

NEWSLETTER



SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

JUNHO 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

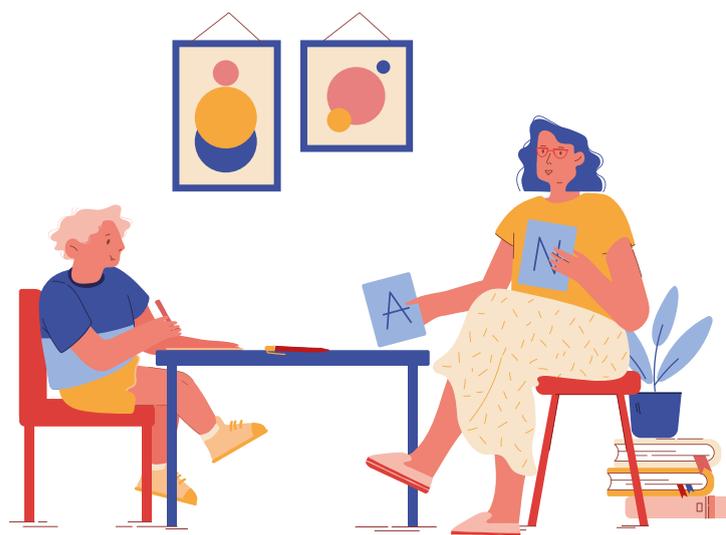
Mariana Neves - mariananeves@esfcastro.pt

Sandra Resende - sandraresende@esfcastro.pt

Vânia Guiomar - vaniaguimar@esfcastro.pt

Telefone: 256666070

Facebook: SPO Ferreira de Castro



ARTIGOS



Sou Professor. Como posso ajudar os meus alunos com dislexia e disortografia?



- Proporcionar e concretizar atividades práticas daquilo que está a ser lido ou explicar por outras palavras e de forma mais simplista;
- Fornecer um guia para auxiliar o aluno a compreender a leitura e palavras mais complexas;
- Solicitar ao aluno, verbalmente, a compreensão do que é para fazer, para se verificar se compreendeu ou não;
- Diferenciar os modos de avaliação, intercalando avaliação oral com outros elementos



- Leitura em voz alta do que é solicitado a fazer numa prova escrita;
- Transcrição de respostas escritas;
- Não penalizar erros ortográficos, embora devam ser assinalados, corrigidos e explicados com o aluno;
- Possibilidade de realizar apresentações orais sem ser em frente à turma ou através de gravação.



- Evitar tudo aquilo que tenha texto de forma extensa;
- Criar *flashcards* com imagens e uma explicação sucinta e colar no caderno do aluno;
- Evitar solicitar a cópia de texto extenso;
- Evitar a leitura em frente à turma;
- Dar tempo suplementar para completar as tarefas;



ARTIGOS

- **Encurtar e dividir tarefas;**
- **Momentos de pausa em atividades de longa duração;**
- **Disponibilizar resumos da matéria a salientar, com cores ou sublinhado, as partes mais importantes;**
- **Recorrer ao uso do computador e da tecnologia;**
- **Disponibilizar vídeos e audios sobre a matéria, em detrimento da escrita e leitura;**



Catarina Carvalho
Psicóloga

- **Oferecer ajuda para as anotações que tiver que escrever;**
- **Modificar trabalhos e pesquisas, adaptando à necessidade do aluno;**
- **Destacar ou sublinhar aquilo que é mais importante das informações escritas;**
- **Reduzir a quantidade de texto a ler;**
- **Reduzir a quantidade de estímulos externos, para evitar distração;**



