

# NEWSLETTER



## SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

**JANEIRO 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)

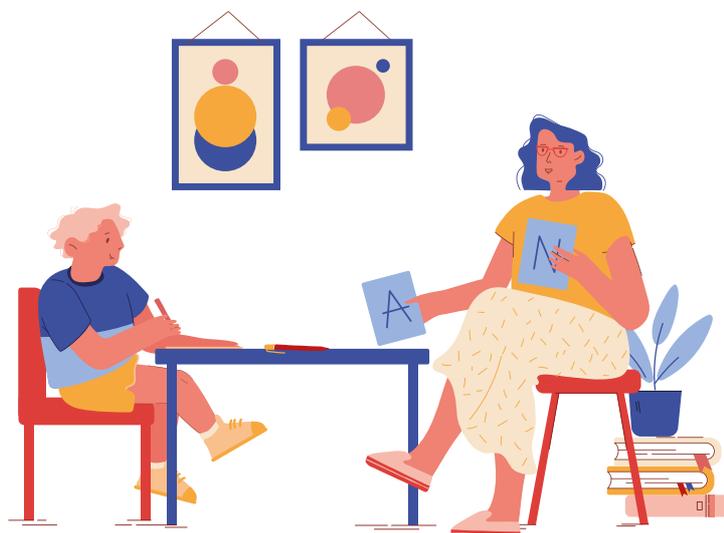
Catarina Pereira - [catarinapereira@esfcastro.pt](mailto:catarinapereira@esfcastro.pt)

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 JANEIRO

## COMO É QUE POSSO AJUDAR O MEU FILHO A DEFINIR E CONCRETIZAR OS SEUS OBJETIVOS ESCOLARES?

---

Ensinar e incentivar as crianças e jovens no estabelecimento de metas e objetivos (específicos, realistas, concretizáveis e definidos no tempo) integra, provavelmente, o lote das melhores competências a desenvolver. Vamos verificar como podemos ajudar!

Artigo elaborado pela Psicóloga Catarina Carvalho.



# ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE JANEIRO

- A primeira etapa consiste em ajudar a **definir objetivos claros, avaliáveis, realistas** e determinar o **tempo** (onde, quando, como, de que forma).
- Incentivar a utilizar **recursos** que ajudem na **organização e calendarização das tarefas**, como agendas em papel, agendas digitais, aplicações no telemóvel, cronogramas, *planners*... Ajudam a estabelecer prazos, a visualizar as tarefas e datas e a definir o que fazer e quando fazer.



- Conversar sobre a importância de **pedir ajuda** sobre o que está a causar um problema / obstáculo: Pais, amigos, familiares... falar com alguém sobre o que está a perturbar ajuda, muitas vezes, na forma como se olha para o problema e na sua própria resolução.
- Incentivar a **pedir ajuda aos Professores** quando implica a matéria escolar e esclarecimento de dúvidas.
- Procurar a ajuda de um **Psicólogo** para ajudar na resolução de problemas e na adoção de práticas mais saudáveis e adequadas a cada perfil.

- Ajudar a **determinar o que é prioritário** e a **dividir** tarefas em várias etapas.
- Incentivar a criar **auto-recompensas**. Por exemplo: é após o tempo de estudo que vai jogar; é depois de preparar a apresentação de inglês que vai ver a série de que gosta... o **reforço positivo** e a **auto-recompensa** aumentam a perceção de bem-estar e a probabilidade da tarefa ser novamente reproduzida.
- Ajudar a identificar **obstáculos** e **estímulos distratores** que impedem o progresso e a realização da tarefa e eliminá-los durante a sua realização.



- Dar o exemplo da **manutenção de rotinas e de hábitos**. A **consistência** dos procedimentos é, talvez, dos meios mais motivadores para a concretização de tarefas, mesmo as mais aborrecidas e os Pais devem dar o exemplo disso.
- Apoiar na **definição de hábitos e de métodos de estudo** e dar sugestões. Incentivar ao **auto-conhecimento** para a definição das melhores práticas de trabalho, adequadas a cada perfil. Exemplo: mudar o método de estudo utilizado para um teste / trabalho cujo resultado não foi positivo.
- Incentivar a, após o estudo, **explicar a matéria pelas suas palavras** (disciplinas mais teóricas).



# ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE JANEIRO

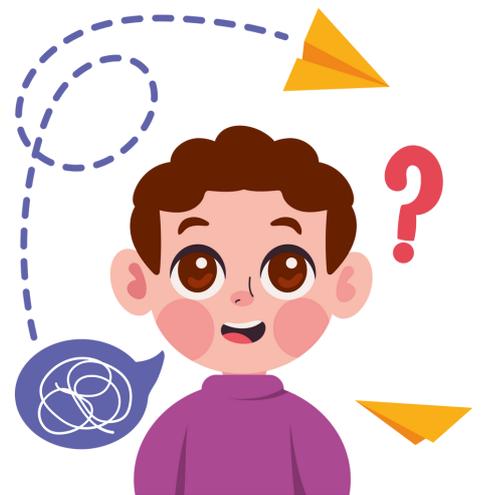
## SOU PROFESSOR, COMO POSSO AJUDAR OS MEUS ALUNOS COM DIAGNÓSTICO DE PHDA?

---

A Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção é, provavelmente, das patologias neurodesenvolvimentais mais frequentemente diagnosticadas nas crianças e jovens. Tem uma prevalência de cerca de 5% na idade escolar o que significa que, pelo menos um aluno por turma, terá esta dificuldade.

Vamos ver como podemos ajudar!

Artigo elaborado pela Psicóloga Catarina Carvalho.



# ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE JANEIRO

- PHDA significa perturbação de hiperatividade e défice de atenção e está classificada como uma **perturbação do neurodesenvolvimento** e que afeta cerca de 5% das crianças em idade escolar.
- As características mais frequentemente associadas são a **desatenção**, as dificuldades em manter a **concentração**, o excesso de atividade motora (**hiperatividade**) e a **impulsividade**.
- Está muitas vezes associada a patologias como perturbação desafiante de oposição, perturbação do comportamento e perturbações relacionadas com a aprendizagem.

  
Catarina Casvalho  
Psicóloga

- Estes sintomas interferem significativamente na **aprendizagem** e na **funcionalidade** dos alunos como, por exemplo, ao nível do **relacionamento interpessoal** e no **bem-estar emocional**.
- Estes alunos sentem, muitas vezes, dificuldades em seguir **instruções**, dirigir a **atenção**, manter a **concentração**, cumprir **regras** e sequências, **organizar-se**, controlar os **impulsos**, regular as **emoções**, **concluir tarefas** e manter o **funcionamento social**.
- **Exemplos de estratégias em sala de aula:**

  
Catarina Casvalho  
Psicóloga

- Usar **materiais e recursos diversificados e estimulantes**, como apresentações lúdicas, vídeos, jogos, música, de forma a melhor captar a atenção;
- Ensinar e treinar **estratégias de organização, planeamento, memória, autocontrolo e resolução de problemas**;
- **Não comparar** os alunos com esta problemática com os restantes, no sentido de desprestigá-los;
- Permitir que o aluno se **ausente** por breves instantes, por exemplo, o facto de caminhar até à casa de banho para colocar água fria na cara faz despertar, acalmar e **voltar a focar**;

  
Catarina Casvalho  
Psicóloga

- Colocar o aluno o mais à **frente** possível, de forma a que o professor consiga obter uma adequada **supervisão** do seu trabalho e comportamento;
- Deve estar sentado **longe de janelas e portas** e **afastado de colegas** com semelhança comportamental, de forma a evitar **estímulos distratores**;
- Estabelecer **regras claras e consistentes** de comportamento e de trabalho, que devem ser negociadas com o aluno e com a turma, com **consequências positivas e negativas** face ao seu cumprimento ou incumprimento;

  
Catarina Casvalho  
Psicóloga

# ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE JANEIRO

- **Reforçar positivamente** sempre que apresenta um comportamento adequado, aumentando a probabilidade de o mesmo se reproduzir mais vezes;
- Dar **instruções concretas, claras, diretas e simples** e verificar se o **aluno as compreendeu**;
- **Dividir tarefas** por partes e **evitar exposições longas**, adotando intervalos e pausas;
- Adaptar a **quantidade** e a **complexidade** das tarefas ao ritmo e ao perfil do aluno;
- Conceder **mais tempo** na realização das mesmas;



Catarina Couvells  
Psicóloga

- Estabelecer uma **comunicação regular com a família e técnicos** que acompanham a criança / jovem, de forma a partilhar informações, preocupações e pensarem em soluções;
- Estabelecer uma **relação empática e afetuosa**, mostrando ao aluno que está disponível para o ouvir, compreender o seu problema e ajudar dando, assim, motivação e incentivo, ao conversar com ele;
- Manter a **área de trabalho do aluno livre de materiais desnecessários**;
- Permitir que possa ir rabiscando num caderno / folhas à parte. Ajuda na concentração;



