

NEWSLETTER



SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

MARÇO 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

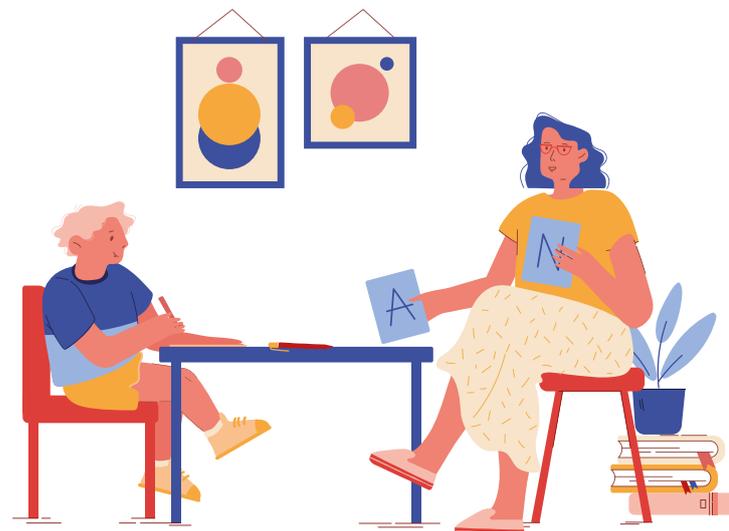
Catarina Pereira - catarinapereira@esfcastro.pt

Mariana Neves - mariananeves@esfcastro.pt

Sandra Resende - sandradesende@esfcastro.pt

Telefone: 256666070

Facebook: SPO Ferreira de Castro



ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE MARÇO

COMO ENSINO O MEU FILHO, AO BRINCAR COM ELE

O que podemos desenvolver ao brincar com as crianças acaba por se traduzir num importante conjunto de competências essenciais ao neurodesenvolvimento.

Vamos ver vários exemplos!



Artigo elaborado pela Psicóloga Catarina
Carvalho.

ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE MARÇO

- **Verifique, na sua cidade, o programa cultural:** o que dinamiza a biblioteca local, a companhia de teatro, contos de histórias, musicais ou filmes infantis. Desta fora, está a desenvolver o gosto e interesse pela cultura.
- **Incentive o gosto pela prática das atividades desportivas:** dança, patinagem, ginástica, atividades de desporto coletivas... saia à rua de bicicleta com o seu filho, ou trotinete, patins...



- **Permita que o seu filho vá fotografando e dando legendas aos vários registos que vai fazendo:** assim, vai cultivando o gosto pelo registo das lembranças e memórias, no futuro.
- **Brinque ao faz de conta:** faça teatros, brincar de pais e filhos, médicos, bombeiros, professores... ensine a importância e o respeito pelas várias profissões; desenvolve a imaginação e a criatividade.



ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE MARÇO

- **Explore tudo o que pode fazer manualmente com materiais que tem em casa:** caixas, cartolinas, cola, rolos tintas, desenhos, tesouras, tecidos... além de desenvolver a motricidade fina, está a estimular a inteligência, criatividade e imaginação, além de criarem divertidos momentos em conjunto.
- **Faça experiências gastronómicas com a ajuda do seu filho:** bolos, bolachas gelados, comida caseira...


Catarina Carvalho
Psicóloga

- **Quando vai ao parque, à praia, à biblioteca ou nas atividades de rua, incentive à aproximação aos outros:** a socialização ajuda no saber lidar com os outros, desenvolve competências de relacionamento interpessoal essenciais ao longo da vida.
- **Estimule o interesse pela leitura:** é essencial para a escola, para a curiosidade por saber mais e mesmo para a tomada de decisões futuras. Sem pesquisa de informação e sem termos acesso à mesma, não conseguimos tomar decisões e mantermo-nos informados sobre o que existe e o que se passa à nossa volta.


