

NEWSLETTER



SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

FEVEREIRO DE 2024

O SPO é uma unidade especializada, dirigida a toda a comunidade educativa, orientada para avaliar e intervir em situações problemáticas relacionadas com o desenvolvimento pessoal, social, comportamental e a aprendizagem dos alunos. Articula, ainda, com projetos e estruturas da escola, no sentido da criação das melhores respostas educativas. É, ainda, outra função do SPO implementar ações no âmbito da orientação escolar e vocacional, envolvendo alunos e famílias na construção do projeto de vida profissional. A Educadora Social do Gabinete de Apoio ao Aluno também contribuirá com a sua participação e conhecimento nesta Newsletter.

SOBRE NÓS

A Newsletter mensal pretende dar a conhecer as atividades e projetos que a Equipa vai dinamizando nas escolas e dotar a comunidade educativa sobre variadas temáticas relacionadas com a infância e a adolescência.

A EQUIPA

Catarina Carvalho - catarinacarvalho@esfcastro.pt

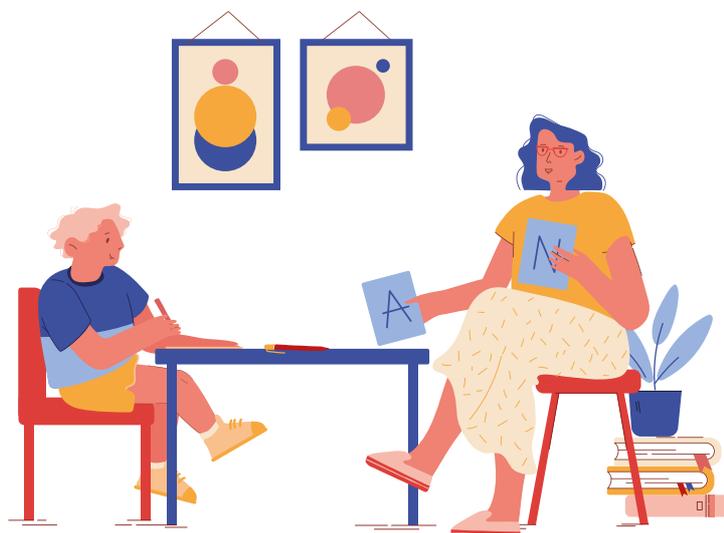
Catarina Pereira - catarinapereira@esfcastro.pt

Mariana Neves - mariananeves@esfcastro.pt

Sandra Resende - sandradesende@esfcastro.pt

Telefone: 256666070

Facebook: SPO Ferreira de Castro



ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE FEVEREIRO

COMO LIDAR COM A PAIXÃO, O AMOR E O NAMORO NA ADOLESCÊNCIA?

No dia 14 de fevereiro - Dia dos Afetos, o SPO elaborou e partilhou algumas sugestões de abordagem às crianças e jovens sobre a importância das emoções, da expressão dos afetos, do respeito e, acima de tudo, da nossa importância, como Pais, Educadores e cuidadores, na expressão, no exemplo e na partilha destes sentimentos e ações no dia-a-dia.

Artigo elaborado pela Psicóloga Catarina Carvalho.



ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE JANEIRO

Ao longo de toda a vida, e desde cedo, é essencial que se converse com as crianças e jovens sobre os afetos, a expressão dos afetos e a importância dos mesmos no nosso dia-a-dia.

O que é que os Pais e os cuidadores podem fazer?



- **Capacitar para a inteligência emocional:** ensinar que todas as emoções são essenciais para a nossa vida, inclusive as amigáveis e paixões; ensinar como superar desgostos, enfrentá-los, não magoar os outros, lidar com a tristeza e sofrimento, com a negação, ensinar como respeitar o outro, o que é o amor, que nem sempre somos correspondidos e gostados da mesma forma e intensidade e que a culpa não tem que ser só nossa, o que são comportamentos violentos...
- **Capacitar de competências pessoais, sociais e de relacionamento interpessoal**



- **Saber ouvir:** mostrar-se disponível para ouvir sem julgamentos e críticas porque, caso contrário, inibe que a criança ou jovem confie para poder partilhar; não quer dizer que não possa aconselhar ou orientar mas evitar a crítica;
- **Ouvir com empatia:** ajudar no caminho para a resolução de problemas e superação de obstáculos mas sem ridicularizar as situações ou intenções; orientar para relacionamentos positivos e saudáveis - será, assim, um adulto mais forte emocionalmente;



