

NEWSLETTER



SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

SETEMBRO 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.

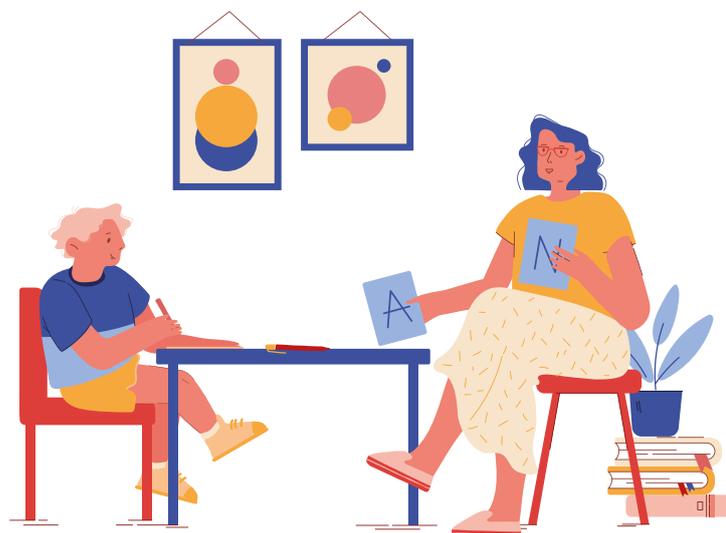
A EQUIPA

Catarina Carvalho - catarinacarvalho@esfcastro.pt

Sandra Resende - sandraresende@esfcastro.pt

Telefone: 256666070

Facebook: SPO Ferreira de Castro



ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE SETEMBRO

COMO AJUDAR O MEU FILHO NO REGRESSO ÀS AULAS?

O início de cada ano letivo é, para a maior parte das famílias, um momento de ansiedade com a nova organização das rotinas do regresso às aulas.

Assim, elaborámos um artigo que pode ajudar os Pais e Encarregados de Educação a lidar com os primeiros dias.

Artigo elaborado pela Psicóloga Catarina Carvalho.



ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE SETEMBRO



Como ajudar o meu filho no regresso às aulas?



- **Planear as rotinas com antecedência** - implica conversar sobre como será o dia-a-dia da família, dos vários elementos, e conjugar rotinas.
- **Abordar horários e pessoas das rotinas** - dependendo da idade das crianças / jovens, é importante considerarmos a importância da previsibilidade: saber em que horários iniciam e terminam aulas, atividades, quem leva, quem vai buscar...



- **Escolher as atividades mais indicadas ao perfil** - é importante dar a liberdade e incentivar a criança / jovem a escolher pelo menos uma atividade que goste de praticar no tempo livre.
- **Organizar o espaço de trabalho** - arrumar e preparar aquele que será o local de estudo e de realização dos trabalhos da escola.

- **Definir horários de descanso** - conversar sobre os horários de deitar e de acordar da criança / jovem, de modo a que o tempo da duração do sono não seja inferior a 9 horas por noite.
- **Dividir e planificar as tarefas de casa** - é importante que todos os membros conversem sobre o que é que cada um pode fazer para ajudar no descanso diário de todos e na gestão das tarefas de casa.



ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE SETEMBRO

- Conversar sobre o que esperam da criança / jovem no presente ano letivo, ajudarem na definição de objetivos e definirem expectativas realistas
- Conversar sobre como podem atingir os objetivos acima definidos
- Informar a escola de quaisquer problemas desenvolvimentais, cognitivos, comportamentais ou doenças que a criança / jovem tenha



Catarina Cavalho
Psicóloga

- Pré-estabelecer uma forma de comunicar com o Professor Titular de Turma ou Diretor de Turma com a frequência necessária, mantendo uma supervisão escolar frequente.
- Incentivar e ajudar na criação de um horário de estudo e rever os conhecimentos semanalmente. O envolvimento parental é fundamental para a motivação e sucesso das crianças e jovens.



Catarina Cavalho
Psicóloga

- Falar sobre temáticas adequadas a cada faixa etária - relacionamento com os colegas, respeito, cumprimento de regras, capacidade de resolução de problemas, acolhimento e integração de novos colegas
- Fornecer e trabalhar estratégias de controlo da **ansiedade** - incentivar a realizar atividades prazerosas, definir um tempo diário para elas, aprender técnicas de relaxamento e de calma



Catarina Cavalho
Psicóloga

- Abordar assuntos como o uso adequado / inadequado do telemóvel em contexto escolar; gestão das redes sociais; como estar e como usá-las de forma positiva;
- Ser exemplo daquilo que espera do seu filho: tenha também cuidado com a quantidade de tempo que dedica às redes sociais ou telemóvel; pratique hábitos que gostaria que o seu filho também praticasse, como leitura e desporto.

