

NEWSLETTER



SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

DEZEMBRO 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

Catarina Carvalho - catarinacarvalho@esfcastro.pt

Sandra Resende - sandradesende@esfcastro.pt

Vânia Guiomar - vaniaguiomar@esfcastro.pt

Telefone: 256666070

Facebook: SPO Ferreira de Castro



ARTIGOS DO MÊS DE DEZEMBRO



COMO POSSO AJUDAR O MEU FILHO A SER UMA CRIANÇA FELIZ



A FELICIDADE NÃO ESTÁ EM DAR-LHES TUDO AQUILO QUE ELES
PEDEM

A FELICIDADE ESTÁ NA **CONFIANÇA** E NA **SEGURANÇA** QUE AS
CRIANÇAS / JOVENS DEPOSITAM NOS PAIS DE QUE PODER
CONTAR COM ELES A QUALQUER MOMENTO



APOIAR EM QUALQUER MOMENTO. NÃO SIGNIFICA DEFENDER,
SIGNIFICA ESTAR LÁ, OUVIR E AJUDAR, MESMO QUE SEJA NUMA
SITUAÇÃO NEGATIVA.

COMUNICAR. CONVERSAR E REFLETIR DIARIAMENTE. MOSTRAR
INTERESSE PELA SUA VIDA, INTERESSES, GOSTOS, PROBLEMAS,
DÚVIDAS. A HORA DE JANTAR É SEMPRE UM BOM MOMENTO DE
REUNIÃO FAMILIAR.



ORGANIZAR ATIVIDADES E PROPORCIONAR MOMENTOS FELIZES
EM FAMÍLIA. COM ATIVIDADES QUE VÃO AO ENCONTRO DO GOSTO
DE TODOS. DEDIQUE TEMPO.

DIVIDIR TAREFAS DOMÉSTICAS PELOS ELEMENTOS DA FAMÍLIA,
ADEQUADOS A CADA IDADE. CRIA RESPONSABILIDADE, SENTIDO
DE PERTENÇA, DESENVOLVE TRABALHO DE EQUIPA E
SENTIMENTO DE IGUALDADE



ARTIGOS DO MÊS DE DEZEMBRO

ENSINAR REGRAS E LIMITES. VIVEMOS EM SOCIEDADE E ISSO IMPLICA RESPEITAR, CONHECER REGRAS E ANTECIPAR AS CONSEQUÊNCIAS DAS NOSSAS AÇÕES. NÃO PODEMOS DEIXAR OS NOSSOS FILHOS FAZEREM SÓ AQUILO QUE QUEREM.

EMPATIA. ENSINAR-LHES A DESCENTRAREM-SE DE SI E A DAREM ATENÇÃO AOS OUTROS. A ENTENDEREM A REALIDADE A PARTIR DO PONTO DE VISTA DOS OUTROS.



Catarina Carvalho
Psicóloga

ENSINAR NO RECONHECIMENTO, EXPRESSÃO E ACEITAÇÃO DE EMOÇÕES, PENSAMENTOS E SENTIMENTOS E PARTILHAR COM AS PESSOAS PRÓXIMAS. SEJA O EXEMPLO DISTO.

TREINAR PARA A RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS, DADO QUE ACOMPANHAM-NOS A VIDA TODA. TREINE PARA QUE O FOCO SEJA NA SOLUÇÃO E NÃO NO PROBLEMA.



Catarina Carvalho
Psicóloga

AJUDAR. OS COLEGAS, PAIS, PROFESSORES. NÓS EXISTIMOS PORQUE OS OUTROS TAMBÉM EXISTEM E DEPENDEMOS UNS DOS OUTROS PARA FUNCIONARMOS.

PRATICAREM E RECONHECEREM A **GRATIDÃO.** A VALORIZAR TUDO O QUE TÊM. AJUDA NA CONSTRUÇÃO DE UMA ATITUDE POSITIVA E EMPÁTICA.



Catarina Carvalho
Psicóloga

FOCAR NO MOMENTO. ESTAMOS SEMPRE A CORRER NO DIA-A-DIA E A PENSAR NO DIA SEGUINTE, NAS TAREFAS SEGUINTE, NAS FÉRIAS SEGUINTE... EDUQUE A DESFRUTAR DO MOMENTO PRESENTE.

