

# NEWSLETTER



## SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

**ABRIL 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](mailto:catarinacarvalho@esfcastro.pt)

Catarina Pereira - [catarinapereira@esfcastro.pt](mailto:catarinapereira@esfcastro.pt)

Mariana Neves - [mariananeves@esfcastro.pt](mailto:mariananeves@esfcastro.pt)

Sandra Resende - [sandradesende@esfcastro.pt](mailto:sandradesende@esfcastro.pt)

Telefone: 256666070

Facebook: SPO Ferreira de Castro



# ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE ABRIL

## COMO LIDAR COM AS MENTIRAS DO MEU FIHO?

---

A propósito do dia 01 de abril, socialmente chamado de Dia das Mentiras, elaborámos uma apresentação com informação para Pais e Cuidadores sobre por que é que as mentiras acontecem e como é que podemos lidar com elas.

Vamos ver como!



Artigo elaborado pela Psicóloga Catarina  
Carvalho.

# ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE ABRIL

- **Muitas vezes, as crianças mentem por anteciparem os castigos da situação real.** Se nota que isto é frequente, repense o modo como aplica os castigos;
- **Ensine a importância de dizer sempre a verdade:** aborde as consequências positivas e negativas de mentir e de dizer a verdade, enfatizando o valor da verdade;
- **Ensine o valor da sinceridade e da nossa palavra:** transmita que terem confiança em nós é um dos principais valores;



- **Perceba o que está por detrás da mentira e em que contextos, ou com que pessoas, a mesma ocorre:** por exemplo, a criança pode estar a mentir para proteger alguém, para se livrar de uma atividade que não gosta... Importa ajudarmos a gerir estas situações;
- Por vezes, e dependendo da idade, **as crianças mentem por confundirem a realidade com a fantasia.** Importa esclarecer essa situação e, diariamente, ir elucidando isso com vários exemplos.



- **Mostre-se recetivo quando o seu filho quiser falar consigo.** A sua disponibilidade, confiança e vínculo farão com que o seu filho tenha menos coragem (e vontade) de lhe mentir para não trair a sua confiança;
- **Trabalhe com o seu filho no sentido da resolução de problemas:** é desta forma que enfrentamos desafios;
- É muito importante que **os adultos sejam exemplos do que dizem.** Não há nada mais errado do que dizer: "olha para o que eu digo e não olhes para o que eu faço".



- **Os pais e adultos** que mais convivem com a criança **são o padrão comportamental e funcional que a criança tem.** Por isso, seja autêntico, sincero e íntegro com o que quer transmitir.
- As crianças e jovens também mentem por **desejo de aprovação** dos pais ou amigos e para evitar dececionar. Converse sobre estas questões;
- Mentir para **esconder experiências ou pressão do grupo de pares.** Importa abordar estes assuntos ainda antes deles acontecerem.



# ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE ABRIL

- **Estimule a empatia.** Desta forma, está a ensinar como a mentira pode afetar negativamente os outros e o impacto que tem.
- Se os adultos querem a verdade, **também têm que estar dispostos a ouvi-la.** Caso contrário, se os adultos punirem porque não gostam do assunto ou se sentem magoados e irritados, irão favorecer a ocultação da situação e a mentira.



Catarina Carvalho  
Psicóloga

# ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE ABRIL

## COMO POSSO AJUDAR O MEU FILHO QUE TEM DÉFICE DE ATENÇÃO

---

O processo de estudo pode ser bem mais interessante com as técnicas adequadas a cada perfil de aluno!

Para as crianças e jovens, no geral, mas com défice de atenção, em particular, as técnicas específicas farão o tempo de estudo ser mais rentável e maior a capacidade de compreensão sobre o que é estudado.



Artigo elaborado pela Psicóloga Catarina  
Carvalho

# ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE ABRIL

- **Não deve estudar por ele**, não deve ler-lhe a matéria, mas sim envolvê-lo de forma ativa. Caso contrário, a sua atenção vai dispersar;
- **Divisão do tempo e das tarefas por blocos**. Deve fazer pausas regulares.
- O local de estudo deve ser **tranquilo e isento de estímulos distratores** como telemóvel, televisão ligada, outra pessoas no mesmo local...

