

NEWSLETTER



SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

SETEMBRO 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. 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

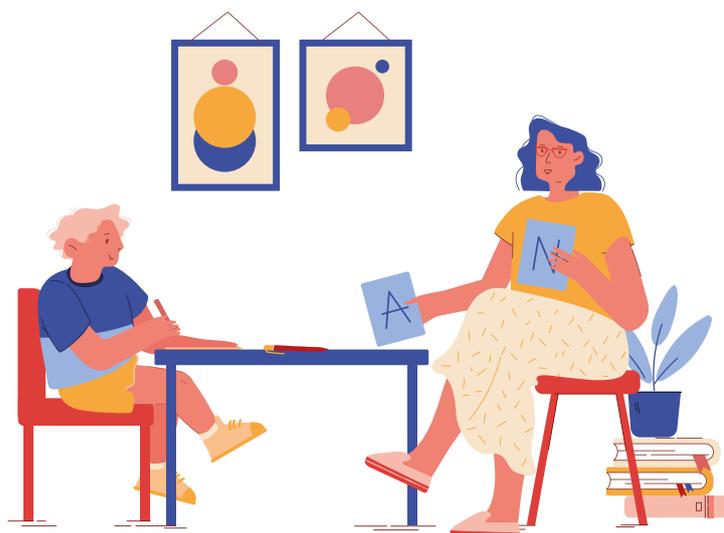
Catarina Carvalho - catarinacarvalho@esfcastro.pt

Sandra Resende - sandradesende@esfcastro.pt

Vânia Guiomar - vaniaguiomar@esfcastro.pt

Telefone: 256666070

Facebook: SPO Ferreira de Castro



ARTIGOS DO MÊS DE SETEMBRO

QUAIS AS APPS DE CONTROLO PARENTAL QUE EXISTEM E QUE MELHOR SE ADEQUAM ÀS MINHAS NECESSIDADES?

O fácil acesso a dispositivos com internet desde cedo, abre um mundo de oportunidades que podem ser positivas, de fácil acesso a informação e comunicação, mas também de riscos.

Com tanta informação disponível online, redes sociais e de conversação, é essencial que os pais disponham de ferramentas para proteger, controlar e vigiar crianças e jovens, orientando e protegendo-os na navegação com segurança. Por isso, têm vindo a ser desenvolvidas aplicações de controlo parental que fazem toda a diferença na monitorização, na definição de limites e na orientação do uso da tecnologia de forma saudável.



ARTIGOS DO MÊS DE SETEMBRO

QUAIS AS APPS DE CONTROLO PARENTAL QUE EXISTEM E QUE MELHOR SE ADEQUAM ÀS MINHAS NECESSIDADES?

As aplicações de controlo parental permitem que os pais supervisionem e limitem o acesso a determinadas funcionalidades dos dispositivos

móveis. Permitem:

- Monitorizar o tempo de ecrã
- Filtrar conteúdos impróprios
- Bloquear sites e aplicações
- Controlar o download de apps
- Gerir redes sociais
- Monitorizar chamadas e mensagens
- Definir o tempo de uso de dada aplicação
- Localizar o dispositivo da criança em tempo real

ARTIGOS DO MÊS DE SETEMBRO

QUAIS AS APPS DE CONTROLO PARENTAL QUE EXISTEM E QUE MELHOR SE ADEQUAM ÀS MINHAS NECESSIDADES?

Como posso fazer esse controlo?

Existem duas formas principais: através das definições dos dispositivos ou instalando aplicações especializadas para este efeito.

Tanto o sistema Android como o IOS oferecem opções de controlo parental.

- **Google Family Link:** gratuita, monitoriza o tempo de ecrã, gere aplicações, permite a localização do dispositivo, elabora relatórios de atividades e bloqueia aplicações desadequadas à idade;
- **Mobicip Parental Control:** versão gratuita e paga, controla conteúdo, tempo de ecã, bloqueio de aplicações, filtros web e a capacidade de supervisionar múltiplos dispositivos.

ARTIGOS DO MÊS DE SETEMBRO

QUAIS AS APPS DE CONTROLO PARENTAL QUE EXISTEM E QUE MELHOR SE ADEQUAM ÀS MINHAS NECESSIDADES?

- **Qustodio Parental Control:** versão gratuita e paga, permite filtrar conteúdos, controlar o tempo de ecrã, bloqueio de aplicações e de sites desadequados à idade, monitorizar redes sociais e controlar chamadas e mensagens.
- **Apple Screen Time:** gratuita, permite definir limites de tempo para aplicações, bloquear conteúdos e monitorizar o tempo de ecrã. Embora estas aplicações sejam eficazes, não substituem as competências parentais em :
 - conhecer as configurações dos dispositivos e conheçam as suas funcionalidades;
 - ter uma comunicação aberta, onde explicam o que os filhos podem e não podem fazer, ensinem a saber estar nas redes sociais e alertem sobre os perigos da internet.

PROJETOS ESCOLARES

RECEÇÃO AOS ALUNOS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO



No dia 11 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.

As Psicólogas escolares, Catarina Carvalho, Sandra Resende e Vânia Guiomar, descreveram 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.

PROJETOS ESCOLARES

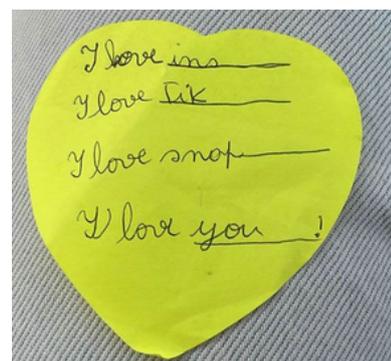
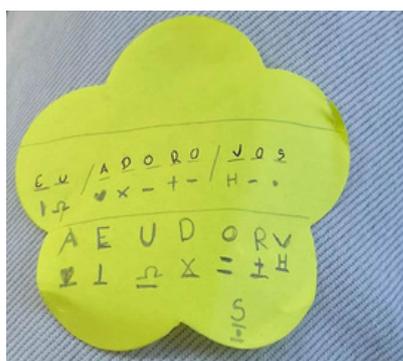
REUNIÕES COM OS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO



Entre 15 e 24 de setembro, aproveitámos as reuniões de início de ano letivo de cada ano de escolaridade entre os encarregados de educação e os respetivos diretores de turma, para darmos algumas orientações alvo de reflexão por parte dos encarregados de educação.

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 50 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.

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.

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