Catarina Carvalho
Psicóloga

- **Englobe a opinião do seu filho ao programar o passeio e dê-lhe a conhecer as várias etapas:** desta forma, está a ensiná-lo a planear, importante competência ao longo da vida.
- **Para conhecer sítios novos e divertir-se, não é necessário ter que sair do país:** experimente fazer um pic-nic no parque da cidade, explore os locais da cidade que nunca visitou, museus ou outros interesses perto de onde mora.


Catarina Carvalho
Psicóloga

ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE MARÇO

A IMPORTÂNCIA DE UMA BOA QUALIDADE DE SONO

A 15 de março, celebrou-se o Dia Mundial do Sono.

Os benefícios de um sono com qualidade, o prejuízo da má qualidade do sono e o que podem fazer os Pais e cuidadores para ajudar, são os aspetos que vamos abordar neste segundo artigo.



Artigo elaborado pela Psicóloga Mariana Neves

ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE MARÇO

Importância da qualidade do sono - Estratégias para os pais

No dia 15 de Março foi dia Mundial do Sono, o SPO elaborou algumas sugestões e estratégias para os pais promoverem junto dos seus filhos uma boa higiene de sono.



Artigo elaborado pela
Psicóloga Mariana Neves

Higiene do Sono - O que é?

A higiene do sono consiste num conjunto de hábitos e rituais que permitem facilitar o início e continuidade do sono com o objetivo de um sono com qualidade.

As rotinas e hábitos trazem previsibilidade e segurança à vida da criança e do adolescente.

Benefícios de um sono com qualidade

- Melhoria da atenção, concentração e da capacidade de resolução de problemas.
- Melhoria da capacidade de aprendizagem.
- Maiores competências no relacionamento interpessoal.
- Maior bem-estar emocional.

Prejuízo de um sono com má qualidade

- Maior irritabilidade e reatividade emocional.
- Maior dificuldade em manter-se atento e concentrado.
- Maior dificuldade em concluir as tarefas.
- Maior impulsividade.
- Diminuição no rendimento escolar.
- Maiores níveis de ansiedade.

ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE MARÇO

O que os pais e cuidadores podem fazer para ajudar?

- Estabelecer um horário regular de sono para a hora de levantar e deitar;
- Estabelecer uma rotina de sono regular, consistente, previsível e relaxante (tomar banho, ler uma história, ouvir uma música calma)...

O que os pais e cuidadores podem fazer para ajudar?

- Elaborar atividades calmas 30 minutos antes de deitar;
- Precaver um ambiente adequado do quarto (escuro mas pode incluir luz de presença, temperatura amena...);
- Não permitir a utilização de ecrãs antes de dormir salvo exceções 1H/1H30 antes de deitar;

O que os pais e cuidadores podem fazer para ajudar?

- Ter tempo de qualidade com os seus filhos ao fim da tarde;
- Na adolescência deixar que o seu filho participe na escolha dos horários tendo em conta todas as atividades em que está inserido e horário escolar.

ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE MARÇO

INDISCIPLINA NA SALA DE AULA - ESTRATÉGIAS PARA PAIS E PROFESSORES

Vamos verificar o que Encarregados de Educação e Professores podem fazer no âmbito da gestão da indisciplina na sala de aula.



Artigo elaborado pela Psicóloga Mariana Neves

ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE MARÇO

INDISCIPLINA NA SALA DE AULA - ESTRATÉGIAS PARA PAIS E PROFESSORES

Lidar com alunos com dificuldades comportamentais é um desafio, quer para a escolar, quer para o professor, quer para os pais.

Estas dificuldades podem incluir gritos, ,conversar com os colegas, provocações, não trazer o material necessário para a aula, levantar-se do lugar sem permissão, recusar fazer uma tarefa, discussões...