  
Catarina Carvalho  
Psicóloga

- Pedir para que primeiro a criança / jovem leia a matéria e só depois **faça perguntas** sobre a mesma, ou peça para resolver exercícios ou para falar do que leu;
- Usar **cores** para destacar: sublinhar, títulos, partes mais importantes...
- **Ensinar a fazer resumos e esquemas** é muito importante para que o próprio estudo fique mais apelativo;

  
Catarina Carvalho  
Psicóloga

- Ensine a fazer um **estudo ativo**: consiste na técnica de, após leitura da matéria, falar da mesma com as suas próprias palavras, ou explicar a matéria a alguém como se estivesse a ensinar; pode ser útil os pais transformarem os títulos das matérias em perguntas e pedir para responderem verbalmente;
- **Estudar em grupos de dois**, com o melhor amigo, por exemplo, pode ser motivacional;
- **Alternar métodos de estudo**: escrita, leitura, exercícios, esquemas, resumos...;

  
Catarina Carvalho  
Psicóloga

- Defina várias **metas e recompensas** para o seu filho ao longo dos dias de estudo (que não deve ser feito de toda a matéria num só dia, exceto revisão no dia anterior ao teste / exame): as metas ajudam a perceber até onde é esperado hoje chegar; as recompensas servem como **estímulo e reforço positivo** do trabalho realizado aumentando, desta forma, a probabilidade de na próxima vez correr bem e do mecanismo de estudo se tornar automatizado;

  
Catarina Carvalho  
Psicóloga

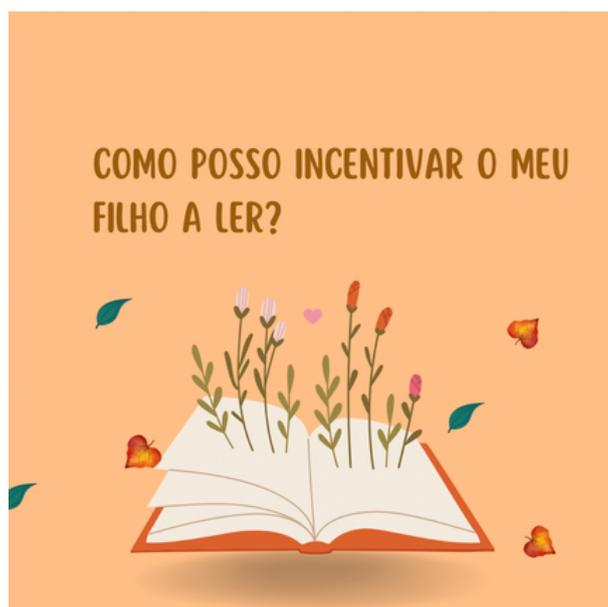
# ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE ABRIL

## COMO POSSO INCENTIVAR O MEU FILHO A LER?

---

Neste mês de Abril celebrou-se o dia Internacional do Livro Infantil. A leitura é muito importante e tem inúmeros benefícios, no entanto, nem sempre os nossos filhos querem ou gostam de ler tornando por vezes, a tarefa da leitura difícil. Assim, neste artigo vamos abordar o que podem os pais e cuidadores fazerem para promover e incentivar a leitura nas nossas crianças e quais os seus benefícios.

Artigo elaborado pela Psicóloga Mariana  
Neves



# ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE ABRIL

No passado dia 02 de Abril foi Dia Internacional do Livro Infantil , o SPO elaborou algumas sugestões e estratégias para os pais fomentarem e incentivarem os seus filhos para a leitura.

Artigo elaborado pela Psicóloga Mariana Neves

## BENEFÍCIOS DA LEITURA NA INFÂNCIA

- Estimulação da criatividade;
- Melhoria na concentração e memória;
- Desenvolvimento da linguagem;
- Redução da ansiedade;
- Melhoria da qualidade do sono;
- Maior capacidade para lidar e expressar as emoções;
- Desenvolvimento da empatia.

# ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE ABRIL

## ESTRATÉGIAS

- Escolher livros adequados e cativantes tendo em conta o gosto do seu filho;
- Criar uma rotina de leitura em que a criança também participe nas escolhas criando um momento do dia ou da semana específico para a leitura;
- Leia com e para o seu filho desde cedo;
- Apresente livros diferentes e de temáticas variadas;
- Não utilize o momento da leitura como uma obrigação ou castigo.

# ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE ABRIL

## COMO COMUNICAR MELHOR COM O MEU FILHO?

---

A tarefa de pai e mãe não é fácil e nem sempre conseguimos comunicar com os nossos filhos da forma mais eficaz. Assim, neste artigo vamos abordar algumas estratégias para o ajudar a comunicar melhor com o seu filho.

Artigo elaborado pela Psicóloga Mariana  
Neves



# ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE ABRIL

- É importante adequar a linguagem à idade da criança e à fase em que ela se encontra;
- Mostre ao seu filho que está disponível quando ele se sentir preparado;
- Sempre que conversar com o seu filho mantenha o contacto visual com ele;
- Respeite e valide as emoções do seu filho, não as desvalorize;

Artigo elaborado pela Psicóloga Mariana Neves

- Pergunte ao seu filho como correu o dia dele como forma de mostrar que se preocupa e interessa com o que ele pensa, sente e diz;
- Evite utilizar demasiado a crítica;
- Evite utilizar o grito;
- Utilize o elogio mas sempre de forma sincera e honesta.

# ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE ABRIL

## Benefícios de uma boa comunicação entre pais e filhos

- Melhoria na autoconfiança;
- Melhoria na relação com os pares;
- Maiores competências no relacionamento interpessoal;
- Maior capacidade de espírito crítico;
- Melhores competências na resolução de problemas;
- Maiores capacidades na gestão emocional.

# PROJETOS ESCOLARES

## **PROMOÇÃO DE COMPETÊNCIAS SOCIAIS "DECISÃO, AÇÃO!"**

---

Nas sessões de apoio ao estudo com os alunos do 5o ano de escolaridade, esta foi a temática que continuou a ser trabalhada. Permite-lhes uma reflexão sobre o modo de se relacionarem consigo, com os outros e com as situações do dia-a-dia, encontrando alternativas adequadas a cada situação.



Atividade realizada pela Psicóloga  
Catarina Carvalho

# PROJETOS ESCOLARES

## PROMOÇÃO DE COMPETÊNCIAS

### PESSOAS "O TEU CORPO É TEU"

---

A abordagem desta temática com os alunos do 5o ano do apoio ao estudo pretendeu capacitar com informação sobre o seu corpo, quem pode e não pode tocar, de que forma o podem fazer e como se podem defender, caso sejam tocados de forma indevida.

Atividade realizada pela Psicóloga  
Catarina Carvalho



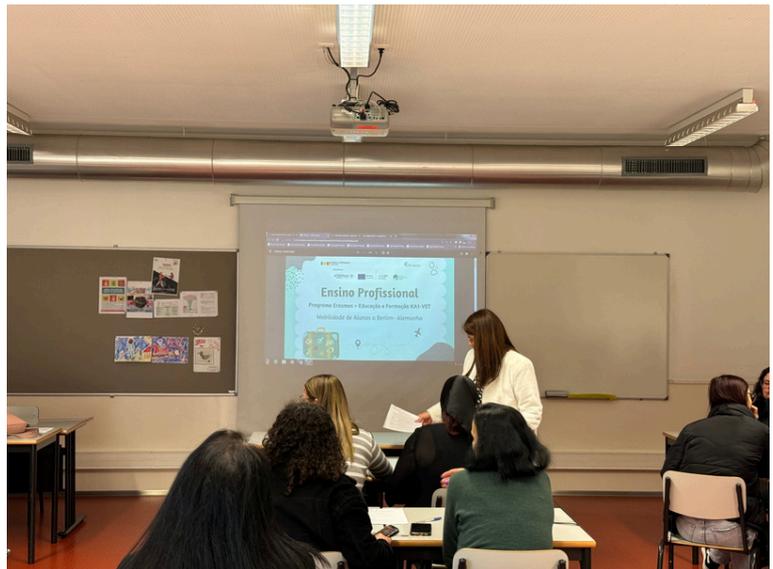
# PROJETOS ESCOLARES

## **PARTICIPAÇÃO NO PROGRAMA ERASMUS +**

---

No dia 09 de abril dinamizámos a última reunião com alunos, encarregados de educação, professores acompanhantes e equipa coordenadora do Projeto.

