

# NEWSLETTER

## SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

OUTUBRO 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 - sandraresende@esfcastro.pt

Vânia Guiomar - vaniaguiomar@esfcastro.pt

Telefone: 256666070

Facebook: SPO Ferreira de Castro



# ARTIGOS DO MÊS DE OUTUBRO



Catarina Carvalho  
Psicóloga

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



# ARTIGOS DO MÊS DE OUTUBRO

- 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;

  
Catarina Cavalho  
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 Cavalho  
Psicóloga

- 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 de 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;

  
Catarina Cavalho  
Psicóloga

- Encurtar e dividir tarefas;
- Estabelecer momentos de pausa em atividades de longa duração;
- Disponibilizar resumos da matéria salientando, 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 Cavalho  
Psicóloga

# ARTIGOS DO MÊS DE OUTUBRO

- 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 serem em frente à turma ou através de gravação;



- Dar reforço positivo em situações de sucesso, para aumentar a motivação do aluno;
- Treinar a leitura de textos a abordar na aula, em casa;
- Apresentar textos curtos e perguntas diretas de interpretação simples;
- Incluir perguntas de escolha múltipla e/ou preenchimento de espaços;
- Treino de rimas e da consciência fonológica.



# PROJETOS ESCOLARES

## DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL



# PROJETOS ESCOLARES

## **DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL**

---

No dia 10 de outubro celebrámos o Dia Mundial da Saúde Mental. Organizámos atividades de sensibilização para a prática diária do auto cuidado.

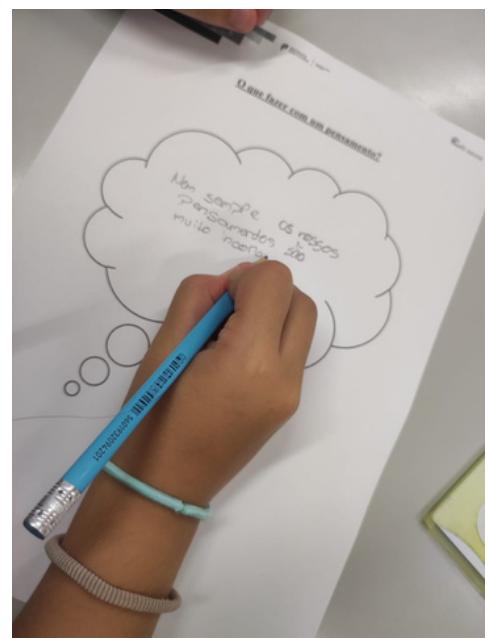
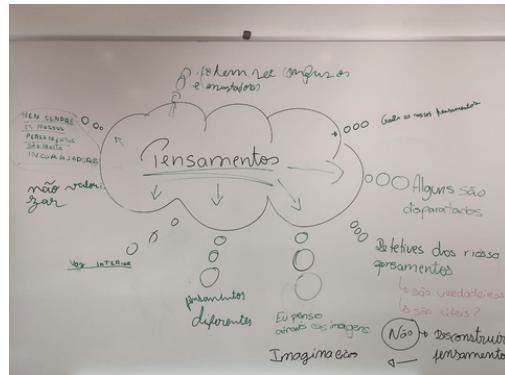
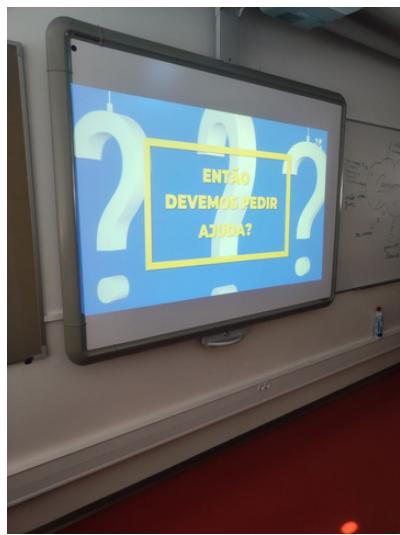
Elaborámos um vídeo que passou nas televisões da Escola Sede, distribuímos separadores de livros com dicas e, em 2 placards distribuídos pelo átrio da Escola e pela Sala dos Professores, sensibilizámos Docentes e Alunos para a partilha, em *post its*, sobre como cuidam da sua saúde mental e como podem ajudar os outros nesse sentido.

Foi uma atividade que contou com a adesão voluntária de muitos alunos, o que nos encheu de orgulho e alegria.

# PROJETOS ESCOLARES

## DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL NO APOIO AO ESTUDO

Nos dias 13 e 14 de outubro, nas salas de apoio ao estudo de desenvolvimento pessoal e social dos 5º e 6º anos de escolaridade, desenvolvemos atividades sobre esta temática, de sensibilização e promoção da saúde mental.

