioria das pessoas que tem um problema de Saúde Psicológica e que está a ser tratada recupera bem, muitas vezes, completamente. Devido à diversidade de fatores que contribuem para o desenvolvimento dos problemas, pode ser difícil prever quando ou em que grau é que as pessoas vão melhorar.

**As pessoas com problemas de Saúde Psicológica vivem e trabalham nas nossas comunidades.**

Grande parte das pessoas consegue lidar bem com o seu problema, sem que ele tenha impacto significativo na sua vida pessoal ou profissional, enquanto outras precisam de ajuda para minimizar esse impacto.

**As pessoas com problemas de Saúde Psicológica têm as mesmas capacidades intelectuais que as outras pessoas.**

Ter um problema de Saúde Psicológica não significa perder capacidade intelectual. Alguns sintomas e medicações podem afetar a capacidade de concentração, processamento ou recordação da informação.

As atitudes que adotamos podem fazer uma grande diferença nas organizações, nomeadamente para os trabalhadores que têm problemas de saúde psicológica.

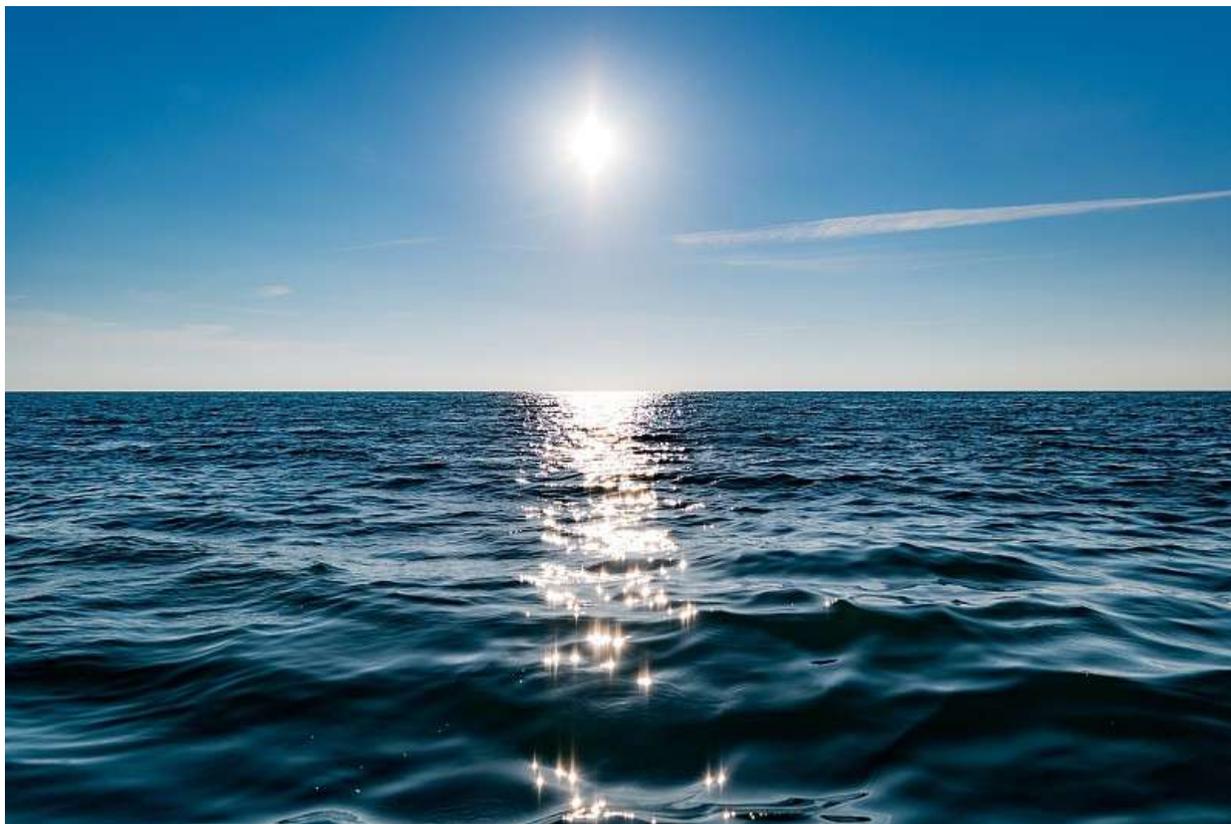
**Maria Cristina Andrade  
(psicóloga/SPO)**