ESTRATÉGIAS PARA PROFESSORES

- A sala de aula como ambiente calmo e acolhedor.
- Atitude compreensiva, empática, calma.
- Utilização do diálogo apenas com o aluno visado e não em turma.
- A utilização do reforço positivo e do elogio garantindo que o esforço e os comportamentos desejados são reconhecidos.
- Importância da relação de proximidade aluno-professor que influencia a aprendizagem do aluno, o seu comportamento e rendimento escolar.

ESTRATÉGIAS PARA PAIS

- Garantir que o seu filho leva o material necessário para as aulas.
- Trabalhar em equipa com o professor e privilegiar a comunicação com o mesmo.
- Estabelecer regras e limites de forma consistente responsabilizando o seu filho pelo seu comportamento.
- Envolver-se e comunicar com frequência e quando considere necessário com a comunidade educativa.

ESTRATÉGIAS PARA PROFESSORES

- Importância da diferenciação de cada aluno, no sentido em que cada aluno é diferente, tem um contexto com ele, tem as suas dificuldades e o seu ritmo.
- Estabelecimento de regras de forma consistente e objetiva (poucas regras, regras simples e claras) já que é importante que o aluno compreenda o que é esperado dele.

PROJETOS ESCOLARES

O QUE É QUE EU POSSO FAZER PARA TER SUCESSO ESCOLAR?

Esta foi a temática trabalhada com as turmas do 11oC e 11oG, abordando aspetos importantes da sua vida escolar como a definição de objetivos, os hábitos de organização e gestão de tempo, métodos de estudo, estilos de aprendizagem, hábitos que devem adquirir e outros a evitar, aspetos motivacionais, a gestão da ansiedade nas avaliações e competências como a liderança, a importância do auto-diálogo e do bem-estar físico e mental.

Atividade realizada pela Psicóloga Catarina Carvalho



***O que é que eu posso
fazer para ter sucesso
escolar?***

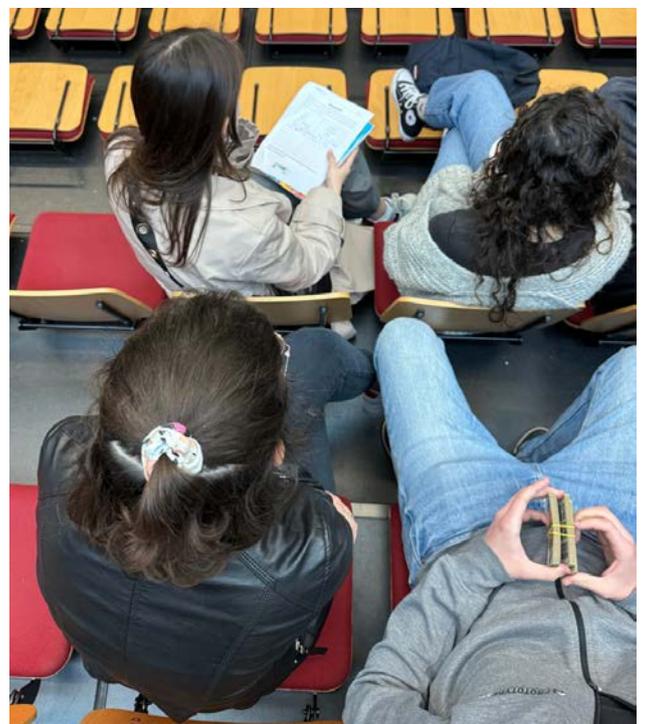
PROJETOS ESCOLARES

PARTICIPAÇÃO NO PROGRAMA ERASMUS +

Entre os dias 03 e 09 de março, o Agrupamento recebeu uma delegação de 15 alunos e 3 Professores provenientes da Croácia, para uma mobilidade no âmbito deste Projeto. Juntamente com a equipa organizadora, o SPO organizou duas atividades demonstrativas do trabalho que se realiza neste Serviço.

