

Serviço de Psicologia e Orientação

Avaliação do Plano de Atividades do SPO no Âmbito do Ensino Profissional – EQAVET - 2020/2021



Elisa Maria Sarmento Roque

Ano Letivo 2020/2021

Cofinanciado por:

Estrada Nacional Apartado 10 – 5360-909 VILA FLOR – Tel. 278518200 – Fax. 278512363

E-mail: agrupamentovf@gmail.com

Serviço de Psicologia e Orientação

RELATÓRIO FINAL

Avaliação do Plano de Atividades do SPO no Âmbito do Ensino Profissional – EQAVET - 2020/2021

No sentido de facilitar a avaliação do plano de atividades reportar-nos-emos a cada uma das atividades desenvolvida, utilizando um dígito correspondente à ordem na qual estão elencadas no documento “Plano de Atividades do SPO no Âmbito do Ensino Profissional - EQAVET

Pelo facto do 2º período ter sido realizado em E@D (Ensino à Distância) devido à pandemia da COVID 19, houve necessidade de algumas alterações na intervenção do SPO e conseqüentemente no Plano de Atividades.

Cofinanciado por:

Estrada Nacional Apartado 10 – 5360-909 VILA FLOR – Tel. 278518200 – Fax. 278512363

E-mail: agrupamentovf@gmail.com

INDICADOR 4ª

Objetivo Operacional 1 – Reduzir o Abandono Escolar, principalmente no 1º ano do Ciclo de Formação

Identificação da Atividade	Objetivos Específicos	Registos / Evidências	Público-alvo	Calendarização	Avaliação da Atividade Realizada
<ul style="list-style-type: none"> Articulação com diferentes estruturas da comunidade educativa com vista à permuta de informações e planeamento de ações em parceria. (1) 	<p>Intervir, em parceria com diversas entidades da comunidade, no sentido de se efetuar uma ação eficiente face a situações problemáticas de alunos, nomeadamente as que resultam em abandono escolar.</p> <p>Acompanhamento psicopedagógico de alunos identificados como elementos de risco de insucesso e abandono escolar, para que no âmbito das competências do SPO possa contribuir para a prevenção do abandono escolar.</p>	<p>Participação sempre que pertinente nas reuniões de docentes no que concerne à reflexão sobre o trabalho desenvolvido e planeamento de atividades.</p>	<p>Professores Alunos</p>	<p>Ao longo do ano letivo</p>	<p>Após a análise das situações e, nos casos em que se justificou, foram feitas as articulações com outros intervenientes das diferentes estruturas da comunidade educativa, como é o caso dos respetivos diretores de turma, CPCJ e restante equipa do EQAVET.</p>

	Articular com recursos e estruturas da comunidade também envolvidas e com atuação nestas situações: CPCJ, Segurança Social, Centro de Saúde, Escola Segura...				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Orientação Escolar, Vocacional e Profissional aos alunos. ▪ Reuniões e/ou contactos com entidades formadoras creditadas pelo IEFP e/ou ME. (2) 	<p>Promover o desenvolvimento vocacional e profissional dos alunos.</p> <p>Aplicação de testes vocacionais, entrevistas de orientação, sessões de sensibilização e esclarecimento, conhecimento da oferta educativa.</p> <p>Visitas a empresas/escolas profissionais, feira de profissões (quando viável) e entrevista a vários profissionais.</p> <p>Envolver a família na exploração a realizar e no processo de tomada</p>	<p>Testes</p> <p>Questionários</p> <p>Inventários</p> <p>Relatórios finais</p> <p>Registos de contactos com entidades formadoras creditadas pelo IEFP e/ou ME, outras.</p>	Alunos	2º / 3º Período	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Foi desenvolvido o processo de OEP aos alunos finalistas do ensino profissional. <p>Neste âmbito, foram também promovidas competências de gestão e técnicas de ansiedade para os alunos que pretendessem realizar exames nacionais, com o objetivo de diminuir a tensão provocada por situações de stress e/ou ansiedade e ajudá-los a gerir a ansiedade provocada pelos exames.</p>