Abordámos temáticas de sensibilização para a mobilidade a Berlim, questões comportamentais, aspetos a não esquecer, o que levar na mala, reforço das regras e documentos.



# PROJETOS ESCOLARES

 REPÚBLICA PORTUGUESA  
EDUCAÇÃO

Cofinanciado por:

 erasmus+  
PORTUGAL

 UNIAO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

 ANQEP  
Associação Nacional de  
Escolas Profissionais

 SELO DE  
CONFORMIDADE  
EQAVET

 Aefc  
Agrupamento de Escolas  
Ferreira de Castro



## Ensino Profissional

Programa Erasmus + Educação e Formação KA1-VET

Mobilidade de Alunos a Berlim- Alemanha



# PROJETOS ESCOLARES

## **PARTICIPAÇÃO NO PROGRAMA ERASMUS +**

---

No dia 19 de abril, os nossos 11 alunos partiram em direção a Berlim, acompanhados das Professoras Irene Baptista e Cristina Lomba, nesta que promete ser uma experiência inesquecível nas suas vidas, ao nível da aquisição de competências pessoais, sociais, culturais, linguísticas e profissionais.



# PROJETOS ESCOLARES

## **DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS E DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS**

---

Com o objetivo de promover a reflexão individual e grupal acerca do respeito e aceitação pela diferença, do relacionamento interpessoal e da empatia, dinamizámos várias atividades nas turmas 7oF, 6oC, 7oA e 10oF. Os alunos falaram sobre as dificuldades e as emoções que foram sentindo ao longo das sessões.

Atividade realizada pela Psicóloga  
Mariana Neves



# PROJETOS ESCOLARES

## ATIVIDADES DE RELAXAMENTO

---

Neste mês de abril, continuamos a desenvolver atividades de relaxamento, bem-estar e tranquilidade com os alunos do pré-escolar e 1o ciclo. Durante estas sessões, utilizaram-se uma variedade de técnicas de relaxamento para promover o equilíbrio físico e emocional. Desde exercícios de respiração profunda até visualizações guiadas, os alunos foram incentivados a encontrar momentos de calma e serenidade no seu dia a dia escolar.

As atividades foram adaptadas para atender às necessidades específicas de cada turma, proporcionando uma experiência personalizada para cada aluno. Jogos sensoriais, massagens com bolas e relaxamento muscular progressivo, foram incorporados para ajudar os alunos a desenvolverem uma maior consciência corporal e a aliviarem a tensão acumulada.

Estas atividades foram realizadas no âmbito do projeto "Ser Feliz para Aprender+: Inteligência Emocional em Ação", reforçando o compromisso da escola em promover o bem-estar integral dos alunos.

Atividade desenvolvida pela Psicóloga Sandra Resende

# PROJETOS ESCOLARES

## ATIVIDADES DE RELAXAMENTO

---



Atividade desenvolvida pela Psicóloga Sandra Resende

# PROJETOS ESCOLARES

## PORQUE MORREM OS SERES VIVOS?

---

No âmbito do projeto "Ser Feliz para Aprender+: Inteligência Emocional em Ação", os alunos do pré-escolar e 1o ciclo exploraram o livro "*Porque Morrem os Seres Vivos?*". Durante esta experiência de leitura, as crianças mostraram a sua curiosidade sobre os mistérios da vida e da morte. O livro proporcionou uma oportunidade para explorar as necessidades essenciais dos seres vivos para sobreviver, desde a água e o alimento até ao amor e à companhia.

Ao longo da história, as crianças foram incentivadas a refletir sobre as emoções associadas à vida e à morte. Através da discussão em grupo e atividades interativas, os alunos aprenderam a compreender e aceitar o ciclo natural da vida, desenvolvendo uma maior consciência sobre a finitude e a existência.

Esta experiência enriqueceu o conhecimento das crianças sobre o mundo que as rodeia e ajudou-as a uma maior compreensão e respeito pela vida.

Atividade desenvolvida pela Psicóloga Sandra Resende

# PROJETOS ESCOLARES

## PORQUE MORREM OS SERES VIVOS?



Atividade desenvolvida pela Psicóloga Sandra Resende

# PROJETOS ESCOLARES

## DIVERSIDADE: RESPEITAR E INCLUIR

---

No âmbito do projeto "Ser Feliz para Aprender+: Inteligência Emocional em Ação", os alunos do 1o ciclo participaram numa atividade dedicada à compreensão e inclusão de crianças neurodiversas. Durante esta iniciativa, as crianças foram convidadas a explorar o significado da neurodiversidade e a importância de incluir todas as crianças, independentemente das suas diferenças.