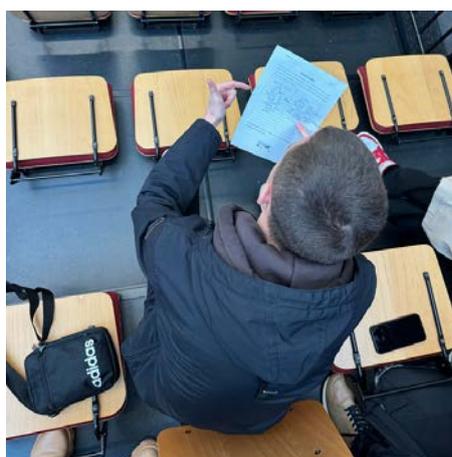
Realizámos uma atividade de orientação escolar e vocacional, em que os alunos preencheram um questionário orientador do seu percurso e elaborámos um folheto sobre a importância da saúde mental e estratégias de auto-cuidado.

Atividade realizada pela Psicóloga Catarina Carvalho



PROJETOS ESCOLARES

PARTICIPAÇÃO NO PROGRAMA ERASMUS +



PROJETOS ESCOLARES

PARTICIPAÇÃO NO PROGRAMA ERASMUS +

HOW COMMON ARE MENTAL ILLNESSES?

Mental health is the basis for overall health and is highly related to the physique. It consists of feeling good with yourself, in your relationships with the others and other contexts in which you are integrated, being able to cope with adversity.

The most common mental disorders are:

- Anxiety, depression, continued malaise and stress, addictions (drugs, alcohol, internet, videogaming...), eating disorders, behaviour and learning difficulties.

WHAT IS AND WHAT IS NOT MENTAL HEALTH

- It is not a sign of weakness;
- It is not a reason for shame;
- It does not imply feeling well all the time;
- It is not something to care for once in a while;
- It is not a figment of your imagination;
- It is important so that you keep the focus and determination on your goals;
- It can happen to everyone, regardless of age;
- It is necessary to take good care of it daily;



- It implies self-knowledge so that you can identify which emotions affect you negatively, how they emerge and the adverse impact they have upon you, so that you can cope with it;
- Many times, people do not share or speak up about what they feel and that does not mean they are not suffering;
- Individuals that suffer from mental health disorders are not lazy or intellectually poorer.

MENTAL HEALTH CARE AND TREATMENT

You should take care of your mental health on a daily basis. To do that, it is important to develop a process of self-knowledge to identify what disturbs you the most, what causes you distress or suffering and, consequently, think of ways to solve those issues and activate what better works with you:

- speak about your problems and emotions and learn how to manage stress;
- talk with the ones you care about the most;
- listen to music;
- exercise or go for a walk;
- adhere to a sleep and rest schedule;
- enjoy some leisure activities: reading a book, watching a movie, writing about how you feel, painting or drawing, for instance;
- go out with the ones you like the most;
- keep in contact with nature;
- have a pet;
- use your social media to follow the ones you cherish and are an inspiration to you;
- ask for help from a psychologist.

ASK FOR HELP

- 📞 Call your relatives or friends
- 👩‍🏫 Count on your teachers' help
- 🔍 Search for the occupations you are interested in your area of residence
- 🏥 Look for help from a psychologist

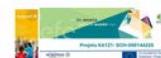


HOW TO MAINTAIN GOOD MENTAL HEALTH

- Do not isolate yourself;
- Keep positive social relationships;
- Reinforce family ties;
- Diversify your interests;
- Keep doing leisure activities;
- Manage your time well;
- Improve your organization skills;
- Understand the basis of good communication;
- Be kind.

WHY IS MENTAL HEALTH IMPORTANT FOR OVERALL HEALTH?

When you are mentally healthy, you are more motivated to eat healthily, have better sleep quality, care for your physical health, be more successful at school and professionally, increase self-esteem, have a greater adherence to schedules and tasks, increase your interest in interpersonal relationships, and involve yourself in pleasurable activities.



