

NEWSLETTER



SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

MARÇO DE 2025

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.

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

Ana Silva - anacatarinasilva@esfcastro.pt

Catarina Carvalho - catarinacarvalho@esfcastro.pt

Mariana Neves - mariananeves@esfcastro.pt

Sandra Resende - sandradesende@esfcastro.pt

Telefone: 256666070

Facebook: SPO Ferreira de Castro



PROJETOS ESCOLARES

APOIO AO ESTUDO 6.º ANO - DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS PESSOAIS E SOCIAIS

Durante o mês de março, no apoio ao estudo do 6º ano, foram trabalhadas competências de resolução de conflitos, comunicação escolar e familiar, gestão de emoções, regras da escola e bem-estar pessoal



PROJETOS ESCOLARES

RECOMENDAÇÕES DO CONSELHO PEDAGÓGICO SOBRE O USO DE DISPOSITIVOS MÓVEIS - REUNIÕES COM TURMAS

Neste mês de março, e levando em consideração as orientações sobre o uso dos dispositivos móveis a serem implementadas no Agrupamento após as férias da Páscoa, a Psicóloga Ana Silva dinamizou ações de sensibilização em turma. Nestas sessões, têm sido trabalhados os riscos e os benefícios do uso dos dispositivos móveis e dos ecrãs, a fim de promover um uso responsável e equilibrado dos telemóveis e das tecnologias.



PROJETOS ESCOLARES

INTERVENÇÃO NA DISLEXIA

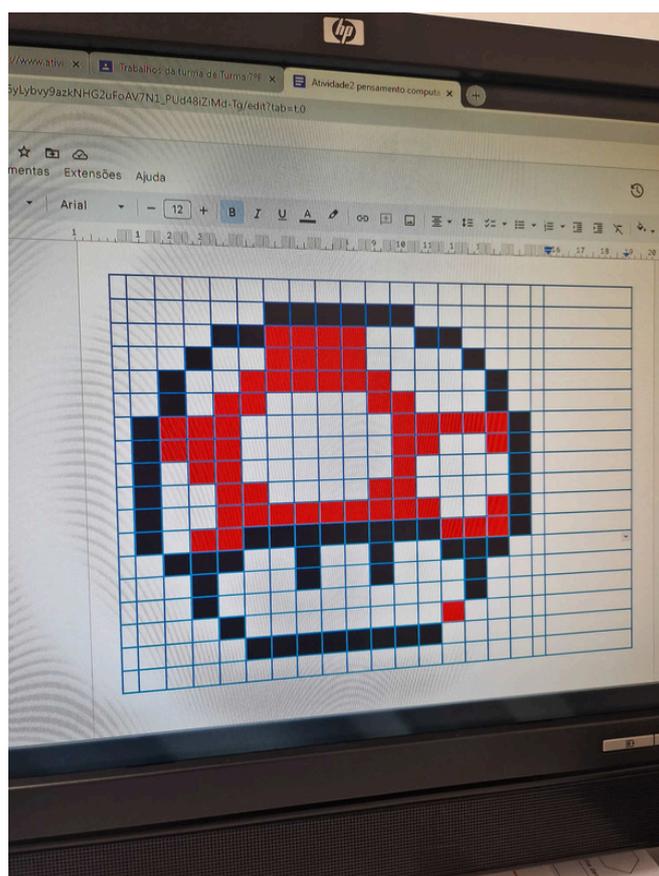
No mês de março, a psicóloga Ana, iniciou a intervenção individual em dislexia com um aluno. A intervenção tem como objetivos: estimulação neuropsicológica das áreas em défice (e.g., memória auditiva, percepção) e treino das competências psicopedagógicas: consciência fonológica, velocidade, acuidade e compreensão leitora, desenvolvimento do vocabulário, desenvolvido de estratégias metacognitivas, treino da autorregulação da escrita.