Através de vídeos educativos e exploração em grupo, os alunos aprenderam sobre as diferentes formas de pensarem, sentirem e aprenderem. Foi uma oportunidade para promover a empatia e a compreensão, incentivando os alunos a aceitar e valorizar a diversidade em todas as suas formas.

Esta atividade não só fortalece os laços de amizade e solidariedade entre os alunos, mas também os capacita com ferramentas importantes para criar um ambiente escolar mais inclusivo e acolhedor para todos.

Atividade desenvolvida pela Psicóloga Sandra Resende

# PROJETOS ESCOLARES

## DIVERSIDADE: RESPEITAR E INCLUIR

---



Atividade desenvolvida pela Psicóloga Sandra Resende

# COLABORAÇÃO DA EDUCAÇÃO SOCIAL

## Os conflitos em contexto escolar

«Conflito é um processo que começa quando um indivíduo ou um grupo sente que os atos ou as intenções de outro indivíduo ou grupo podem prejudicar os seus próprios interesses, convívios, normas, valores.»  
(Dreu, 2007)

**O Conflito**

**Na Escola...**

... os conflitos podem surgir e podem muitas vezes ser destrutivos mas também, em outras situações, acabarem por ser construtivos.

Podem acontecer por questões mal entendidas, falta de comunicação, bullying e/ou cyberbullying, pertences, namoros, amizades, questões sexuais, discriminação, preconceito, entre outros.

Com amigos e/ou colegas

Entre grupos de amigos e/ou colegas

Entre amigos e/ou colegas em situações individuais (entre pares)

REPUBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO | eefc

## Nestas situações debes...

**T**

**TEMPO**  
Perceber se é necessário um tempo sozinho/a e se o momento é adequado ou não para uma possível conversa.

**I**

**IDENTIFICAR**  
Identificar o problema, saber descrevê-lo e enquadrá-lo; Identificar as pessoas envolvidas.

**P**

**PROCURAR**  
Procurar o/a Diretor/a de turma numa primeira fase; o Gabinete de Apoio ao Aluno e/ou outro adulto de outro serviço que possa ajudar se for compreendido que não há condições para se resolver o problema autonomamente

**C**

**COMUNICAR**  
Comunicar, conversar, dialogar calmamente sobre o assunto; Estimular-se à comunicação e usufruir da mesma para clarificar a situação e conduzir o assunto a uma resolução.

**E**

**ESCUTAR**  
Escutar atentamente o que o/a outro/a está a dizer; Ouvir a perceção da situação na voz dos envolvidos; Não interromper/ fazer questões no momento adequado.

REPUBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO | eefc

Artigo elaborado pela Educadora Social Catarina Pereira

# COLABORAÇÃO DA EDUCAÇÃO SOCIAL

Nestas situações deves...

**A**

**ACEITAR**  
Aceitar o erro e pensar em reconsiderar a sua parte na ação.

**S**

**SOLUCIONAR**  
Refletir e propor soluções para o problema;  
Ouvir outras propostas.

**R**

**RESOLVER**  
Resolver o problema.

REPUBLICA PORTUGUESA  
EDUCAÇÃO

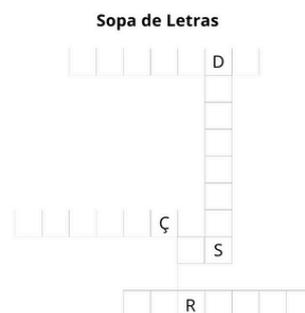
aeffc  
Associação de Educação e Formação em Castelo Branco

O mês de abril, para além de celebra a **Prevenção dos Maus Tratos na Infância**, celebra e reforça a importância da família neste campo. A **15 de maio** celebra-se o **Dia da Família** e nada melhor como juntar estas duas celebrações e praticá-las todos os dias do ano.

A família tem várias formas, cores e feitios. A família é pai e mãe, é só pai, é só mãe, é dois pais, é duas mães, é até avós e tios! É por quem está mesmo não estando, que é por quem é mesmo não o sendo... É amor.