MENTAL HEALTH matters



PROJETOS ESCOLARES

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

Nos dias 06 e 20 de março, continuámos no processo de preparação dos alunos para a sua mobilidade a Berlim.

Assim, tivemos apresentações sobre a Gastronomia típica alemã e Aplicações úteis a utilizar em Berlim e continuámos o preenchimento dos documentos necessários à mobilidade.

Iniciámos, ainda, a construção do nosso Padlet conjunto do Projeto, e individual de cada participante, de forma a que possamos ir retratando as experiências vividas.

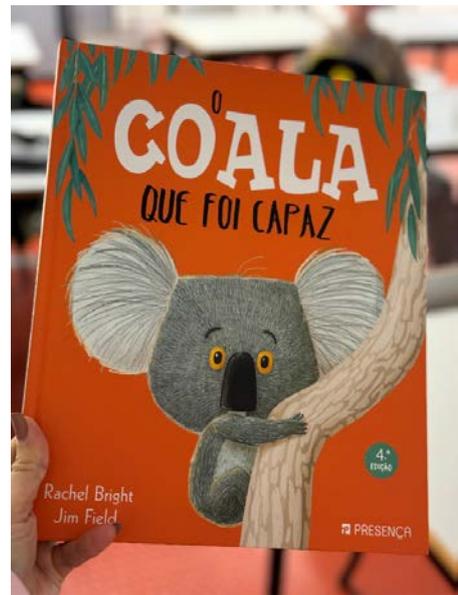


PROJETOS ESCOLARES

DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS SOCIAIS

Na sessão de apoio ao estudo de 14 de março, dinamizámos 2 atividades: a leitura da história do “O coala que foi capaz”, demonstrando as competências necessárias para a resolução de problemas do dia-a-dia, em que todos deram exemplos ilustrativos e depois explorámos histórias com que nos deparamos diariamente, também no sentido de procurarmos responder ao que podemos fazer, de forma a não nos prejudicarmos.

Atividade realizada pela Psicóloga Catarina Carvalho



PROJETOS ESCOLARES

VÊ O LADO BOM

E, nas nossas habituais sessões de desenvolvimento pessoal e social dos 5o anos de escolaridade, no dia 21 de março, explorámos a história “Vê o lado bom”. Como o próprio nome sugere, a história apela à necessidade de, mesmo nos problemas, conseguirmos focar-nos nas soluções, nas aprendizagens e de, diariamente, conseguirmos perceber o que de bom nos acontece. Todos colocaram os óculos com a “lente positiva” e tentaram perceber as maravilhas que todos os dias podem ver.

Atividade realizada pela Psicóloga Catarina Carvalho



PROJETOS ESCOLARES

RASTREIO DE COMPETÊNCIAS DO ENSINO PRÉ-ESCOLAR

Nos dias 13, 14, 20 e 21 de março, o SPO realizou os rastreios aos alunos do ensino pré-escolar nos jardins de infância do Agrupamento. A avaliação envolveu a aplicação de uma bateria de provas que objetiva avaliar as competências do ensino pré-escolar e a observação dos alunos em atividade. Posteriormente é elaborado um relatório para cada Educadora e Encarregado de Educação com os respetivos resultados.