Catarina Couvells  
Psicóloga



- Optar pelo uso de **diferentes formas de avaliação**;
- **Apoiar individualmente o aluno**, em sala de aula, promovendo uma relação mais próxima. Assim, conseguirá mais respeito e colaboração, também;
- Ensinar estratégias como manter **contacto ocular** com o professor, ir **escrevendo notas** e ir **resumindo ou parafraseando** o que o professor diz, para se manter concentrado;
- Procure um **psicólogo** para ajudar nas orientações e aplicação prática.



Catarina Couvells  
Psicóloga



# PROJETOS ESCOLARES

## DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS E DE METAS PARA O NOVO ANO

Na primeira sessão de apoio ao estudo deste ano de 2024, com os 5o anos, procurámos dinamizar, com os alunos, a reflexão e a definição do que são objetivos, do que podem fazer para concretizá-los, avaliar o ano que passou naquilo que não correu tão bem e de que forma podem melhorar.

Atividade realizada pela Psicóloga Catarina Carvalho

The image shows a worksheet titled "Serviço de Psicologia e Orientação | 2023-2024". It contains the following questions and lines for writing:

- Quais foram as minhas 3 melhores memórias do ano que passou?
- Que coisas / situações mais gostei em 2023?
- Este ano gostaria muito que... objetivos para 2024.
- O que posso manter em mim?
- O que posso melhorar em mim?
- O que posso deixar?

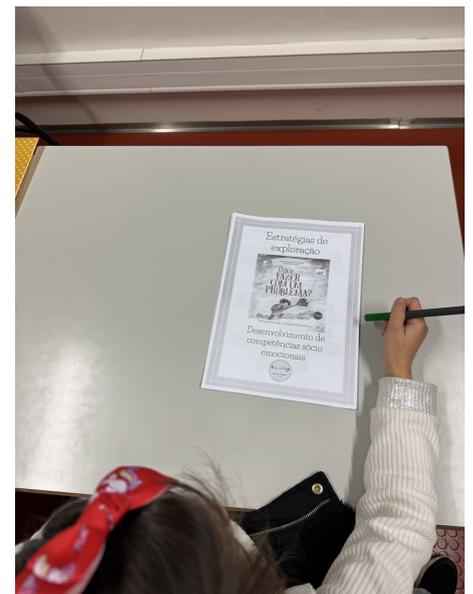
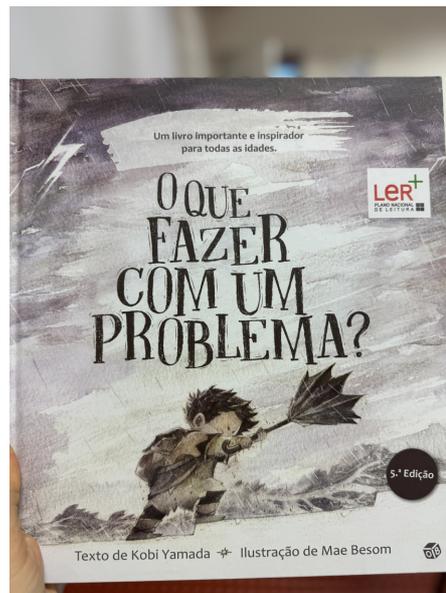
At the bottom of the page, it says "Ano Escolar 2023-2024" and "UMA ESCOLA PARA O MUNDO".

# PROJETOS ESCOLARES

## O QUE FAZER COM UM PROBLEMA?

Numa das sessões de apoio ao estudo realizadas neste mês de janeiro, com os 5º anos, fizemos a leitura do livro “*O que fazer com um problema?*”, que aborda a história de um menino que, perante uma situação-problema, não sabe como a resolver mas que adquire competências nesse sentido, ao longo da história. Explorámos o livro com recurso a pistas de reflexão e estratégias de resolução, promovendo o desenvolvimento de competências socio-emocionais.