Este deve ser o suporte que protege as crianças de maus tratos, abusos, violência e negligência.



**Palavras-chave**

Amizade  
Direitos  
Amor  
Carinho  
Proteção

Artigo elaborado pela Educadora Social Catarina Pereira

# COLABORAÇÃO DA EDUCAÇÃO SOCIAL

Em família, aproveitem para:

- Conversar e dialogar sobre vários assuntos, contar histórias
- Passear, ver filmes
- Descrever o dia e escutar o dia do outro
- Fazer questões abertas para conduzir a novas conversas
- Rever fotografias antigas e recordar os momentos nelas presentes
- Realizar juntos as tarefas domésticas
- Criar brincadeiras e jogos em casa
- Reforçar positivamente
- Atentar na comunicação não-verbal das crianças
- Incentivar à partilha de situações do dia-a-dia das crianças
- Desenhar e falar sobre a própria família

## Jogos em Família

- Caça ao tesouro;
- Inventar cenários e exemplificações para excertos de livros;
- Jogo das profissões;
- Jogos de tabuleiro;
- Quem é quem?;
- Música e dança;
- Escondidas e corridas;
- Macaquinho de chinês;
- Jogo da Macaca;
- Dança das Cadeiras;
- Mímica;
- Desenhar com a boca;
- Desenhar no corpo com adivinha;
- Entre outros.

Artigo elaborado pela Educadora Social Catarina Pereira

# COLABORAÇÃO DA EDUCAÇÃO SOCIAL

Dos 54 artigos da Convenção sobre os Direitos da Criança, o 19º reforça este facto e toda a convenção reforça todos os direitos das crianças. Em família, devem ser lidos e relidos.

A CPCJ de Oliveira de Azeméis criou uma pequena história infantil “O Reino dos Direitos Mágicos” e podem pedir um exemplar da mesma à Educadora Social no Gabinete de Apoio ao Aluno (ou por email: catarinapereira@esfcastro.pt).



## “Nem todas as salas de aulas têm quatro paredes”

(VidaEdu)

É desta forma que se insere o voluntariado em contexto escolar, que para além do campo social se foca numa participação educativa e ativa.

Através de um conjunto de ações socioeducativas e comunitárias, revela-se importante trabalhar através do voluntariado, valores como a responsabilidade e integridade, a excelência e exigência e a cidadania e participação ativa, bem como todos os princípios constituintes do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

Esta ação interventiva, desenvolve e promove nos/nas alunos/as competências comunicativas, de relacionamento interpessoal, de empatia, de desenvolvimento pessoal, de autonomia e entre muitos mais, oferecendo-lhes também a “oportunidade de participar ativamente na construção de uma sociedade mais coesa e mais solidária” (Educação para a Cidadania”.



EDUCAÇÃO PARA A CIDADANIA



PERFIL DOS ALUNOS À SAÍDA DA ESCOLARIDADE OBRIGATÓRIA

Artigo elaborado pela Educadora Social Catarina Pereira

# COLABORAÇÃO DA EDUCAÇÃO SOCIAL

O Agrupamento de Escolas Ferreira de Castro tem, desde ano letivo 2022/2023, um projeto escolar de voluntariado - "Ferreira Voluntária" - com o propósito de realçar esta mesma a relevância enquanto alunos/as mas essencialmente enquanto pessoas, enquanto cidadãos. (art.º 2.º da Lei n.º 71/98, de 3 de novembro).



Este projeto é dirigido aos 11º anos de escolaridade e, para saberes mais sobre ele, deves procurar o Gabinete de Apoio ao Aluno ou contactar a Educadora Social: [catarinapereira@esfcastro.pt](mailto:catarinapereira@esfcastro.pt).



Sair da zona de conforto



Fazer a diferença



Criar e valorizar o currículo

Artigo elaborado pela Educadora Social Catarina Pereira

# INFORMAÇÕES

## INFORMAÇÃO ENVIADA AOS ALUNOS DOS 12º ANOS

---

Neste mês de abril, 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:

- Cursos de verão para estudantes do ensino secundário, na Católica Porto Teen Academy;
- Dias Abertos da Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto - 06 a 10 de maio;
- Dias Abertos da Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Politécnico de Coimbra.