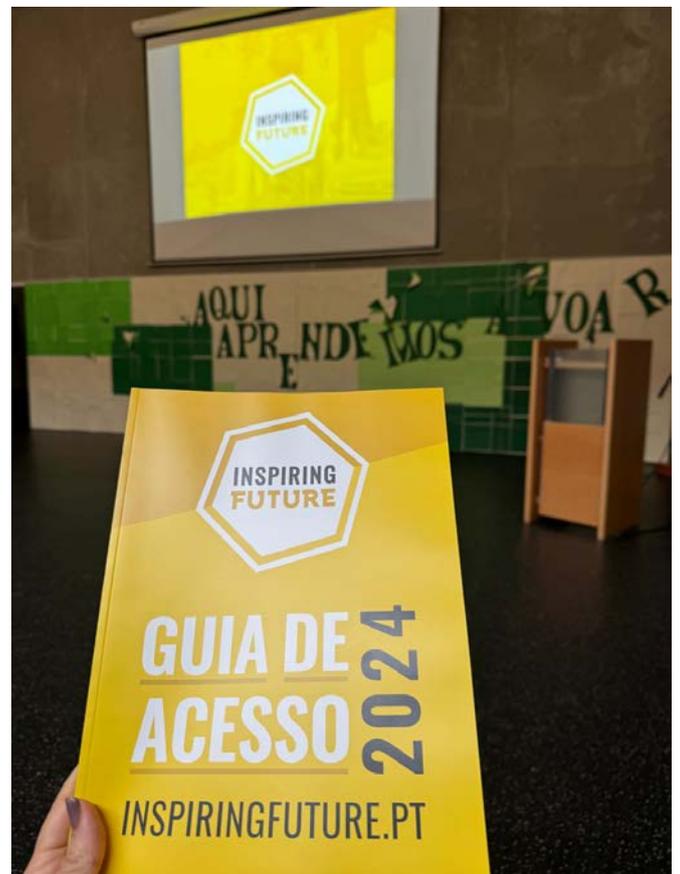
Atividade realizada pelas Psicólogas
Catarina Carvalho, Mariana Neves e
Sandra Resende



PROJETOS ESCOLARES

DIA DAS UNIVERSIDADES

No dia 25 de março, o SPO realizou, uma vez mais, várias atividades que pretendem responder às necessidades dos alunos do ensino secundário, e em específico dos alunos que frequentem os 12o anos, que pretendem ingressar no Ensino Superior. Com a Equipa da Inspiring Futute, dinamizámos 3 workshops sobre: acesso ao ensino superior; como ser proativo e desenvolvimento de competências no mercado de trabalho. Contámos, ainda, com a presença de 42 instituições de ensino superior que trouxeram a sua mostra formativa e elucidaram os alunos nos seus procedimentos. Distribuíram, também, por todos os alunos uma revista em que consta todas as informações úteis a reter sobre o acesso ao ensino superior.



PROJETOS ESCOLARES

DIA DAS UNIVERSIDADES



PROJETOS ESCOLARES

DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS DE RELACIONAMENTO INTERPESSOAL

Com o objetivo de promover a reflexão individual e grupal sobre a importância do relacionamento interpessoal, da comunicação e de comunicarmos de forma mais assertiva, dinamizámos várias atividades nas turmas 6oC, 7oA e 5oB. Os alunos falaram sobre mal entendidos e como os resolver, boatos e a forma como lidam com os mesmos e, ainda, sobre a importância do respeito pelo outro.