	<p>de decisão dos jovens.</p> <p>Aferir as ofertas formativas e a possibilidade do enquadramento nessas de alunos (tendo em conta os seus interesses individuais).</p> <p>Explorar novas possibilidades de opções de educação e formação a seguir ao Ensino Profissional.</p>				<p>▪ Foram estabelecidos alguns contactos, como é o caso do IEFP, IPB, UTAD e facultadas as ofertas educativas aos alunos.</p>
--	---	--	--	--	--

Objetivo Operacional 2 – Combater o Absentismo

Identificação da Atividade	Objetivos Específicos	Registos / Evidências	Público-alvo	Calendarização	Avaliação da Atividade Realizada
<ul style="list-style-type: none"> Articulação com diferentes estruturas da comunidade educativa com vista à permuta de informações e planeamento de ações em parceria. (3) 	<p>Intervir, em parceria com diversas entidades da comunidade, no sentido de se efetuar uma ação eficiente face a situações problemáticas de alunos, nomeadamente as que resultam em absentismo.</p> <p>Acompanhamento psicopedagógico de alunos identificados como elementos de risco de insucesso e absentismo para que no âmbito das competências do SPO possa contribuir para a prevenção do absentismo escolar.</p>	<p>Participação sempre que pertinente nas reuniões de docentes no que concerne à reflexão sobre o trabalho desenvolvido e planeamento de atividades.</p>	<p>Professores Alunos</p>	<p>Ao longo do ano letivo</p>	<p>Após a análise das situações e, nos casos em que se justificou, foram feitas as articulações com outros intervenientes das diferentes estruturas da comunidade educativa, como é o caso dos respetivos diretores de turma, CPCJ e restante equipa do EQAVET.</p>

	<p>Articular com recursos e estruturas da comunidade também envolvidas e com atuação nestas situações: CPCJ, Segurança Social, Centro de Saúde, Escola Segura...</p>				
--	--	--	--	--	--

Cofinanciado por:

Estrada Nacional Apartado 10 – 5360-909 VILA FLOR – Tel. 278518200 – Fax. 278512363

E-mail: agrupamentovf@gmail.com

Objetivo Operacional 3 – Motorização da Taxa de Conclusão das Disciplinas / Módulos PAP

Identificação da Atividade	Objetivos Específicos	Registos / Evidências	Público-alvo	Calendarização	Avaliação da Atividade Realizada
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reuniões de consultoria. ▪ Participar em atividades de definição e concretização de estratégias de prevenção do insucesso escolar. ▪ Ações de informação dirigidas aos alunos no âmbito das competências de 	<p>Conceber e participar na definição de estratégias e na aplicação de procedimentos de orientação educativa que promovam o sucesso escolar dos alunos. Refletir sobre as diferentes metodologias de avaliação e adaptá-las ao perfil individual de cada aluno.</p> <p>Promover a aprendizagem e motivação dos alunos.</p> <p>Definir estratégias de avaliação/intervenção educativa ajustadas às dificuldades de cada aluno - alunos referenciados na</p>	<p>Participação sempre que pertinente nas reuniões de docentes no que concerne à reflexão sobre o trabalho desenvolvido e planeamento de atividades.</p> <p>Ação de informação e sensibilização</p> <p>Registos de</p>	<p>Professores</p> <p>Alunos</p>	<p>Ao longo do ano letivo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Foram realizadas reuniões sempre que pertinentes e/ou solicitadas. ▪ O trabalho realizado nestas turmas foi sendo refletido e coadjuvado pelo SPO que reuniu sempre que pertinente com o diretor de turma ou outros docentes envolvidos. ▪ A ação no âmbito das competências de estudo não foi realizada, pelo facto de o SPO definir como prioridade outro tipo de intervenção focada no foro emocional e priorizou a

<p>estudo. (4)</p>	<p>Educação Inclusiva.</p> <p>Participar na construção de estratégias ajustadas para a avaliação/intervenção em cada situação específica.</p> <p>Ação informativa sobre “Competências, Métodos e Hábitos de Estudo”, com o objetivo de auxiliar os alunos na definição de estratégias que promovam competências de estudo. Ajudá-los a definir prioridades, aprender novas técnicas de estudo, melhorar o desempenho e resultado escolar e descobrir novos estilos de aprendizagem.</p>	<p>presença</p>			<p>promoção da saúde mental devido às consequências provocadas pela pandemia.</p>
--------------------	---	-----------------	--	--	---