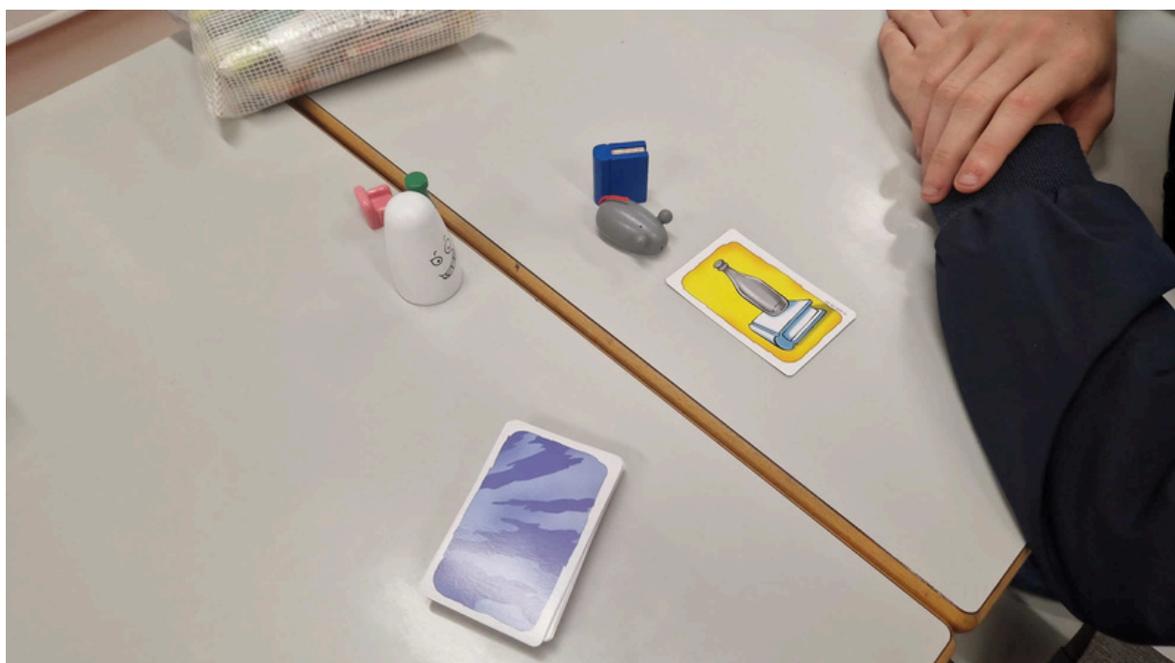
Catarina Carvalho
Psicóloga

PROJETOS ESCOLARES

AULA DE TIC- APOIO AO ALUNO

No mês de junho, a psicóloga Ana, terminou a intervenção individual em dislexia com um aluno.

Foi feita uma sessão mais dinâmica, onde trabalhamos nos objetivos propostos e fizemos outros jogos que estimulam a atenção/ concentração.



PROJETOS ESCOLARES

PROJETO DO MINISTÉRIO “DIGNIDADE MENSTRUAL”

Nos dias 03, 04 e 05 de junho, as Psicólogas do SPO ajudaram na distribuição dos kits de pensos higiênicos de dia e de noite, às alunas entre o 7o e o 12o ano. Esta iniciativa foi promovida pelo Ministério da Educação, no âmbito do Projeto “Dignidade Menstrual”.

Esta iniciativa é uma oportunidade de promoção e igualdade na saúde e no acesso a produtos de higiene menstrual.



PROJETOS ESCOLARES

REUNIÃO COM PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO SOBRE A TRANSIÇÃO DE ALUNOS DO ENSINO PRÉ-ESCOLAR PARA O 1º CICLO

No dia 12 de junho, realizámos mais uma reunião com os Pais e Encarregados de Educação dos Alunos finalistas do ensino pré-escolar. Abordámos as estratégias a utilizar, atividades de preparação para o ingresso dos alunos no 1o ciclo e como podem ajudar no processo de transição e integração.



PROJETOS ESCOLARES

REUNIÃO COM PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO SOBRE A TRANSIÇÃO DO 4º PARA O 5º ANO

No dia 17 de junho, realizámos mais uma reunião com os Pais e Encarregados de Educação dos Alunos que transitam do 4o para o 5o ano de escolaridade. A sessão contou com a presença de muitos Pais e muitos meninos que, no final foram visitar a Escola.

Abordámos a preparação para o 5o ano, principais procedimentos, os cuidados a ter e o que de positivo os espera!