- **Respeitar a privacidade:** não invadir as redes sociais ou telemóveis para procurar respostas; deixar que seja o jovem a procurar e a conversar ou então aborde o assunto mas não de forma insistente ou intrusiva;
- **Reforçar a auto-estima:** fazer perceber que é muito mais do que aquilo que vemos ao espelho, é construída por nós no dia-a-dia com o nosso trabalho e ações; quando algo não correr bem, acolha a dor do jovem e mostre as suas qualidades, capacidades e como pode aplicar no dia-a-dia



ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE FEVEREIRO

- **Conversar:** comunicar com o seu filho, questioná-la sobre os seus sentimentos e sobre situações que correm bem e menos bem, oferecer a sua ajuda, tirar um tempo hóquei deve ser frequente) para estarem só os dois a conversar ou a realizar uma atividade de interesse comum - assim fomenta a aproximação ao jovem;
- **Não se esqueça:** os Pais são as primeiras e principais figuras de referência e de exemplo das práticas de expressão de afetos, demonstração, respeito... muitas vezes, importa bem mais o que fazemos do que o que lhes dizemos.



- **Fale sobre a sexualidade:** não está a incentivar para a prática do ato sexual; falar sobre sexualidade significa falar com compreensão e informação sobre emoções, relacionamentos, expressões de amor e de afetos, respeito, conhecermos o nosso corpo, abordagem aos métodos contraceptivos (dependendo da idade...);
- **Tratar o jovem de acordo com a idade:** falar de forma direta, objetiva, clara e sincera, sem infantilizar o discurso, gozar com ações ou desculpabilizar erros, agressões ou desrespeito;



PROJETOS ESCOLARES

TREINO DE COMPETÊNCIAS PESSOAIS E SOCIAIS; GESTÃO EMOCIONAL

Na primeira sessão de apoio ao estudo deste mês de fevereiro, em roda, explorámos a história da “*Uva Amarga*”, que nos ensina sobre a regulação emocional. Os alunos do 5o ano gostaram de falar sobre os exemplos do dia-a-dia em que podem implementar as estratégias que o livro vai abordando. Depois, falámos sobre a importância que as afirmações positivas, mas realistas, têm no nosso quotidiano e treinamos algumas delas! Foi uma sessão muito divertida!

Atividade realizada pela Psicóloga
Catarina Carvalho



PROJETOS ESCOLARES



AÇÃO "MAIS CONTIGO"

Em conjunto com a enfermeira de saúde escolar e do Gabinete de informação ao Aluno - Cláudia Dias, iniciámos uma ação de sensibilização, com a duração de 3 sessões de 45 minutos, com 2 turmas do 8o ano de escolaridade - turmas B e E, no sentido de sensibilizarmos para a importância da saúde mental. As turmas foram muito colaborantes na dinamização das várias atividades!

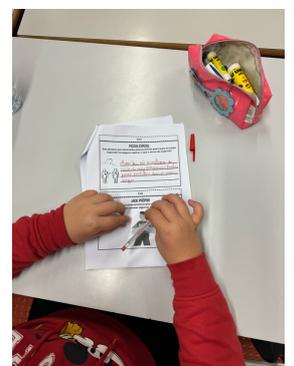
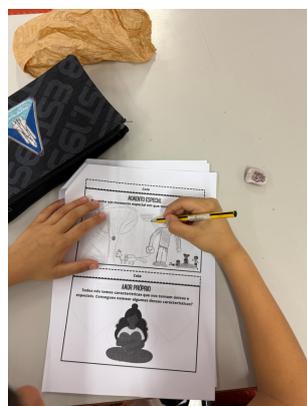
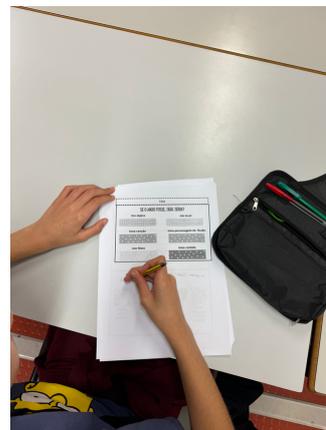
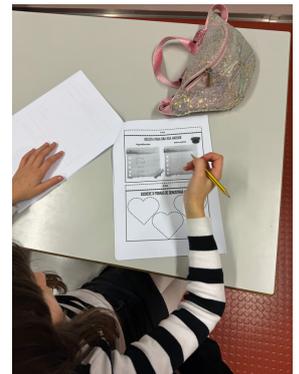
Atividade realizada pela Psicóloga Catarina Carvalho e Enfermeira Cláudia Dias