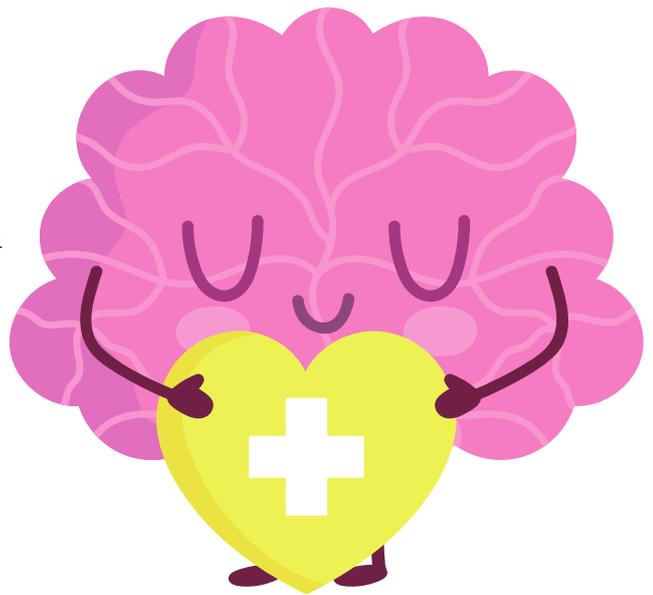


Catarina Cavalho
Psicóloga

ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE SETEMBRO

SAÚDE MENTAL NOS ADOLESCENTES: COMPREENDER OS DESAFIOS E PROMOVER O BEM-ESTAR

A adolescência é uma fase crítica de desenvolvimento, marcada por profundas mudanças emocionais e sociais. Na nossa apresentação, exploramos os principais desafios que os adolescentes enfrentam em relação à sua saúde mental, destacando a importância de um ambiente de apoio e compreensão. Propomos estratégias para ajudar os adolescentes a lidar com esta etapa, enfatizando a necessidade de uma comunicação empática e a importância de procurar ajuda. Convidamos todos a refletir sobre a relevância de cuidar do bem-estar emocional dos nossos jovens.



Artigo elaborado pela Psicóloga Sandra Resende

ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE SETEMBRO



Saúde Mental Adolescentes



¿O que é a **saúde mental**?

Saúde mental refere-se ao estado de bem-estar em que uma pessoa:

- Reconhece as suas próprias capacidades
- Lida com as tensões normais da vida
- Trabalha de forma produtiva
- Contribui para a sua comunidade

A **saúde mental** é fundamental para o equilíbrio emocional e psicológico dos adolescentes, determinando a forma como pensam, sentem e lidam com os desafios.



Desafios comuns nos adolescentes

- Pressão escolar e expectativas académicas
- Ansiedade relacionada com o futuro
- Preocupação com a autoimagem e aceitação Social
- Dependência da validação através de "Likes" e seguidores nas redes Sociais
- Conflitos de identidade e pressão do grupo
- Medo de falhar ou não correspondência às expectativas
- Dificuldade em expressar emoções e pedir ajuda
- Gestão do tempo e equilíbrio entre estudos e vida pessoal



Sinais de Alerta

- | | | |
|---|---|---|
| 
Alterações do sono | 
Isolamento Social | 
Desmotivação |
| 
Queda acentuada no desempenho escolar | 
Irritabilidade Constante | 
Tristeza |

ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE SETEMBRO

Como Ajudar um Adolescente?

- Escuta ativa: ouvir sem julgar
- Estabelecer um diálogo aberto e honesto
- Incentivar a prática de hábitos saudáveis (dormir bem, alimentação equilibrada, exercício físico)
- Procurar ajuda de um profissional de saúde mental (psicólogo)
- A importância de uma rede de apoio sólida (família, escola, amigos)



A saúde mental dos adolescentes é uma responsabilidade coletiva.
É importante promover um ambiente seguro e de apoio, onde os jovens
possam expressar os seus sentimentos e procurar ajuda.

Cuidar da saúde mental dos adolescentes é garantir um futuro mais
saudável e equilibrado.



PROJETOS ESCOLARES

RECEÇÃO AOS ALUNOS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO



No dia 12 de setembro, os encarregados de educação dos alunos do 5o ano, 7o ano, 9o ano e 10o ano foram recebidos pela Diretora do Agrupamento de Escolas Ferreira de Castro que apresentou os valores e as linhas estratégicas subjacentes ao Projeto Educativo do Agrupamento.

A Psicóloga escolar, Sandra Resende, descreveu as funções do Gabinete de Psicologia, dando orientações adequadas a cada ano de escolaridade. Os encarregados de educação foram alertados para a necessidade de acompanhar a evolução escolar dos seus educandos e a orientá-los para um ano salutar e equilibrado dos smartphones.

PROJETOS ESCOLARES

APADRINHAMENTO DOS ALUNOS DOS 12º ANOS AOS ALUNOS DOS 5º ANOS DE ESCOLARIDADE

À semelhança dos anos anteriores, também este ano letivo, o SPO dinamizou o Projeto de Apadrinhamento dos alunos do 12o ano de escolaridade aos alunos que integraram o 5o ano no nosso Agrupamento. Começou por se realizar uma sensibilização às turmas de 12o ano, no sentido de se auscultar o interesse e perfil dos alunos voluntários para acompanhar as turmas de 5o ano, providenciando uma adequada integração escolar dos novos alunos, acolhimento, orientação no espaço escolar e ajuda na resolução de pequenos problemas decorrentes do dia-a-dia.

É um Projeto que, este ano, conta com cerca de 60 alunos dos 12o anos, geralmente muito bem aceite pelos alunos mais novos, reconhecendo, nos mais velhos, figuras de proximidade e de fácil contacto e procura.

Atividade realizada pela Psicóloga Catarina Carvalho

PROJETOS ESCOLARES

ACOLHIMENTO AOS ALUNOS DE 5º ANO

A equipa técnica do Agrupamento de Escolas Ferreira de Castro teve a satisfação de acolher os novos alunos no espaço escolar, proporcionando um ambiente acolhedor e integrado. Desde o primeiro dia de aulas, os alunos foram orientados e acompanhados em todas as suas dúvidas e necessidades, de forma a garantir uma adaptação tranquila e positiva. O objetivo foi facilitar a sua integração na dinâmica da escola e promover um ambiente inclusivo e de convivência saudável, onde os alunos se sintam motivados e felizes na escola.

Foram acompanhados nas primeiras semanas na receção à escola, nos intervalos, nos espaços escolares e durante as refeições.