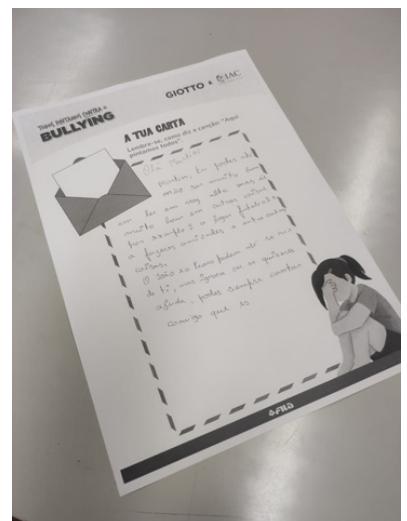
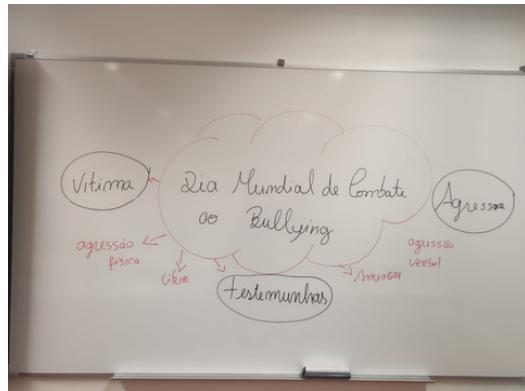


# PROJETOS ESCOLARES

## DIA MUNDIAL DE COMBATE AO BULLYING

No dia 20 de outubro, celebrou-se o Dia Mundial de Combate ao Bullying.

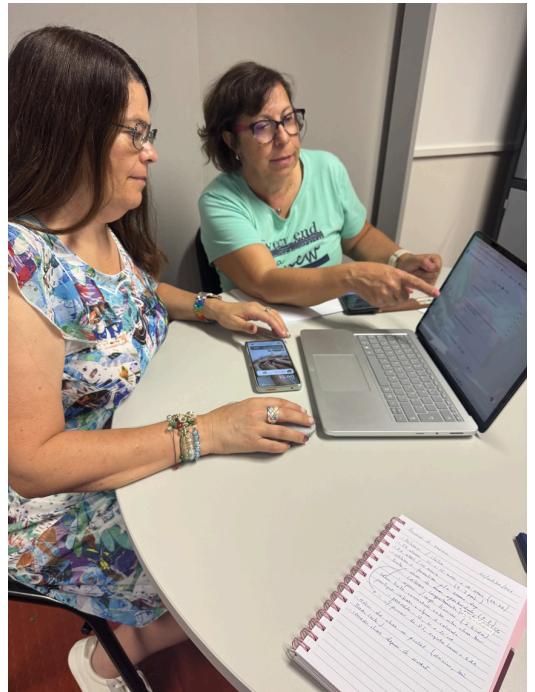
Nos 5º e 6º anos de escolaridade, nas salas de desenvolvimento pessoal e social, as psicólogas desenvolveram atividades de sensibilização e capacitação sobre esta temática.



# PROJETOS ESCOLARES

## **PROJETO ERASMUS**

---

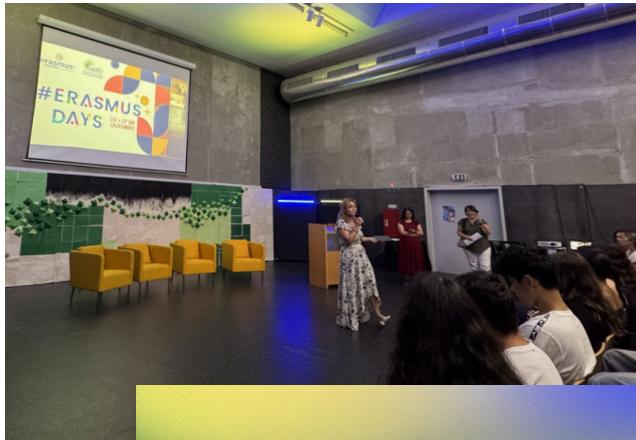


No dia 02 de outubro, a Equipa Erasmus VET - Ensino Profissional começou a trabalhar na preparação de mais um Erasmus Day e na próxima mobilidade!

As reuniões de equipa acontecem semanalmente, às quintas-feiras de manhã.