PROJETOS ESCOLARES

FEVEREIRO - MÊS DO AMOR E DOS AFETOS

Com o objetivo de promover a reflexão individual e grupal sobre a importância dos afetos e do amor, no apoio ao estudo de 15 de fevereiro, dinamizámos várias atividades nesse sentido. Os alunos falaram sobre os vários tipos de amor, as suas demonstrações no dia-a-dia, as pessoas especiais que nos rodeiam e a importância de promovermos os afetos positivos para, também, os recebermos.

Atividade realizada pela Psicóloga Catarina Carvalho

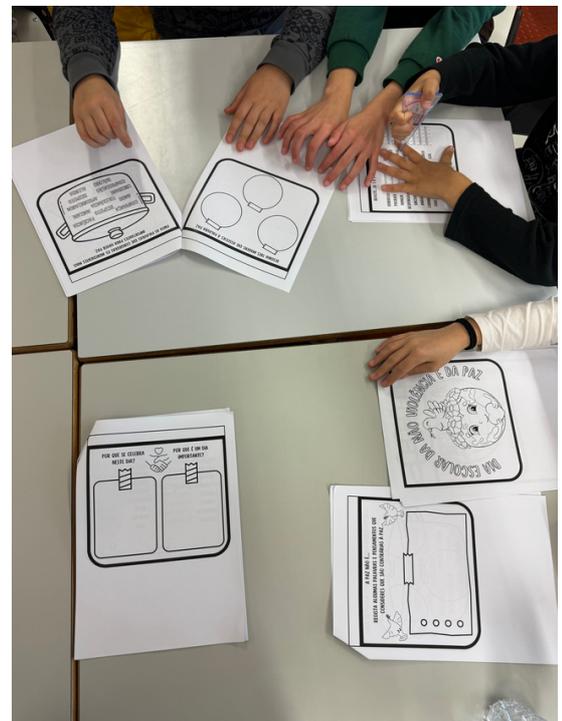
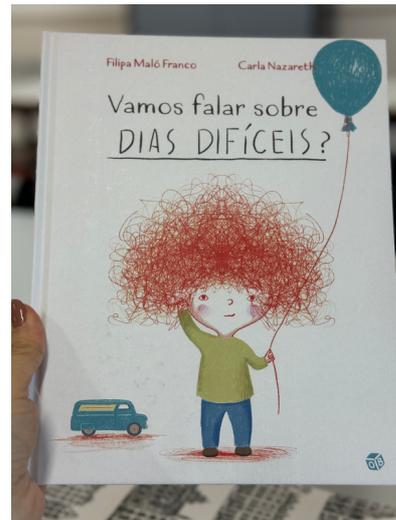


PROJETOS ESCOLARES

GESTÃO EMOCIONAL E TREINO DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Os livros ensinam-nos a pensar. E é com o recurso a eles que, muitas vezes, ilustramos os exemplos aos mais novos porque contam histórias verdadeiramente inspiradoras. E ensinam formas de pensar e inspiram à resolução dos problemas. Foi assim que, na terceira semana de fevereiro, dinamizados a sessão de apoio ao estudo. Recorremos ao livro para perceber que todos temos dias difíceis, mesmo os mais novos; percebemos algumas estratégias e, em grupo, conversámos sobre como ultrapassar esses dias e como promover a paz em cada um de nós.