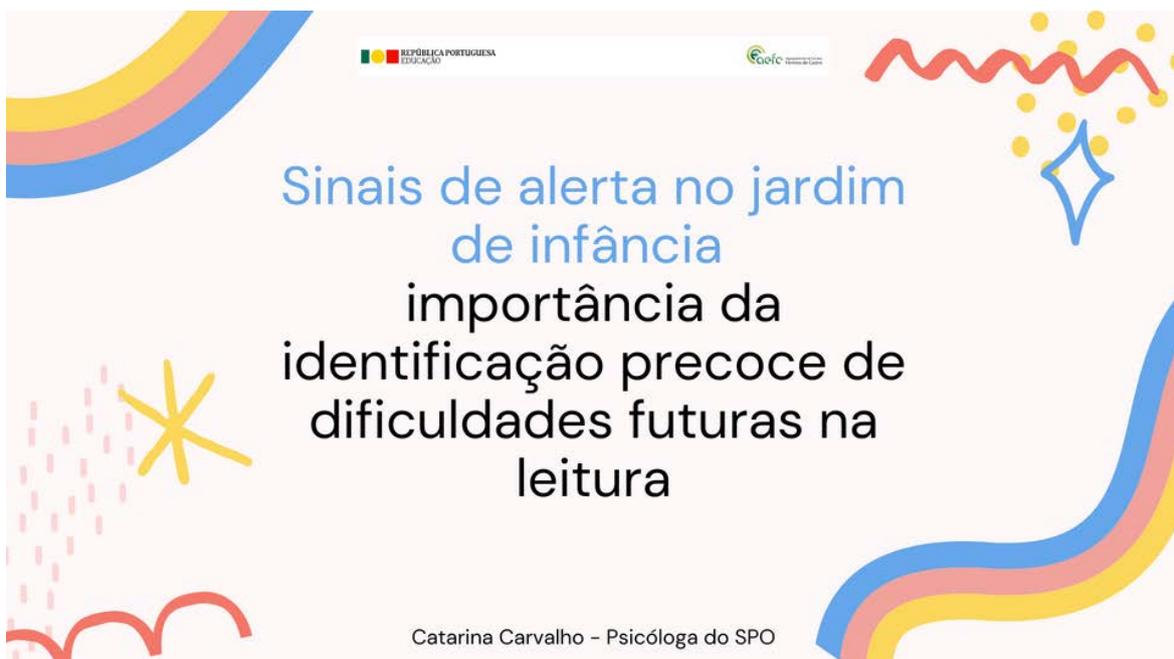
Atividade realizada pela Psicóloga Mariana Neves



PROJETOS ESCOLARES

SINAIS DE ALERTA NO JARDIM DE INFÂNCIA: IMPORTÂNCIA DA IDENTIFICAÇÃO PRECOCE DE DIFICULDADES FUTURAS NA LEITURA

No dia 27 de março, foi realizada uma ação de sensibilização para as Educadoras de Infância do Agrupamento, subordinada ao tema acima referido. Pretendeu abordar os principais sinais de alerta a considerar na faixa etária do ensino pré-escolar e as atividades que, desde cedo, podem promover para desenvolver as competências necessárias para um correto desenvolvimento da leitura.



PROJETOS ESCOLARES

ATIVIDADES DE RELAXAMENTO

Durante este mês, os alunos do pré-escolar e 1o ciclo participaram em atividades de relaxamento, proporcionando momentos de serenidade. Desde exercícios de respiração e técnicas de relaxamento muscular, até à prática de *mindfulness*, cada atividade foi desenvolvida para promover o bem-estar físico e emocional.

Durante estas sessões, os alunos aprenderam a reconhecer e gerir o *stress* e a ansiedade, e também foram incentivados a desenvolver a atenção plena e a viver o momento presente. Através de jogos sensoriais, visualizações guiadas e momentos de reflexão, os alunos exploraram formas de encontrar paz interior e equilíbrio. Esta iniciativa, realizada no âmbito do projeto “*Ser Feliz para Aprender+: Inteligência emocional em ação*”, não só enriqueceu a experiência escolar dos alunos, mas também os dotou de ferramentas para lidar com o *stress* e promover o seu bem-estar ao longo da vida.

Atividade desenvolvida pela Psicóloga Sandra Resende

PROJETOS ESCOLARES

ATIVIDADES DE RELAXAMENTO



Atividade desenvolvida pela Psicóloga Sandra Resende

PROJETOS ESCOLARES

PÁSCOA: ATIVIDADES DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

Durante a época da Páscoa, os alunos do pré-escolar e do 1o ciclo participaram numa variedade de atividades. Desde contagens e sequências até à decoração de ovos e à resolução de labirintos temáticos, estas iniciativas foram concebidas para promover o desenvolvimento cognitivo.