Atividade realizada pela Psicóloga Catarina Carvalho



# PROJETOS ESCOLARES

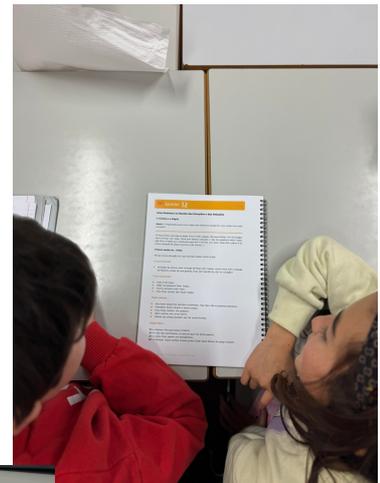
## **PROMOÇÃO DA CONSCIÊNCIA SOCIAL, AUTOCONTROLO E USO DE REDES SOCIAIS**

A promoção da consciência social, a importância do autocontrolo e o uso adequado das redes sociais foram outras das competências também abordadas nas nossas sessões.

São feitas dinâmicas de leitura de histórias, de situações-problema diários que podem acontecer com qualquer um de nós e que obriga a uma tomada de decisão. É feita a abordagem em grande grupo para compararmos respostas, estratégias e avaliarmos as mais eficazes.

O uso adequado das redes sociais, a importância de saber estar em cada uma delas, os cuidados a adotar e a influência negativa e positiva que cada uma delas tem em nós foi outra das temáticas refletidas pelo grupo.

Atividade realizada pela Psicóloga Catarina Carvalho



# PROJETOS ESCOLARES

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

No dia 17 de janeiro iniciámos a preparação nas vertentes cultural, pessoal e social com os alunos selecionados para a mobilidade em contexto de trabalho, em Berlim, entre abril e maio de 2024, em conjunto com os professores que os irão acompanhar. Os alunos decidiram explorar as seguintes temáticas, que irão apresentar quinzenalmente: gastronomia; aplicações digitais orientadoras sobre a cidade (rede de transportes, por ex.); sítios culturais a visitar; língua e cultura; o que fazer em caso de urgência (perderem-se, perderem algum objeto, doença, etc.); conduta nas famílias e nos locais de estágio e preparação da mala.



**CANDIDATURAS ABERTAS PARA ALUNOS DO 12º ANO DO ENSINO PROFISSIONAL**  
**Programa Erasmus+ Educação e Formação - KA121**  
**MOBILIDADE ENTRE 17 DE ABRIL E 18 DE MAIO DE 2023**



### Procedimento Concursal

Publicado no site do Agrupamento, de acordo com o Aviso de Abertura.

### Candidatura

Período de candidatura entre **09 e 23 de novembro de 2023**

Candidatura *online* disponível no site do Agrupamento e no separador *Erasmus*

### Documentos

Curriculum vitae (modelo *Europass* disponível na Página do Agrupamento)

Carta de motivação (motivos que levam à candidatura e estratégias de divulgação da experiência)

Pede ajuda ao teu DT ou contacta a Equipa do Projeto



# PROJETOS ESCOLARES

## O QUE HÁ NA MINHA MOCHILA?

---

Os alunos do pré-escolar participaram na atividade "O Que Há na Minha Mochila", que pretendeu promover o desenvolvimento das crianças, incentivar a compreensão das suas próprias emoções, a identificação e expressão dos sentimentos, bem como o reconhecimento das emoções dos outros. Durante a atividade, as crianças foram incentivadas a estimular a sua expressão artística, a partilhar as emoções escolhidas e explicar os seus sentimentos.

Esta atividade desenvolveu as competências de comunicação dos alunos, criou simultaneamente um ambiente aberto e acolhedor para expressarem as suas emoções de forma saudável. Ao longo da atividade, as educadoras observaram as interações entre os alunos e destacaram como a compreensão das próprias emoções pode influenciar a empatia e a compreensão das emoções dos outros. No final, as mochilas dos alunos tornaram-se verdadeiros tesouros de emoções.

Atividade desenvolvida pela Psicóloga Sandra Resende



# PROJETOS ESCOLARES

## DESENVOLVER O CONHECIMENTO: ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

Num ambiente de alegria e aprendizagem, os alunos participaram numa série de atividades de estimulação, desenvolvidas para promover competências cognitivas de uma forma lúdica. As atividades foram cuidadosamente planeadas para oferecer uma abordagem abrangente à estimulação cognitiva, incluindo a associação de números, letras, cores, sons, imagens e objetos.

Os alunos foram incentivados a explorar, questionar e aprender de forma ativa e participativa. Esta atividade, não só enriqueceu o ambiente escolar, como também refletiu o compromisso contínuo da escola em proporcionar experiências educativas significativas e abrangentes. Parabéns aos nossos alunos por abraçarem estas atividades com entusiasmo e dedicação!