Atividade realizada pela Psicóloga Catarina Carvalho



PROJETOS ESCOLARES

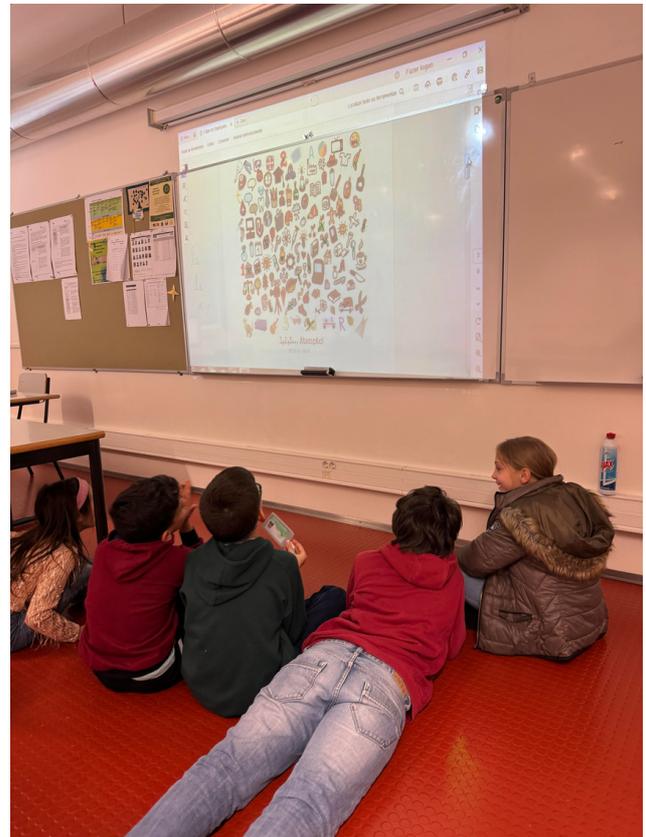
PROMOÇÃO DA ATENÇÃO, DA CONCENTRAÇÃO, TREINO DA MEMÓRIA E DO TRABALHO EM GRUPO

Para terminarmos o mês de fevereiro, organizámos atividades que objetivaram promover o treino de competências essenciais ao trabalho de sala de aula: atenção, concentração, memória e trabalho em grupo.

Realizámos atividades de descoberta de elementos intrusos, de erros, de diferenças, de rimas e de encontrar imagens segundo certas indicações (começadas ou terminadas por certas sílabas).

De forma organizada e concertada, os alunos conseguiram trabalhar em grupo e corresponder positivamente!

Atividade realizada pela Psicóloga Catarina
Carvalho



PROJETOS ESCOLARES

PREPARAÇÃO DOS ALUNOS SELECIONADOS PARA O PROGRAMA ERASMUS + EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO KA121

Nos dias 07 e 21 de fevereiro, demos continuidade à preparação dos alunos para a sua mobilidade a Berlim.

Assim, tivemos apresentações sobre Monumentos e Locais a Visitar em Berlim e sobre a Língua e a Cultura.

Procedemos ao preenchimento de documentos importantes no apoio à sua mobilidade e iniciamos a construção de um padlet, onde pretendemos disseminar a mais valia que constitui este Projeto na vida profissional de cada aluno!



PROJETOS ESCOLARES

VIAGEM PELA FELICIDADE

Antes da visita inspiradora da especialista em felicidade Susan Gagliano, os alunos do pré-escolar e 1.o ciclo começaram a explorar as atividades dedicadas à felicidade.

Durante essa experiência, os alunos participaram de uma variedade de atividades projetadas para promover a felicidade e o bem-estar. Desde a construção de cartazes e árvores da felicidade até a criação de posters inspiradores, os alunos deram vida às suas ideias e sentimentos. Além disso, exploraram os próprios sentimentos através da leitura de histórias e da criação de bonecas da alegria, inspiradas no filme "Divertida Mente". Foi uma oportunidade única para expressarem e compreenderem as suas emoções de forma criativa e divertida.

Durante esse percurso, foram exploradas diversas vertentes da felicidade, desde o autoconhecimento até à expressão criativa. As salas de aula foram decoradas com cores e mensagens positivas, criando um ambiente acolhedor e inspirador para todos.

Além disso, não faltaram momentos de alegria e celebração, com os alunos a cantarem, dançarem e partilharem momentos de diversão uns com os outros.

Esta viagem pela felicidade não só enriqueceu o ambiente escolar, mas também proporcionou aos alunos ferramentas e experiências para cultivarem a felicidade nas suas vidas diárias. Foi uma verdadeira celebração da alegria e do potencial criativo das crianças.