PEÇA AJUDA QUANDO EXISTEM DIFICULDADES.
RECORRA A UM PSICÓLOGO.

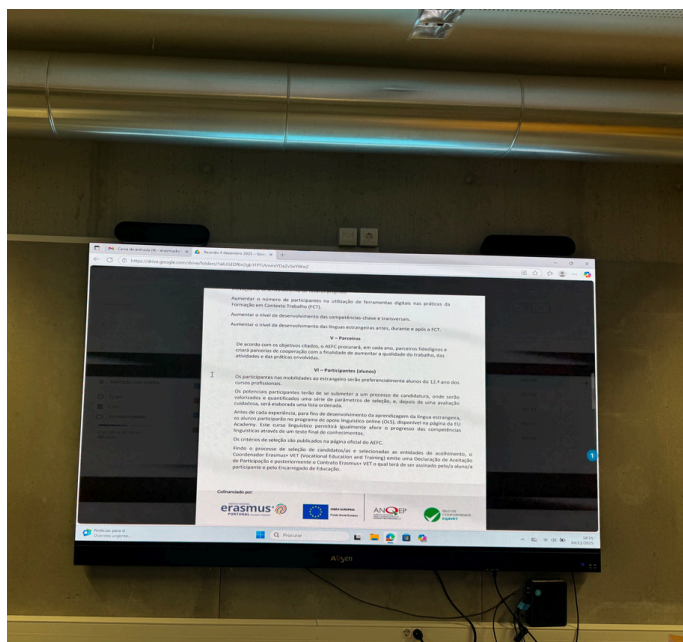


Catarina Carvalho
Psicóloga

PROJETOS ESCOLARES

PROJETO ERASMUS

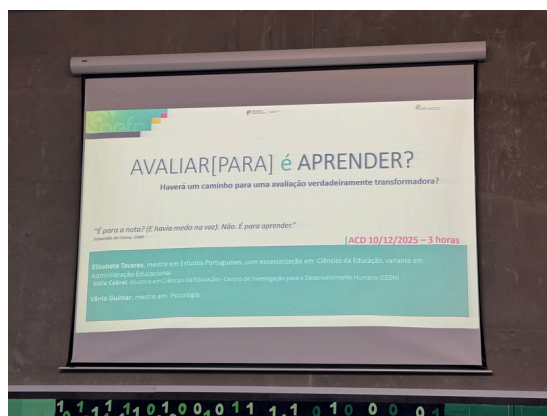
No dia 04 de dezembro, a Equipa Erasmus Ensino Profissional reuniu com os 24 alunos selecionados a integrar o Projeto, em conjunto com cada um dos seus encarregados de educação, de forma a iniciarmos os procedimentos inerentes à mobilidade, informando e preparando pais e alunos sobre os mesmos.



PROJETOS ESCOLARES

FORMAÇÃO PARA DOCENTES

No dia 10 de dezembro, no decorrer de uma formação para docentes intitulada “Avaliar é para aprender?”, a Psicóloga Vânia Guiomar abordou a importância da promoção da autorregulação dos alunos em contexto de sala de aula, e como é que os professores podem promovê-la.



PROJETOS ESCOLARES

SESSOES DE SENSIBILIZAÇÃO SOBRE O TRABALHO COLABORATIVO COM OS 5.º ANOS



Como é que eu posso trabalhar com o meu grupo?