PROJETOS ESCOLARES

AULA TIC- APOIO AO ALUNO

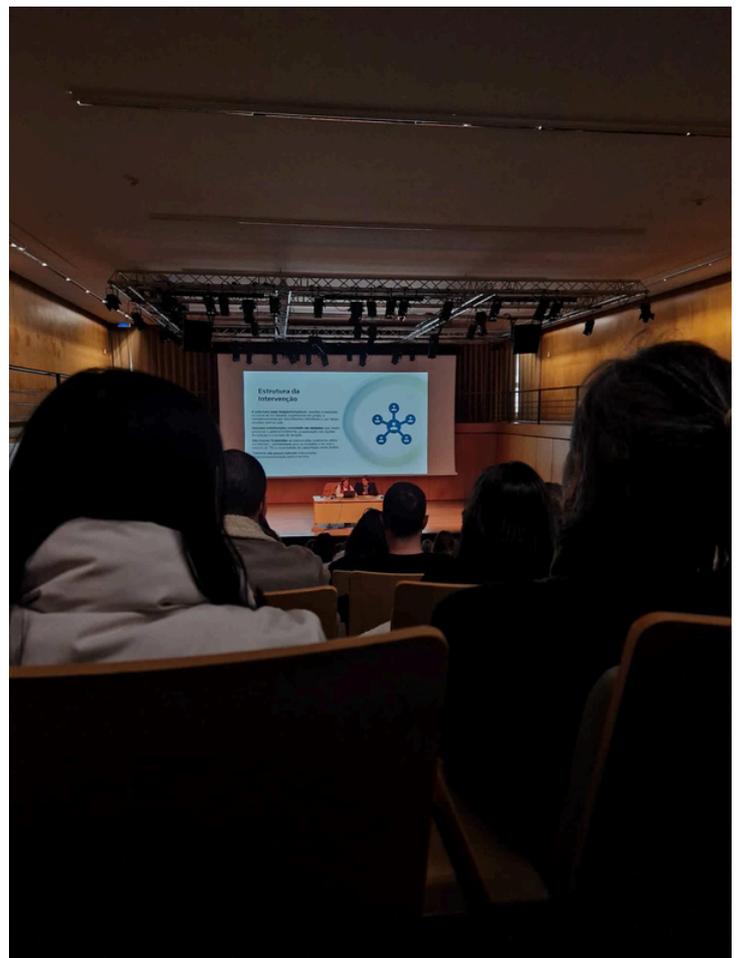
Semanalmente, a Psicóloga Ana tem acompanhado, na aula de TIC, um aluno com dislexia que naturalmente evidencia dificuldades em contexto de sala aula, e condicionamentos no aproveitamento escolar



PROJETOS ESCOLARES

INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA DE DESENVOLVIMENTO VOCACIONAL

No dia 20 de março, a Equipa do SPO esteve presente em mais uma sessão de formação promovida pela Área Metropolitana do Porto, no âmbito da Intervenção Psicológica de Desenvolvimento Vocacional



PROJETOS ESCOLARES

SER FELIZ PARA APRENDER MAIS: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL EM AÇÃO - 1º CICLO

Neste âmbito, a Psicóloga Mariana Neves realizou uma atividade em que foi utilizado o baralho "*Emoções Baralhadas*".

Nesta atividade, os alunos tinham que contar uma situação em que sentiram determinada emoção (de acordo com a carta que escolhiam) e a turma tinha que adivinhar de que situação se tratava. Os alunos tinham ainda que referir o que faziam para se sentir melhor quando sentiam uma emoção menos agradável.

Esta atividade teve como objetivo identificar, relacionar e expressar diferentes emoções.



PROJETOS ESCOLARES

DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS - 1º CICLO

No âmbito do Grupo de Competências do 1o ciclo, a Psicóloga Mariana Neves realizou uma atividade recorrendo a um baralho de cartas em que os alunos tinham de partilhar uma situação em que sentiram determinada emoção (medo, tristeza, raiva, alegria...) e que alterações sentiam no corpo quando experimentavam determinada emoção. O objetivo desta atividade foi o reconhecimento da importância e da utilidade das emoções e o autoconhecimento.



PROJETOS ESCOLARES

PROJETO "EM FOCO"

O Projeto "Em Foco", a ser dinamizado com vários grupos de alunos de várias turmas, pretende prevenir comportamentos desajustados com intervenção grupal.

Desde fevereiro que o Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) e o Gabinete de Apoio ao Aluno (GAA) dinamizam ações.

Neste mês de março, foram organizadas duas sessões com a turma do 8oD com o principal objetivo de serem trabalhadas competências de relacionamento interpessoal.

PROJETOS ESCOLARES

ATIVIDADES DE RELAXAMENTO NO PRÉ-ESCOLAR

No âmbito do projeto “Ser Feliz para Aprender+: Inteligência Emocional em Ação”, a psicóloga Sandra Resende dinamizou sessões de relaxamento com as crianças do pré-escolar, com o objetivo de promover o bem-estar emocional e a tranquilidade no dia a dia.

A atividade incluiu exercícios de respiração, alongamentos e momentos de mindfulness, permitindo que as crianças aprendessem a acalmar-se e a gerir melhor as suas emoções. Além disso, foram utilizadas músicas suaves e histórias, com o propósito de proporcionar um ambiente sereno e acolhedor.