Estas atividades foram realizadas no âmbito do projeto "Ser Feliz para Aprender+: Inteligência emocional em ação".

Atividade desenvolvida pela Psicóloga Sandra Resende

PROJETOS ESCOLARES

VIAGEM PELA FELICIDADE



"Ser Feliz para Aprender+"

PROJETOS ESCOLARES

ATIVIDADES DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA: EMOÇÕES E AFETOS

O mês de fevereiro foi dedicado aos afetos, e as crianças do pré-escolar e primeiro ciclo participaram em atividades de estimulação cognitiva concebidas para celebrar o poder dos sentimentos. As atividades foram planeadas para abordar a temática dos afetos de forma lúdica, desde jogos de associação de cores e sentimentos até histórias e discussões em grupo. Cada atividade foi projetada para estimular a cognição e explorar os diferentes aspetos dos afetos.

Durante estas sessões, as crianças não só exercitaram a sua capacidade de pensar e raciocinar, mas também foram incentivadas a expressar e partilhar os seus sentimentos. Através de desenhos, histórias e conversas, os alunos exploraram o que significa amar, cuidar e ser amigo, criando laços afetivos uns com os outros. As crianças compreenderam o significado dos afetos e experimentaram na prática o poder do amor e da empatia. Estas atividades foram realizadas no âmbito do projeto “Ser Feliz para Aprender+: Inteligência emocional em ação”.

Atividade desenvolvida pela Psicóloga Sandra Resende

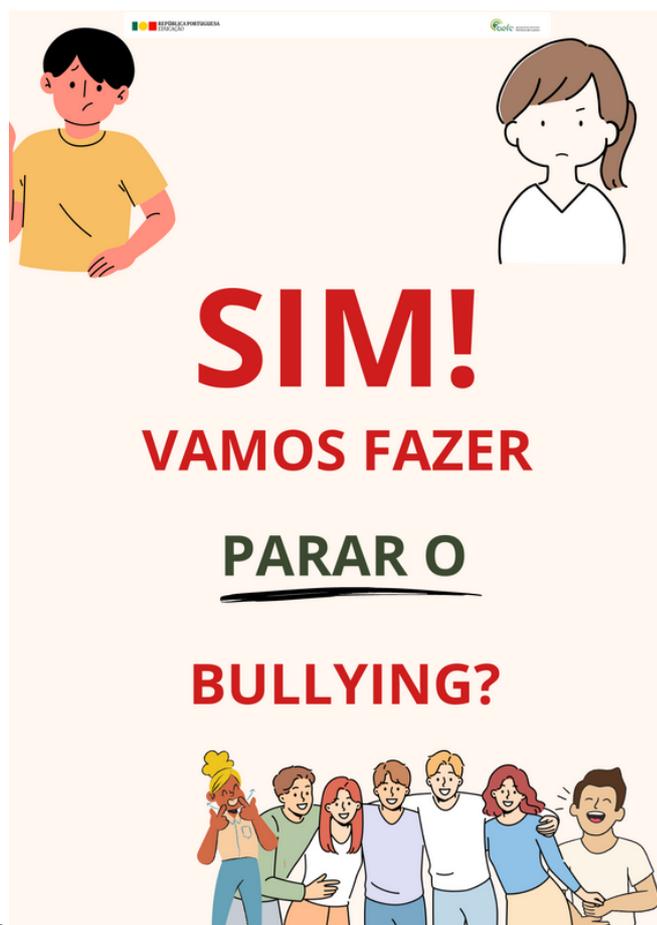
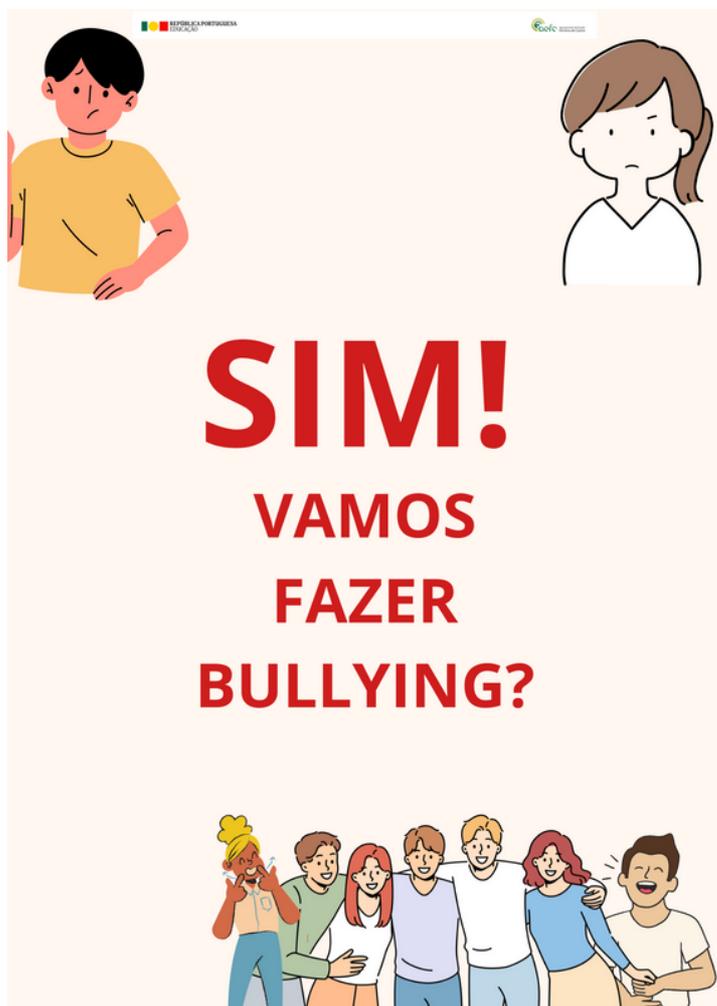
PROJETOS ESCOLARES