Atividade desenvolvida pela Psicóloga Sandra Resende



Ser Feliz  
para  
Aprender+

# COLABORAÇÃO DA EDUCAÇÃO SOCIAL

"Porque se o ódio começa com palavras, a paz começa com a educação."

(UNESCO)



Em janeiro comemora-se a Educação e o Dia Escolar da Não-Violência e da Paz. Nada melhor como juntar estes dois temas!

Faz parte da educação a aprendizagem para a paz e não-violência de forma a influenciar a forma como tratamos os outros.

Esta aprendizagem vai ajudar-vos a:

- Adquirir conhecimentos, atitudes e comportamentos necessários para praticar o bem e a paz;
- Conquistar competências que te vão fazer saber como aplicar na tua sociedade, sempre que identificares situações de violência que não permita que exista paz;
- Encarar a não-violência como um caminho para a conquista da igualdade;
- Aperfeiçoar valores como o respeito, a igualdade, a tolerância, a solidariedade, a cooperação e a não violência;
- Compreender e aceitar as diferentes perceções sociais;
- Gerir conflitos entre pares;
- Prevenir comportamentos de violências física e verbal, bullying, cyberbullying, entre outros;
- Usar a criatividade para a construção de campanhas sobre esta temática
- Criar ideias de prevenção desta temática e pedir ajuda à Associação de Estudantes, Serviços de Apoio ao Aluno e Professores para as promover.

## Importa refletir e discutir...

- ... individualmente
- ... em sala de aula, com os/as Professores/as
- ... em casa, com as Famílias

Como me sinto quando não há paz?

O que me faz sentir em paz?

O que é a violência?

As minhas atitudes e comportamentos contribuem para a paz ou para a violência?

O que me faz sentir a violência?

Como posso usar a comunicação e a tolerância na resolução de conflitos entre pares?

Onde posso partilhar situações que não constituem paz para ser orientado da melhor forma?

Qual é a minha mensagem de paz e que vou colocar em prática?

Artigo elaborado pela Educadora Social Catarina Pereira

# COLABORAÇÃO DA EDUCAÇÃO SOCIAL

## Desafio

Na Escola, com os teus colegas, teus amigos e com a tua família pensa de que forma podes ajudar a terminar com situações de violência.

Pensa também como podes contribuir para momentos de paz.

Bullying, pessoas desfavorecidas, interculturalidade... entre outras... Escolhe uma causa e colocar a tua energia em defesa dessa mesma causa.

Desenvolve parcerias com a comunidade organizações, ou serviços que apoiam a prevenção da violência ou em atividades e clubes extracurriculares.

Sê o/a mensageiro/a da paz!



Gandhi, ativista pela justiça, paz e não-violência

## SOPA DE LETRAS

C R O E Q U I P A R E A N A  
O R E X A O I Z A D B A S M  
L A S R E S P E I T O S U O  
A Z O A A G T O E A N R U R  
B I V Z L B E I T I D H V A  
O L T E O T L N L A A C A T  
R A R B O N D I O X D D E O  
A W H U M I L D A D E O E S  
R E M E S O S P H E R E U O  
A A R O F R O N C H I V T U  
P T H E R M O S P H E R E V  
O H C Y N M E Y O C O N L I  
R E A E U N P A Z N N R U R  
N D I A L O G O O G E N U N

OUVIR  
COLABORAR  
PAZ  
AMIZADE  
HUMILDADE  
AMOR  
RESPEITO  
EQUIPA  
BONDADE  
DIÁLOGO

# INFORMAÇÕES

## INFORMAÇÃO ENVIADA AOS ALUNOS DOS 12º ANOS

---

Neste mês de janeiro, iniciámos o 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:

- Dias Abertos da Faculdade de Ciências da Universidade do Porto, entre 08 e 10 de fevereiro;
- Dias Abertos do Instituto Politécnico do Porto, entre 15 e 17 de fevereiro;
- Convite do Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar (ICBAS) na Universidade do Porto, para Visitar as Instalações no âmbito do Dia Internacional das Mulheres e Raparigas na Ciência, a 11 de fevereiro;
- Mostra da Universidade do Porto (com as suas 14 faculdades), entre os dias 11 e 14 de abril, no Pavilhão Multiusos de Gondomar.