Objetivo Operacional 4 – Incentivar e Intensificar a Participação dos pais e Encarregados e Educação

Identificação da Atividade	Objetivos Específicos	Registos / Evidências	Público-alvo	Calendarização	Avaliação da Atividade Realizada
<p>▪ Ação de sensibilização – Workshop “O valor da escola”. Ação dirigida aos pais sobre o valor da escola, motivações e perspetivas. (5)</p>	<p>Promover o envolvimento dos encarregados de educação na vida escolar dos seus educandos. Promover o reconhecimento da importância da escola na construção da identidade dos jovens a vários níveis: pessoal; social; profissional; artístico; religioso; etc.</p>	<p>Ação de informação e sensibilização Registo de presença</p>	<p>Pais</p>		<p>Esta ação não foi realizada conforme o previsto devido aos constrangimentos sentidos por toda a comunidade educativa resultantes do estado de pandemia declarado pela Organização Mundial de Saúde por causa do vírus Covid-19. Por este motivo e constrangimentos, o SPO definiu como prioridade uma intervenção focada no foro emocional e priorizou a promoção da saúde mental a toda a comunidade educativa, devido às consequências provocadas pela pandemia. Assim, o SPO realizou este apoio/ acompanhamento de promoção da saúde mental a todos os pais e restante comunidade educativa, quer no ensino à distância, quer presencialmente.</p>

Objetivo Operacional 5 – Envolver os Stakeholders Internos na Gestão e Melhoria Contínua do EFP do Agrupamento

Identificação da Atividade	Objetivos Específicos	Registos / Evidências	Público-alvo	Calendarização	Avaliação da Atividade Realizada
<ul style="list-style-type: none"> Colaborar com os diversos intervenientes (Stakeholders Internos e Externos) na gestão e melhoria contínua do EFP (6) 	<p>Colaborar com os diversos intervenientes na divulgação, apresentação de resultados e sucesso dos indicadores EQAVET.</p> <p>Cooperar na elaboração e aplicação de questionários de satisfação e na interpretação do resultado dos mesmos.</p> <p>Promover uma melhoria contínua do EFP do Agrupamento.</p>	<p>Participação sempre que pertinente nas reuniões de docentes / equipa no que concerne à reflexão sobre o trabalho desenvolvido e planeamento de atividades.</p>	<p>Toda a comunidade educativa</p>	<p>Ao longo do ano letivo</p>	<p>Este trabalho de consultoria foi efetuado de acordo com as solicitações. O SPO colaborou com os diversos intervenientes na divulgação, apresentação de resultados e sucesso dos indicadores EQAVET.</p>

INDICADOR 5a

Objetivo Operacional 1 – Intensificar o Relacionamento com os Stakeholders Externos (Empresas / Instituições do Ensino Superior)

Identificação da Atividade	Objetivos Específicos	Registos / Evidências	Público-alvo	Calendarização	Avaliação da Atividade Realizada
<ul style="list-style-type: none"> Promover e/ou colaborar na promoção de visitas de estudo a empresas, feiras das profissões ou empregabilidade e estabelecimentos de Ensino Superior (7) 	<p>Promover a exploração relativamente às profissões, aos diversos cursos e saídas profissionais. Criação de PowerPoint, flyers ou outros com informação sobre as várias profissões, escolas profissionais, cursos de ensino superior e saídas profissionais</p> <p>Sessão de informação e esclarecimento de dúvidas com técnicos do Instituto Politécnico de Bragança (IPB).</p> <p>Participar e/ou promover uma Feira de Profissões, Emprego,</p>	<p>Instrumentos de trabalho</p> <p>Registo de presenças</p>	<p>Alunos</p>		<p>Esta ação não foi realizada conforme o previsto devido aos constrangimentos sentidos por toda a comunidade educativa resultantes do estado de pandemia. No entanto através de contactos estabelecidos com algumas instituições, como é o caso do IEF, IPB, UTAD, foi possível facultar as ofertas educativas e exploração relativamente às profissões, aos diversos cursos e saídas profissionais.</p> <p>Neste âmbito, o SPO recolheu ainda informação pertinente, através da consulta do <i>site</i> da Associação Juvenil “Inspirar o Futuro”, que facultou aos alunos.</p> <p>Foram também concedidos endereços de <i>sites</i> na Web (internet) para pesquisa dos alunos.</p>