ATIVIDADES DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA: EMOÇÕES E AFETOS



"Ser Feliz para Aprender+"

COLABORAÇÃO DA EDUCAÇÃO SOCIAL

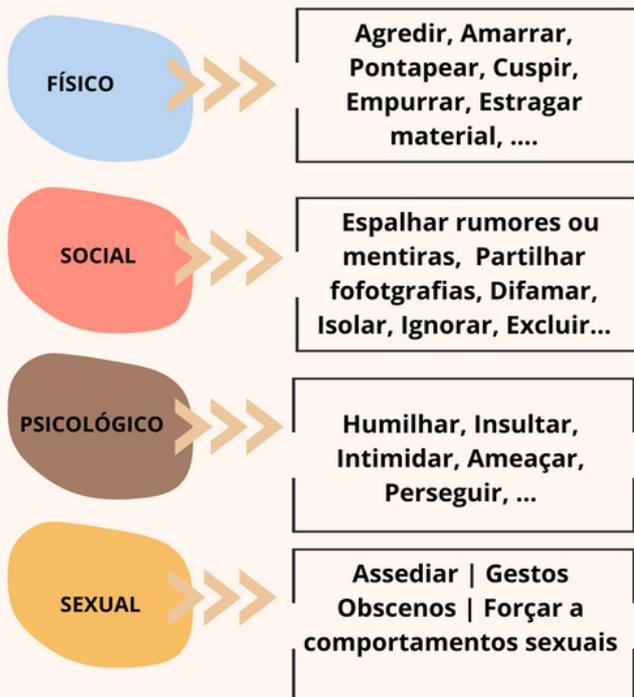


Artigo elaborado pela Educadora Social Catarina Pereira

COLABORAÇÃO DA EDUCAÇÃO SOCIAL

Dinâmica no âmbito da temática do bullying, à sensibilização para os comportamentos em contexto escolar que configuram este tipo de ação.

O bullying pode ser a nível...