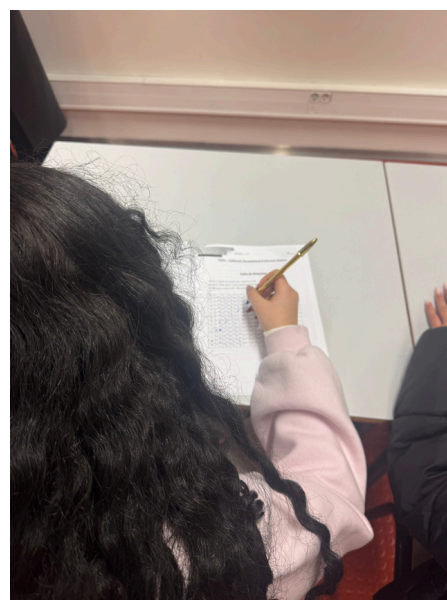
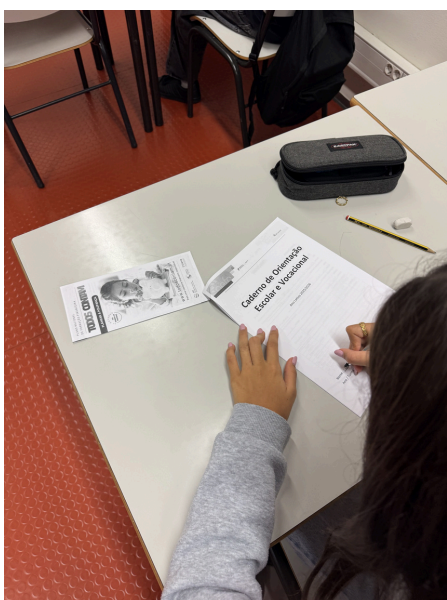
CATARINA CARVALHO - PSICÓLOGA DO SPO
DEZEMBRO DE 2025

No dia 12 deste mês, iniciámos as sessões de trabalho colaborativo e da importância do trabalho conjunto com os 5.º anos, de forma a preparar os alunos para a semana de DAC.

Falámos sobre: por que é importante aprendermos a trabalhar em grupo, o que caracteriza um grupo colaborativo, papéis que os alunos podem desempenhar no grupo, como dividir tarefas e funções, competências necessárias, como ajudar e ser ajudado e avaliação do grupo.

PROJETOS ESCOLARES

ORIENTAÇÃO ESCOLAR E VOCACIONAL INTERVENÇÃO COM AS TURMAS DE 9º ANO



Durante o mês de dezembro continuámos, também, o processo de orientação escolar e vocacional com as turmas dos 9º anos.

Começámos por informar sobre as várias opções ao nível do ensino secundário, que constam no sistema de ensino português para, desta forma, saberem o que existe e quais as opções. Damos seguimento com o preenchimento do caderno de OEV mas estamos, ainda, numa fase inicial de informação e tomada de conhecimento.

PROJETOS ESCOLARES

IMPORTÂNCIA DA PROMOÇÃO DA INTEGRIDADE E ÉTICA EM CONTEXTO ESCOLAR

A psicóloga Vânia Guiomar, membro da equipa organizadora da iniciativa All4Integrity e da Equipa de Gestão de Risco (Regime Geral de Prevenção da Corrupção) dinamizou, durante o mês de Dezembro, sessões no âmbito do Dia Internacional Contra a Corrupção com duas turmas do 8.º ano de escolaridade. Estas sessões pretenderam divulgar o projecto RedEscolas – Promoção de uma cultura de Integridade e o Regime Geral de Prevenção da Corrupção. Assim, os alunos tiveram oportunidade de refletir acerca da importância da promoção da integridade e ética em contexto escolar. Estas sessões irão decorrer ainda no mês de Janeiro com as restantes turmas do 8.º ano de escolaridade

PROJETOS ESCOLARES

IMPORTÂNCIA DA PROMOÇÃO DA INTEGRIDADE E ÉTICA EM CONTEXTO ESCOLAR



PROJETOS ESCOLARES

APOIO AO ESTUDO: 6.º ANO DE ESCOLARIDADE

Na última sessão do apoio ao estudo do 6.º ano de escolaridade, deste mês de dezembro, foi dinamizada a atividade relacionada com a construção de postais de Natal e partilha dos mesmos com alunos e professores.

Pretendeu promover-se a estimulação da escrita e da promoção do relacionamento interpessoal.



PROJETOS ESCOLARES

PROJETO SER FELIZ PARA APRENDER +: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

As crianças do pré-escolar e do 1.o ciclo participaram em atividades de estimulação cognitiva com temática natalícia, realizadas pela psicóloga Sandra Resende no âmbito do projeto “Ser Feliz para Aprender+: Inteligência Emocional em Ação”. Durante as sessões, realizaram jogos e desafios que estimularam a atenção, a memória e o raciocínio, integrando a aprendizagem com momentos lúdicos próprios da época.



PROJETOS ESCOLARES

COMUNICAÇÃO ENVIADA AOS ALUNOS DO ENSINO SECUNDÁRIO

- 11 de dezembro - informação sobre abertura de inscrições da BYS Winter Edition, dinamizada pelo ICBAS