	<p>Formação e Empreendedorismo que contem com a participação de empresas e associações nas áreas de Formação e Ensino Superior. Informar sobre as ofertas da região.</p> <p>Visitas de estudo a empresas, feiras das profissões ou empregabilidade e a estabelecimentos de Ensino Superior.</p>			
--	---	--	--	--

Objetivo Operacional 2 – Recolher as Opiniões das Entidades que Recebem os Alunos em FCT

Identificação da Atividade	Objetivos Específicos	Registos / Evidências	Público-alvo	Calendarização	Avaliação da Atividade Realizada
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ações dirigidas aos alunos no âmbito da comunicação e relações interpessoais. ▪ Participar na realização e/ou aplicação de inquéritos sobre a prestação dos alunos em FCT. (8) 	<p>A ação tem como objetivo ajudar os alunos a desenvolverem competências pessoais e relacionais, conhecer os diferentes tipos de comunicação e suas barreiras. Refletir sobre importância dos grupos sociais e saber gerir conflitos intergrupais. Promover o relacionamento interpessoal e comportamentos assertivos em contexto trabalho. Participar sempre que pertinente nos contactos formais e/ou informais com as entidades / empresa de FCT.</p>	<p>Ação de informação e sensibilização</p> <p>Registo de presença</p> <p>Inquéritos</p>	<p>Alunos</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Esta ação decorreu conforme o previsto. Foram promovidas competências de comunicação e relação interpessoal, ou seja, capacidade para desenvolver competências interpessoais positivas, incluindo o respeito pela diferença e pela diversidade. ▪ Este trabalho foi efetuado de acordo com as solicitações.

Objetivo Operacional 3 – Aumentar a Empregabilidade dos Diplomados

Identificação da Atividade	Objetivos Específicos	Registos / Evidências	Público-alvo	Calendarização	Avaliação da Atividade Realizada
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Colaborar nas atividades que potenciem o empreendedorismo. ▪ Proporcionar “dias de sombra” com vários profissionais. ▪ Organizar sessões sobre técnicas de procura de emprego para as turmas finalistas. (9) 	<p>Convidar profissionais de várias profissões para um contacto real com os alunos. Com o objetivo de os alunos entrevistarem estes profissionais sobre as suas profissões e assim explorar as expectativas dos alunos em relação a determinadas profissões e sensibilizá-los para os problemas profissionais do quotidiano e observação na prática de uma determinada profissão.</p> <p>Sessões informativas para os alunos que querem prosseguir os estudos (e que tipo de estudos: superior ou formação</p>	<p>Sessões de informação</p> <p>Registo de presença</p> <p>Entrevista a profissionais</p>	<p>Alunos</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Este trabalho foi efetuado de acordo com as solicitações. ▪ Esta ação não foi realizada conforme o previsto, entrevistar profissionais de acordo com as suas escolhas. No entanto foi facultado aos alunos informação sobre várias profissões, com o objetivo de ajudá-los na exploração de determinadas profissões. ▪ Os alunos finalistas foram informados pelo SPO e através de endereços de <i>sites</i> na Web sobre o prosseguimento dos estudos (tipo de estudos: superior ou formação complementar; quais as médias de acesso, os pré-requisitos exigidos, os exames nacionais, saídas profissionais, etc.). Da mesma

	<p>complementar; quais as médias de acesso, os pré-requisitos exigidos, os exames nacionais, localidades onde há o(s) curso(s) pretendido(s), saídas profissionais, etc.) e ajudá-los a reconhecer a importância das aprendizagens realizadas no Ensino Secundário para o prosseguimento de estudos. Da mesma forma para os aluno que pretendem ingressar no mercado de trabalho, neste caso, dotar o aluno de competências na área da procura de trabalho, nomeadamente no que diz respeito à construção de currículo e carta de apresentação e à preparação para entrevistas. Apoiar os alunos prestes a concluir os cursos, a inscrever-se em plataformas.</p>			<p>forma para os aluno que pretenderam ingressar no mercado de trabalho, neste caso, dotar os alunos de competências na área da procura de trabalho, nomeadamente no que diz respeito à construção de currículo e carta de apresentação e à preparação para entrevistas.</p>
--	---	--	--	--