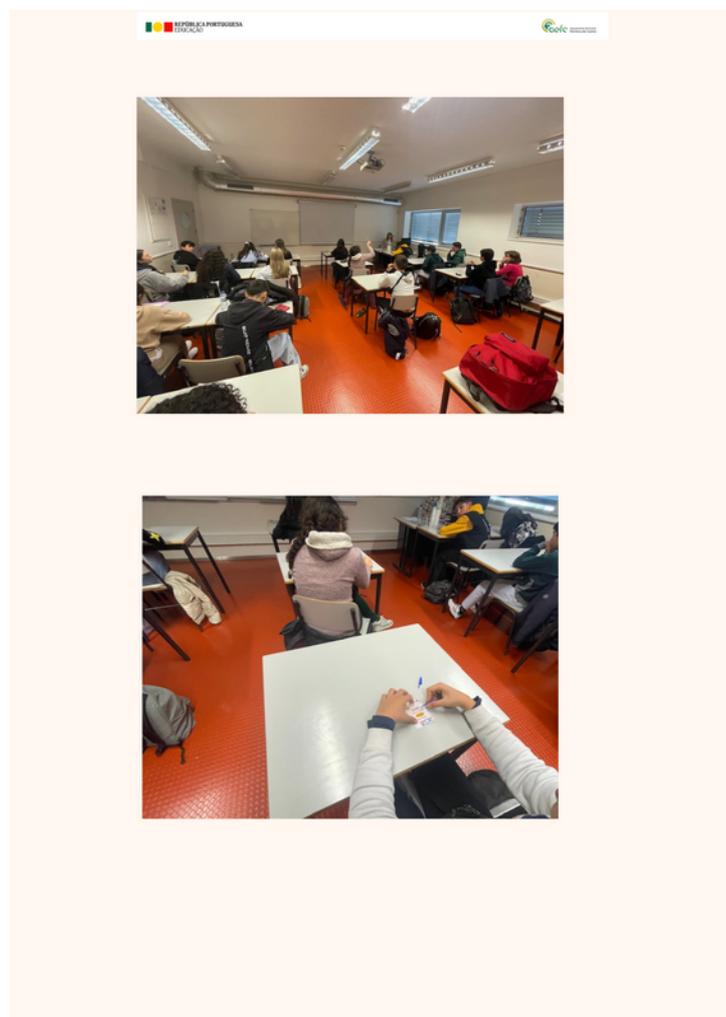
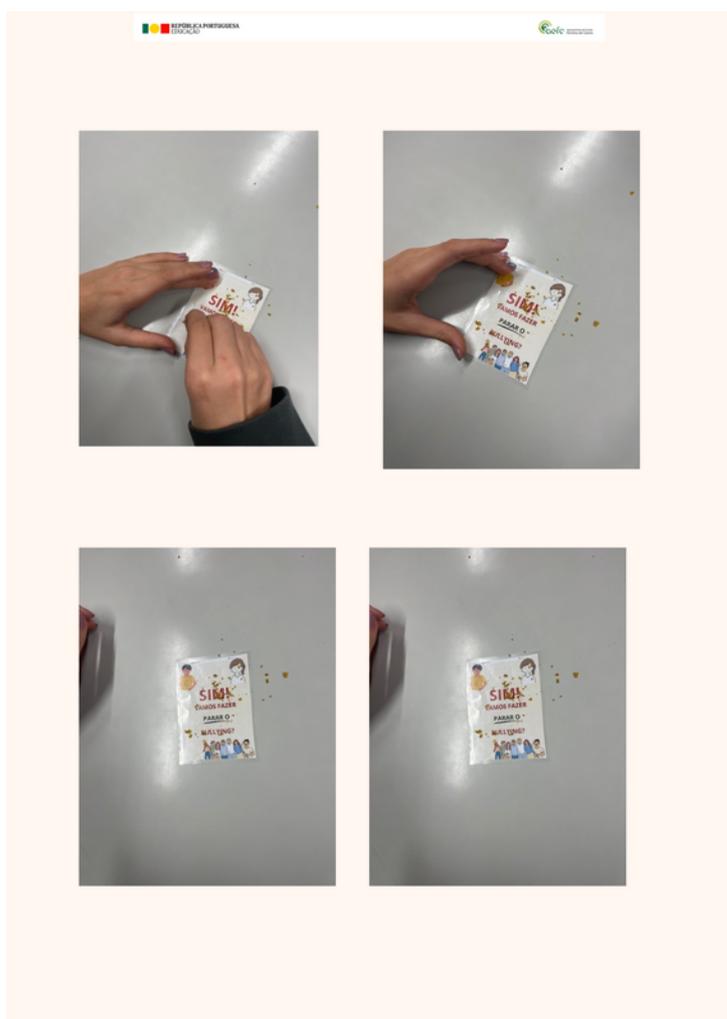


Os alunos/as alunas conquistaram uma raspadinha para posteriormente a rasparem e descobrirem o que ela teria como mensagem. A mesma orienta para promoção da ação de "fazer parar o bullying".