PROJETOS ESCOLARES

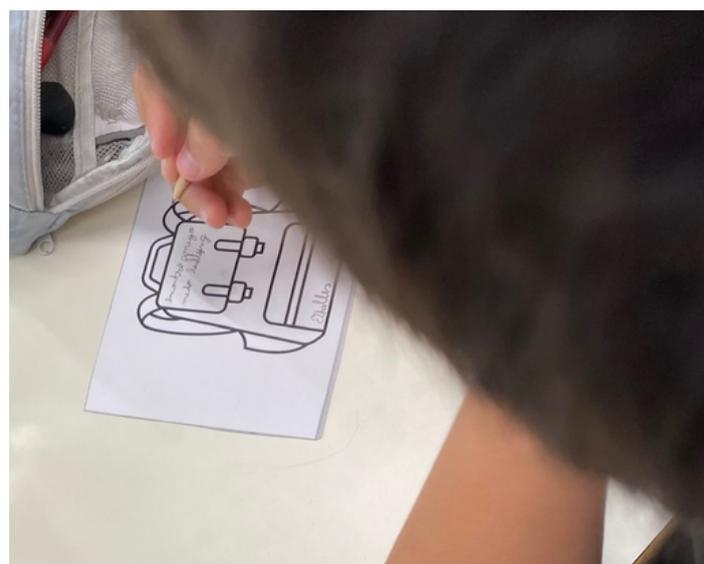
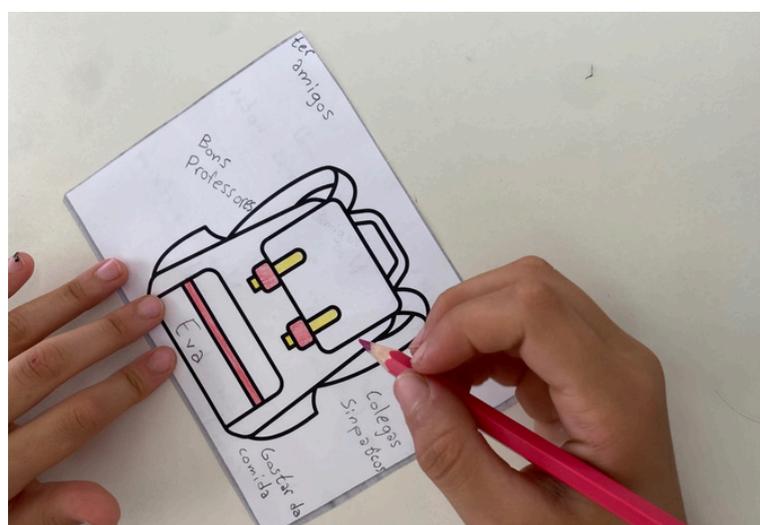
ATIVIDADES DE PREPARAÇÃO PARA A TRANSIÇÃO DO 1º PARA O 2º CICLO

Durante o mês de junho, a Psicóloga Mariana Neves realizou atividades com todas as turmas do 4o ano de escolaridade do nosso Agrupamento com o objetivo de preparar os alunos para a transição para o 5o ano.

Nestas atividades, os alunos foram convidados a refletir acerca dos aspetos positivos desta transição e a partilhar os seus medos, preocupações, receios e os

momentos que lhes causavam ansiedade de acordo com o que esperavam para o próximo ano letivo.

Foram abordados temas como as principais mudanças e os novos procedimentos. Os alunos tiveram ainda oportunidade de fazer questões e ver as mesmas respondidas.



PROJETOS ESCOLARES

EMOÇÕES E AMIZADE EM AÇÃO

No mês de junho, as crianças do pré escolar participaram numa atividade dedicada à amizade e às emoções, no âmbito do projeto Ser Feliz para Aprender + Inteligência Emocional em Ação. A sessão foi orientada pela psicóloga Sandra Resende e incluiu dinâmicas de grupo e momentos de partilha, com o objetivo de promover a empatia, a expressão emocional e o reforço dos laços entre colegas.