INDICADOR 6a

Objetivo Operacional 1 – Adequar o Perfil do Aluno ao Local de Formação em Contexto de Trabalho (FCT)

Identificação da Atividade	Objetivos Específicos	Registos / Evidências	Público-alvo	Calendarização	Avaliação da Atividade Realizada
<p>▪ Promover a tomada de decisão em equilíbrio entre o perfil do aluno e a área escolhida ou projeto de vida. Analisar individualmente o trajeto a efetuar, com o fim de atingir o(s) seu(s) objetivos / projetos profissionais de cada aluno. (10)</p>	<p>Depois de resolução e interpretação dos resultados sustentados por testes de personalidade, testes de avaliação de competências e inventários de interesses e preferências profissionais no processo de OEP. O objetivo é verificar quais os alunos que já têm uma opinião formada e bem definida em relação aos seus projetos vocacionais / profissionais e, se necessário, marcar sessões individuais para os alunos que ainda não se sentem</p>	<p>Registo de presença Entrevista Relatórios finais</p>	<p>Alunos</p>	<p>2º / 3º Período</p>	<p>Após o desenvolvimento do processo de OEP, os alunos são orientados no seu processo de tomada de decisão.</p>

	<p>suficientemente esclarecidos.</p> <p>O seu trabalho visa auxiliar o aluno no seu processo de tomada de decisão, através da avaliação e análise do seu perfil de competências e interesses e de outros fatores externos.</p>				
--	--	--	--	--	--

Cofinanciado por:

Estrada Nacional Apartado 10 – 5360-909 VILA FLOR – Tel. 278518200 – Fax. 278512363

E-mail: agrupamentovf@gmail.com

Objetivo Operacional 2 – Preparar o Aluno para a Inserção Profissional

Identificação da Atividade	Objetivos Específicos	Registos / Evidências	Público-alvo	Calendarização	Avaliação da Atividade Realizada
<p>▪ Colaborar com os restantes intervenientes para a integração do aluno no mercado de trabalho.</p> <p>Colaborar na elaboração dos pré-requisitos necessários na procura de emprego. (11)</p>	<p>No decorrer das sessões, abordar questões relacionadas com as necessidades do mercado atual; as posturas a ter nas empresas e a importância das chamadas Soft-Skills, competências pessoais e sociais que são transversais ao mundo do trabalho em geral. Ajudá-los a compreender que existem outras formas de se apresentarem ao mercado de trabalho, através da elaboração de portfólios online e currículos criativos, devendo ser pró-ativos na sua procura de emprego</p>	<p>Registo de presença</p> <p>Portefólios</p> <p>Curriculum vitae</p> <p>Entrevista de simulação</p>	<p>Alunos</p>	<p>2º / 3º Período</p>	<p>A atividade decorreu conforme o previsto.</p> <p>Foi facultada informação e endereços de <i>sites</i> na Web, onde são abordadas questões relacionadas com as necessidades do mercado de trabalho, com o objetivo de ajudar os alunos a compreender que existem formas de se apresentarem ao mercado de trabalho, através da elaboração de portfólios online e currículos criativos, devendo ser pró-ativos na sua procura de emprego, simulação de entrevista de</p>

	<p>iniciando o levantamento de sites de emprego e empresas da área de formação.</p> <p>Simulação de entrevista de emprego, onde são abordados na prática as questões fundamentais da apresentação pessoal; resposta a perguntas chave das entrevistas e esclarecer outras dúvidas sobre este momento que provoca por vezes alguma ansiedade aos candidatos.</p>				<p>emprego, onde são abordados na prática as questões fundamentais da apresentação pessoal, resposta a perguntas chave das entrevistas e esclarecimento de outras dúvidas.</p>
--	---	--	--	--	--

As atividades foram realizadas com o objetivo de auxiliar, no âmbito funcional do serviço, o funcionamento dos cursos, de forma a potenciar condições de êxito. Dotar os jovens de competências ao nível da exploração de informação sobre as várias profissões, diversos cursos e áreas de formação, ensino superior e saídas profissionais. Da mesma forma para os alunos que pretenderam ingressar no mercado de trabalho, o SPO promoveu competências na área da procura de trabalho, nomeadamente no que diz respeito à elaboração dos pré-requisitos necessários na procura de emprego.