*Fonte: Ordem dos Psicólogos Portugueses (texto adaptado)*

## **Sabia que ...**

### **... é uma necessidade urgente lutar contra o aquecimento do Oceano?**

O vertiginoso aumento da temperatura dos oceanos disparou o alerta entre especialistas, que tentam seguir o ritmo nas suas investigações sobre um fenómeno que não dá tréguas e cujas consequências vão além do mar.



"Estas mudanças são tão rápidas que não somos capazes de acompanhar o ritmo do seu impacto e isso gera muita incerteza", reconheceu Vidar Helgesen, secretário-executivo da Comissão Oceanográfica Intergovernamental da UNESCO, que considera que "se ocupar do aquecimento dos oceanos é urgente".

A temperatura dos oceanos, que cobrem 70% do planeta, estabeleceu um novo recorde em março, com média de 21,07°C na superfície, excluindo as zonas próximas aos polos, segundo o observatório Copernicus.

Oceanos mais quentes ameaçam a vida marinha, aumentam o volume da água e a humidade na atmosfera, provocando condições meteorológicas extremas, como ventos e chuvas fortes.

Os oceanos, vítimas e escudos da crise climática, contribuem para que a superfície da Terra seja habitável, absorvendo 90% do excesso de calor causado por emissões de carbono, fruto da atividade humana, desde a era industrial; e parte do CO<sub>2</sub>. Adicionalmente, geram cerca de metade do oxigénio que respiramos.

"O oceano tem muito mais capacidade térmica do que a atmosfera, absorve muito mais calor, mas não pode absorver até o infinito", alertou Cristina González Haro, investigadora do Instituto de Ciências do Mar de Barcelona.

"Há muita coisa que não sabemos sobre os oceanos. Mapeamos apenas cerca de 25% do fundo dos oceanos do mundo e, ao mesmo tempo, temos de mapear e monitorizar ao vivo as alterações que ocorrerem devido às alterações climáticas", observou Helgesen.

Segundo a Organização Meteorológica Mundial (OMM), agência da ONU, mais de 90% dos oceanos experimentaram ondas de calor no ano passado, enquanto a temperatura da água na superfície não para de aumentar.

"Estamos numa trajetória que nos leva a perguntar aos cientistas se não subestimamos as alterações climáticas que virão", disse Jean-Pierre Gattuso, especialista do Centro Nacional de Pesquisas Científicas (CNRS) da França.



Com uma incidência direta sobre o clima e os ecossistemas, os efeitos deste fenómeno são sentidos em todo o planeta, até mesmo longe do mar.

"Muitos investigadores ficam frustrados porque, apesar destas provas científicas da alteração climática e respetivas consequências em vários níveis, a implementação do Acordo de Paris é muito lento", lamentou Gattuso.

Há, no entanto, sinais de esperança, como a aprovação em 2023, após 15 anos de negociações, de um tratado histórico dos Estados-membros da ONU para proteger o alto-mar, ou os diálogos em curso para alcançar um consenso internacional sobre a poluição por plásticos.

"Cada décimo de grau conta, como cada ano conta. Nunca é tarde demais", lembrou Gattuso.

Adaptação do artigo publicado em:

[https://greensavers.sapo.pt/o-fundo-do-oceano-e-um-reservatorio-de-poluicao-plastica/?utm\\_source=SAPO\\_HP&utm\\_medium=web&utm\\_campaign=destaques](https://greensavers.sapo.pt/o-fundo-do-oceano-e-um-reservatorio-de-poluicao-plastica/?utm_source=SAPO_HP&utm_medium=web&utm_campaign=destaques)



## Newsletter do AEOS

O arquivo completo dos números anteriores pode ser consultado em:

[http://www.aveordemsantiago.pt/newsletter\\_aeos.html](http://www.aveordemsantiago.pt/newsletter_aeos.html)



Projeto cofinanciado:



EDUCAÇÃO