Estas sessões contribuíram para o desenvolvimento da concentração, do autocontrolo e da consciência emocional.



PROJETOS ESCOLARES

ATIVIDADES DE COORDENAÇÃO MOTORA E JOGOS AO AR LIVRE

No âmbito do projeto “Ser Feliz para Aprender+: Inteligência Emocional em Ação”, a psicóloga Sandra Resende dinamizou atividades de coordenação motora com as crianças do pré-escolar, com o objetivo de desenvolver Competências motoras e promover a interação social. Através de jogos ao ar livre, como circuitos de obstáculos, saltos e atividades com bola, as crianças tiveram a oportunidade de melhorar a coordenação, o equilíbrio e a agilidade de forma lúdica e dinâmica. Estas atividades incentivaram também a cooperação e o espírito de equipa, tornando o momento enriquecedor e divertido.



PROJETOS ESCOLARES

COMPREENDER A NEURODIVERSIDADE: PROMOVER A INCLUSÃO E O RESPEITO

A psicóloga Sandra Resende dinamizou uma sessão com os alunos das turmas 5.ºB e 7.ºF, com o objetivo de explicar a neurodiversidade e a importância de um relacionamento inclusivo e respeitoso com colegas neurodiversos.

Através de dinâmicas interativas, exemplos práticos e momentos de reflexão, os alunos aprenderam que cada pessoa processa o mundo de forma única. Foram abordadas estratégias para promover a empatia, a cooperação e a aceitação das diferenças no ambiente escolar.

Esta iniciativa contribuiu para a sensibilização dos alunos, reforçando a importância da inclusão e do respeito mútuo, essenciais para um ambiente escolar mais acolhedor e compreensivo.

PROJETOS ESCOLARES

A IMPORTÂNCIA DA COMUNICAÇÃO: UMA FERRAMENTA ESSENCIAL NA GESTÃO

A turma do 11.º ano do curso de Técnico de Gestão participou numa sessão dinamizada pela psicóloga Sandra Resende, focada na comunicação como uma competência fundamental no contexto profissional e organizacional. Durante a atividade, foram exploradas as diferentes formas de comunicação, a importância da clareza na transmissão de mensagens e o impacto da comunicação eficaz nas relações interpessoais e no desempenho profissional. Utilizaram-se estratégias práticas, incluindo técnicas de assertividade e simulações de cenários reais, permitindo aos alunos desenvolverem competências essenciais para um ambiente de trabalho eficiente e colaborativo. Esta iniciativa reforçou a comunicação como uma ferramenta estratégica na gestão, capacitando os alunos para interagir de forma clara, objetiva e profissional no contexto empresarial.

PROJETOS ESCOLARES

PROJETO ERASMUS

Nos dias 05 e 19 de março, a Equipa do Projeto Erasmus reuniu, tal como habitual, com os alunos envolvidos na mobilidade a Turim.

Os objetivos destas sessões mobilizaram os alunos Bernardo, Vinicius, Saúl e Emanuel, que fizeram apresentações sobre “Aspetos culturais e turísticos; segurança e gastronomia”.

Abordámos, ainda, questões relativas à viagem e à realização do padlet.



COMUNICAÇÃO

COMUNICAÇÃO AOS ALUNOS DO ENSINO SECUNDÁRIO SOBRE O ENSINO SUPERIOR

- 03 de março - informação enviada sobre a **Semana Aberta da Universidade de Coimbra**, a realizar entre 23 e 25 de abril de 2025;
- 05 de março - informação enviada sobre a **Mostra da Universidade do Porto**, entre os dias 06 e 09 de março de 2025, no Multiusos de Gondomar;
- 12 de março - informação enviada sobre o Dia Aberto da **Faculdade de Economia da Universidade do Porto**, nos dias 18 e 25 de março de 2025;
- 12 de março - informação enviada sobre a **Semana Profissão: Engenharia 2025** organizada pela Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto, nos dias 01, 02 e 03 de abril de 2025;
- 12 de março - informação enviada sobre o **Open Days da Universidade Católica do Porto**;

COMUNICAÇÃO

COMUNICAÇÃO AOS ALUNOS DO ENSINO SECUNDÁRIO SOBRE O ENSINO SUPERIOR

- 13 de março - informação enviada sobre a **Feira Carreira Internacional**, de 19 a 26 de março de 2025, organizada pela Education First;
- 13 de março - informação enviada sobre o Dia Aberto da **Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Politécnico de Coimbra**, no dia 02 de abril de 2025;
- 13 de março - informação enviada sobre a licenciatura em **Estudos Musicais Aplicados da Escola Superior de Educação do Politécnico de Coimbra**;