# PROJETOS ESCOLARES

## ERASMUS DAY



# PROJETOS ESCOLARES

## ***ERASMUS DAY***

---

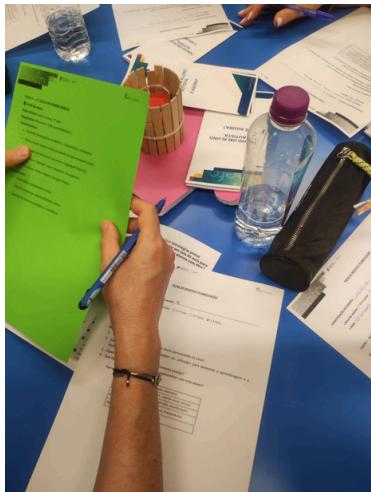
No dia 15 de outubro, a Sala Polivalente Ivone Ferreira acolheu os alunos dos 11º e 12º anos ensino profissional, e 12º anos científico-humanísticos para, desta forma, celebrar a semana Erasmus.

Foram divulgados os padlets das mobilidades anteriores, trouxemos testemunhos de quem já participou em edições passadas para, desta forma, divulgar o trabalho efetuado e incentivar às novas candidaturas.

# PROJETOS ESCOLARES

## **WORKSHOP SOBRE PERTURBAÇÃO DO ESPETRO DO AUTISMO**

**"SOU PROFESSOR. O QUE POSSO FAZER?"**



No âmbito das celebrações do Erasmus Day, ainda no dia 15 de outubro o SPO, em conjunto com o departamento da Educação Especial, dinamizou uma atividade para Docentes sobre a Perturbação do Espetro do Autismo.

Começámos por sensibilizar para a problemática através de um vídeo com questões de reflexão, explorámos, em pequenos grupos, casos práticos sobre o que fazer em sala de aula e discutimos, em grande grupo, as principais práticas.

# PROJETOS ESCOLARES

## **ORIENTAÇÃO ESCOLAR E VOCACIONAL INTERVENÇÃO COM AS TURMAS DE 11º ANO**

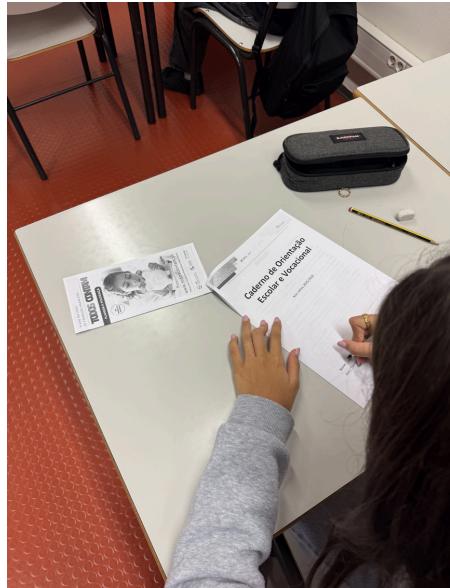


Durante o mês de outubro, iniciámos o processo de orientação escolar e vocacional nos 11º anos.

Sensibilizámos para a importância da pesquisa de cursos e profissões através de sites específicos (DGES, Inspiring Future, Design the Future...), da verificação de exames necessários para ingressarem no curso que pretendem e respetiva reflexão para que, em março, na altrua da inscrição para os exames nacionais, já saibam as suas opções.

# PROJETOS ESCOLARES

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



Durante o mês de outubro iniciámos, 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. Demos seguimento com o preenchimento do caderno de OEV mas estamos, ainda, numa fase inicial de informação e tomada de conhecimento.

# PROJETOS ESCOLARES

## PROJETO SER FELIZ PARA APRENDER +: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



No dia 10 de outubro, Dia Mundial da Saúde Mental, as crianças do pré-escolar e do 1.º ciclo participaram numa sessão dedicada ao bem-estar emocional. Durante a atividade, visualizaram um vídeo sobre a temática e, posteriormente, expressaram os sentimentos e emoções identificados através de desenhos ou textos. A psicóloga Sandra Resende orientou a sessão, com o objetivo de sensibilizar os alunos para a importância da saúde mental e da expressão saudável das emoções.

# PROJETOS ESCOLARES

## **PROJETO SER FELIZ PARA APRENDER +: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL**



No dia 20 de outubro, Dia Mundial de Combate ao Bullying, as crianças do pré-escolar e do 1.º ciclo participaram numa sessão de sensibilização sobre o tema. Durante a atividade, visualizaram um vídeo educativo e, posteriormente, expressaram os seus sentimentos e reflexões através de desenhos ou textos. A psicóloga Sandra Resende orientou a sessão, com o objetivo de promover o respeito, a empatia e a convivência saudável entre todos.