Artigo elaborado pela Educadora Social Catarina Pereira

COLABORAÇÃO DA EDUCAÇÃO SOCIAL



Artigo elaborado pela Educadora Social Catarina Pereira

COLABORAÇÃO DA EDUCAÇÃO SOCIAL

O Banco da Amizade chegou ao Agrupamento de Escolas Ferreira de Castro!



Este projeto, foi apresentado no início do ano letivo a todos os 5ºs anos de escolaridade.

O Banco da Amizade representa um ponto de encontro/referência para quem se sente só ou triste, de forma a que quem passe, se possa sentar, conversar ou convidar para um passeio pela Escola, durante os intervalos.

Por outro lado, é também um lugar para quem mesmo não se sinta da forma anteriormente referida, se possa sentar e ver o que acontece, como quem sabe, fazer ainda mais amizades.

O projeto objetiva-se a promover as relações interpessoais positivas e saudáveis bem como empatia e olhar sobre o outro.

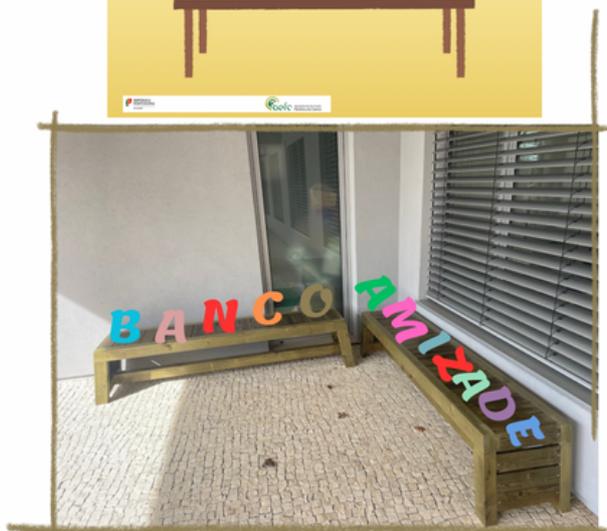
Não é direcionado apenas ao 5º mas sim, a todos os anos de escolaridade.



Obrigada Associação de Pais pela contribuição e ajuda na aquisição do banco!



Obrigada ao Departamento de Artes do Agrupamento que nos vai ajudar a decorá-lo!



📍 Espaço coberto, mesmo atrás do Gabinete de Apoio ao aluno (GAA)

Artigo elaborado pela Educadora Social Catarina Pereira

COLABORAÇÃO DA EDUCAÇÃO SOCIAL

Num envolvimento sobre a amizade e os afetos, torna-se importante salientar a necessidade do:



Artigo elaborado pela Educadora Social Catarina Pereira

INFORMAÇÕES

INFORMAÇÃO ENVIADA AOS ALUNOS DOS 12º ANOS

Neste mês de fevereiro, demos continuidade ao envio de comunicação aos alunos dos 12o anos de escolaridade, via e-mail, através da informação e comunicação que é dirigida ao SPO pelas Instituições de Ensino Superior.

Assim, chegou-nos informação sobre:

- Convite para a Semana Aberta da Biotecnologia da Universidade Católica, entre 10 e 12 de abril;
- Dia Aberto da Licenciatura em Ciências da Educação da FPCEUP, a 28 de fevereiro;
- Informação sobre procedimentos para a matrícula nos exames nacionais, através do link: <https://inspiring.future.pt/articles/tudo-o-que-precisas-de-saber-sobre-os-exames-nacionais>
- Informação sobre Estudar no Estrangeiro: Feiras Study Abroad Portugal - 16 de março em Lisboa e 17 de março no Porto.
- Envio de infográfico com a calendarização das ações relativas aos exames nacionais e ao acesso ao ensino superior (conforme consta nas imagens em baixo).

INFORMAÇÕES

CALENDÁRIO DO CONCURSO NACIONAL DE ACESSO AO ENSINO SUPERIOR PÚBLICO 2024 - 12º ANOS



Informação da DGES

Serviço de Psicologia e Orientação

CALENDÁRIO DO CONCURSO NACIONAL DE ACESSO AO ENSINO SUPERIOR PÚBLICO 2024 - 12º ANOS



Informação da DGES

Serviço de Psicologia e Orientação