No âmbito da exploração e orientação vocacional foram realizadas atividades de OEP, as quais tiveram como finalidade ajudar os alunos a realizar escolhas profissionais. O principal objetivo destas sessões é orientar e capacitar os alunos no conhecimento e exploração das suas

Cofinanciado por:

Estrada Nacional Apartado 10 – 5360-909 VILA FLOR – Tel. 278518200 – Fax. 278512363

E-mail: agrupamentovf@gmail.com

aptidões, atitudes, motivações e aspirações; dar a conhecer a realidade sobre as oportunidades do mundo do trabalho; consciencializar os alunos acerca das aptidões e habilidades necessárias requeridas para o exercício das diversas profissões; orientar os alunos para a escolha profissional que melhor se ajuste; consciencializar sobre tipos de cursos e de profissões que lhes interessam; consciencializar sobre a natureza do mercado de trabalho e a importância de levar em consideração esse mesmo mercado aquando da tomada de decisão; facultar aos alunos uma sólida formação geral, científica e tecnológica capaz de os preparar para a vida ativa e/ou para o prosseguimento de estudos e apoiar os jovens na construção de projetos de vida.

Na avaliação qualitativa realizada pelo SPO destacam-se aspetos positivos, mas também alguns constrangimentos que foram contornados de alguma forma e outros substituídos por outras atividades / ações necessárias e adaptadas às condições exigidas e vivenciadas, resultantes do estado de pandemia declarado pela Organização Mundial de Saúde por causa do vírus Covid-19. Para além das atividades desenvolvidas com sucesso, o SPO definiu também como prioridade outro tipo de intervenção focada no foro emocional e priorizou a promoção da saúde mental devido às consequências provocadas pela pandemia. Este apoio/ acompanhamento foi realizado no ensino à distância e presencialmente a todos os alunos e comunidade educativa.

Particularmente no momento em que se desenvolveu o ensino à distância, o serviço de psicologia procurou compreender as situações mais específicas e oferecer a melhor resposta possível aos alunos e às suas famílias. Em articulação com os vários intervenientes da comunidade educativa, foi mantida a comunicação e aconselhamento psicológico e psicopedagógico. Foram realizadas intervenções de carácter promocional, preventivas e remediativas, tendo como objetivo promover contextos facilitadores da aprendizagem e do desenvolvimento de competências pessoais, sociais e emocionais.

Apesar de um ano atípico, os discentes colaboraram positivamente e conseguiram compreender o objetivo central das atividades e a sua aplicabilidade e importância. Verificou-se que os alunos se mantiveram motivados e participativos nas atividades. Observou-se também que o resultado obtido nos questionários era compatível com os interesses e escolhas iniciais dos alunos.

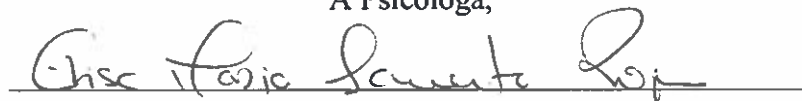
Como constrangimentos destaca-se essencialmente as condicionantes resultantes do estado de pandemia declarado pela Organização Mundial de Saúde por causa do vírus Covid-19. Ou seja, por este motivo, algumas das atividades / ações sofreram algumas alterações, como está referido acima na Avaliação do Plano de Atividades do SPO no Âmbito do Ensino Profissional – EQAVET - 2020/2021. Contudo, apesar destes constrangimentos, os objetivos pretendidos foram alcançados.

Perante um cenário de ainda alguma incerteza em relação ao futuro é importante o prosseguimento de todas as atividades definidas no plano, bem como, do acompanhamento psicológico e aconselhamento na vertente psicopedagógica, mas também com uma resposta de apoio a qualquer manifestação de dificuldades de regulação emocional, de adaptação às mudanças ou de integração das experiências.

O serviço de psicologia está disponível para prestar apoio psicológico / psicopedagógico aos alunos em acompanhamento ou novas sinalizações, em qualquer momento ou episódio que se considere pertinente.

Vila Flor, 03 de setembro de 2021

A Psicóloga,



(Mestre Elisa Mª Roque – C/P - 9421)

Cofinanciado por:

Estrada Nacional Apartado 10 – 5360-909 VILA FLOR – Tel. 278518200 – Fax. 278512363

E-mail: agrupamentovf@gmail.com