# PROJETOS ESCOLARES

## **PROJETO SER FELIZ PARA APRENDER +: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL**



Realizou-se a primeira sessão de apresentação do projeto “Ser Feliz para Aprender+” às crianças, com a psicóloga Sandra Resende, onde foram explicados os objetivos e as atividades previstas para o ano. A sessão teve como objetivo despertar a curiosidade e a motivação para participar nas próximas experiências de aprendizagem emocional e cognitiva.

# PROJETOS ESCOLARES

## PROJETO SER FELIZ PARA APRENDER +: **INTELIGÊNCIA EMOCIONAL**

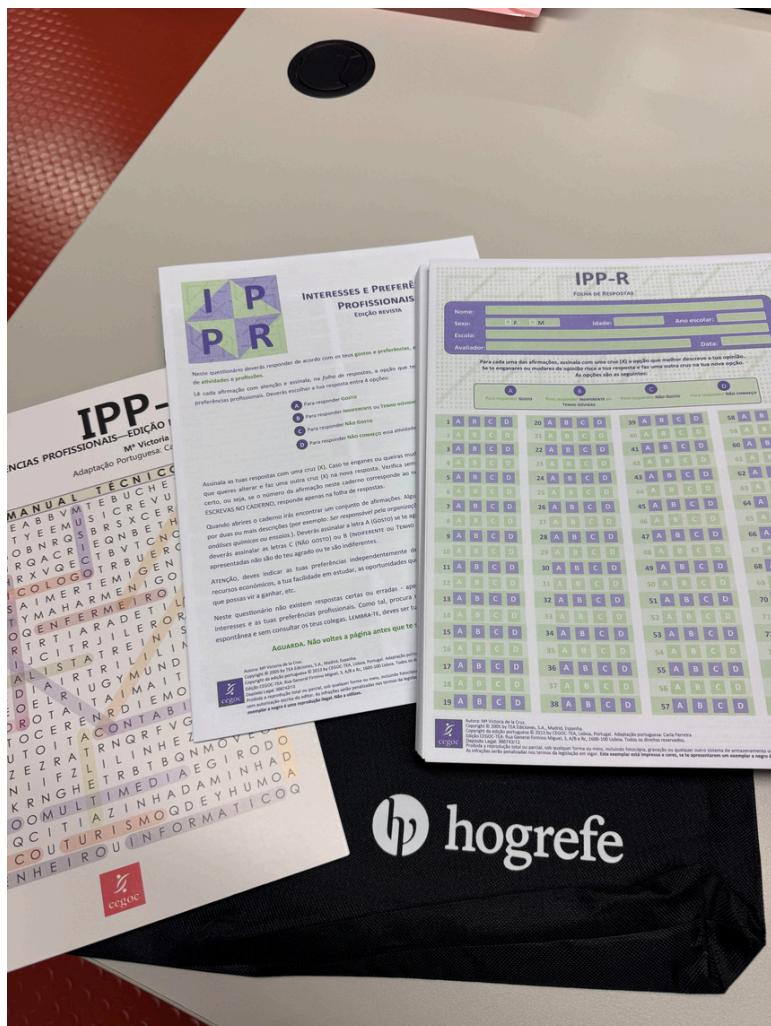


A psicóloga Sandra Resende realizou uma sessão de relaxamento e meditação com as crianças, na qual experienciaram momentos de calma e tranquilidade. A atividade ajudou a desenvolver a concentração, a consciência corporal e estratégias simples para gerir emoções e promover o bem-estar e o equilíbrio emocional.

**“Ser Feliz para Aprender+”**

# PROJETOS ESCOLARES

## ORIENTAÇÃO ESCOLAR E VOCACIONAL REFORÇO DE MATERIAL DE OEV PARA O SPO



Agradecemos à Direção do nosso Agrupamento a aquisição e reforço de material que constitui uma mais valia no nosso trabalho de orientação escolar e vocacional com os 90 anos e ensino secundário. Este teste de OEV IPP-R avalia os interesses e as preferências profissionais dos jovens, bem como o seu grau de conhecimento em relação às profissões e atividades.

# **PROJETOS ESCOLARES**

## **COMUNICAÇÃO ENVIADA AOS ALUNOS DO ENSINO SECUNDÁRIO**

---

- 16 de setembro - Noite Europeia dos Investigadores 2025 a realizar a 26 de setembro pela Escola de Ciências da Universidade do Minho
- 16 de setembro - Mostra da Universidade do Porto, a realizar-se entre 19 e 22 de fevereiro no Multiusos de Gondomar
- 09 de outubro - Evento da Study Abroad sobre estudar no estrangeiro, a realizar-se no Porto a 26 de outubro