Realizadas no âmbito do projeto "Ser Feliz para Aprender+: Inteligência Emocional em Ação", estas atividades proporcionaram momentos de aprendizagem e diversão, estimularam o pensamento crítico e a criatividade dos alunos. Foi uma forma dos alunos aprenderem, explorarem o espírito da Páscoa e desenvolverem competências importantes para o seu crescimento pessoal e escolar.

Atividade desenvolvida pela Psicóloga Sandra Resende

PROJETOS ESCOLARES

PÁSCOA: ATIVIDADES DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA



Atividade desenvolvida pela Psicóloga Sandra Resende

PROJETOS ESCOLARES

ATIVIDADES AO AR LIVRE PARA ESTIMULAR E DIVERTIR

Os alunos do pré-escolar e do 1o ciclo desfrutaram de uma série de atividades ao ar livre, planeadas para estimular os seus sentidos e promover a diversão. Num ambiente natural, as crianças participaram em jogos de estimulação que incluíram cantar, dançar, contar e imitar. Estas atividades, realizadas no âmbito do projeto "Ser Feliz para Aprender+: Inteligência Emocional em Ação", proporcionaram momentos de alegria e ajudaram no desenvolvimento da coordenação motora, da socialização e da expressão criativa.



Atividade desenvolvida pela Psicóloga Sandra Resende

COLABORAÇÃO DA EDUCAÇÃO SOCIAL



De forma educativa, explorando uma temática social da vida em cidadania, os 5.º anos de escolaridade do Agrupamento vivenciaram a experiência de um dia de voto.

Tal como se vota para a Associação de Estudantes, para o/a Delegado/a de Turma ou até mesmo para decidir um tema em trabalhos de grupo, a relevância da eleição para um órgão legislativo do Estado português deve ser, desde cedo, inculcada na aprendizagem e na criação de opinião e espírito crítico dos mais jovens.

Votar é muito importante porque escolher os nossos representantes, para além de ser um direito, é um dever de cidadania.

Após a dinâmica do ato de votar num dia de eleições, os/as alunos/as ouviram uma história infantil, de forma a discutirem e aprenderem mais sobre este tema, refletindo sobre a importância da democracia, passando pelo conhecimento dos programas e pela escolha pessoal e confidencial de um partido representante.

Artigo elaborado pela Educadora Social Catarina Pereira

COLABORAÇÃO DA EDUCAÇÃO SOCIAL



A Roda do Conhecimento é dinamizada no âmbito da integração de novos/as alunos/as em turmas, quando ingressam à mesma, numa fase posterior e/ou mais avançada do ano letivo.

A mesma tem como objetivo proporcionar a todo o grupo-turma medidas de integração escolar de alunos/as, fomentando a coesão social, a comunicação, a compreensão.

Sendo a maioria situações de alunos de outros países e nacionalidades, objetiva-se também a motivar e fomentar a convivência entre diferentes culturas, com estratégias de mediação intercultural.



A presente atividade trabalhou na turma todos os aspetos relacionados com as dificuldades nas relações interpessoais, no sentido de promover uma maior tolerância dentro do grupo-turma, bem como trabalhar as convivências entre pares.

Perante uma atuação de mediação, procurou-se atender às dificuldades, diversidades e problemáticas do grupo, através de medidas socioeducativas, constituídas pelas dinâmicas e diálogo dando voz a todos os participantes.

Numa intervenção estimuladora à resolução de conflitos e preventiva no âmbito das condutas de risco, a turma abordou os pontos positivos, a melhorar e as temáticas mais frequentes de conflitos, participando nas propostas de resolução e de melhorias.

Artigo elaborado pela Educadora Social Catarina Pereira

INFORMAÇÕES

INFORMAÇÃO ENVIADA AOS ALUNOS DOS 12º ANOS

Neste mês de março, 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:

- Dia Aberto da Faculdade de Economia da Universidade do Porto, a 19 de março;
- Visita à QUALIFICA - Feira de Formação e Educação, que se realizou entre 06 e 09 de março.