

NEWSLETTER

SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

NOVEMBRO 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

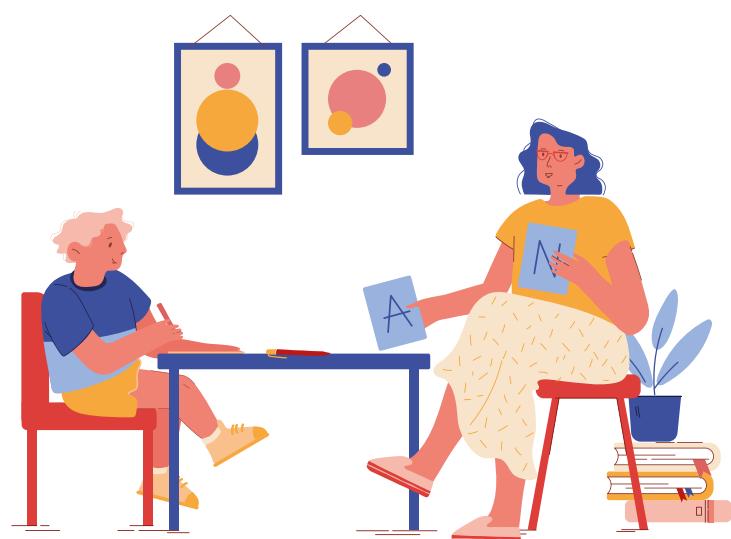
Catarina Carvalho - catarinacarvalho@esfcastro.pt

Sandra Resende - sandraresende@esfcastro.pt

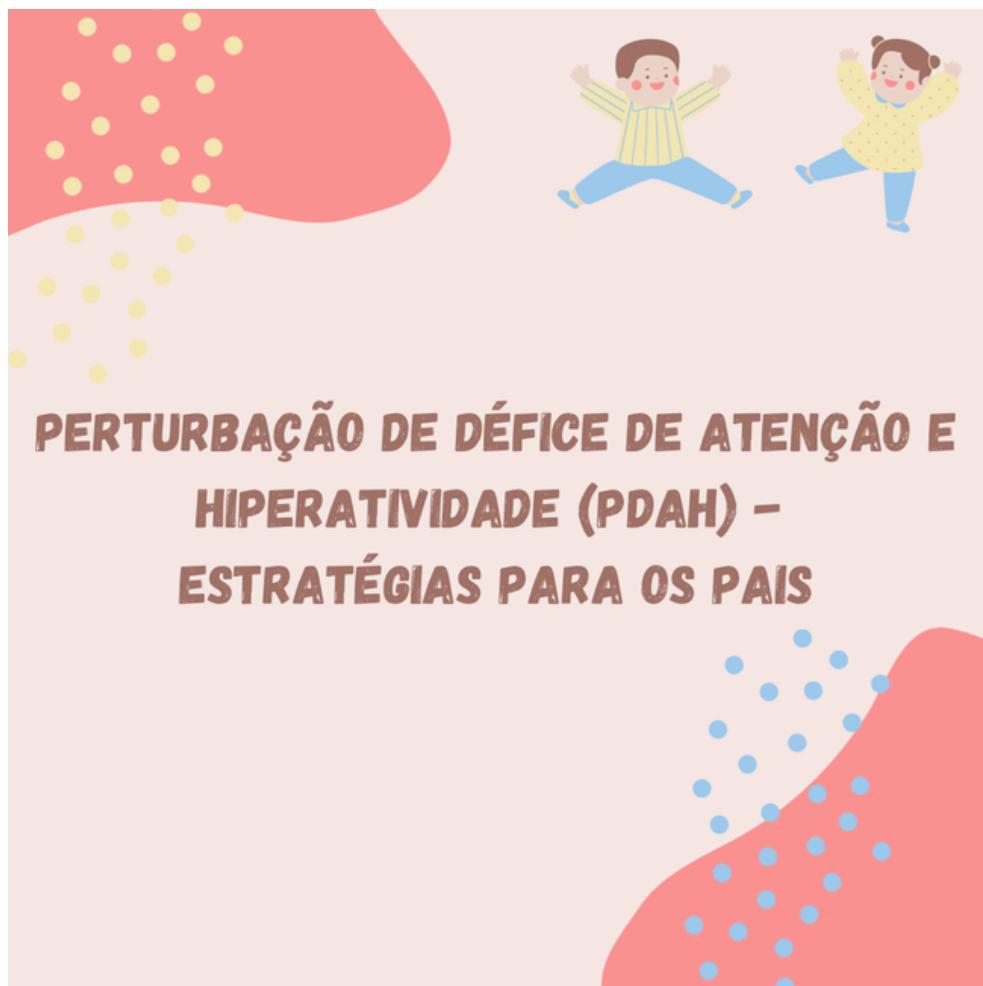
Vânia Guiomar - vaniaguiomar@esfcastro.pt

Telefone: 256666070

Facebook: SPO Ferreira de Castro



ARTIGOS DO MÊS DE NOVEMBRO



**PERTURBAÇÃO DE DÉFICE DE ATENÇÃO E
HIPERATIVIDADE (PDAH) –
ESTRATÉGIAS PARA OS PAIS**

ARTIGOS DO MÊS DE NOVEMBRO



O QUE É?

“

A PERTURBAÇÃO DE DÉFICE DE ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE CARACTERIZA-SE POR COMPORTAMENTOS DE DISTRAÇÃO, AGITAÇÃO, IMPULSIVIDADE, ESQUECIMENTO, DESORGANIZAÇÃO, DESASSOSSEGO, ADIAMENTO CRÓNICO, HIPERATIVIDADE, DIFICULDADES DE ORIENTAÇÃO, ENTRE OUTROS

É UM DIAGNÓSTICO QUE EXIGE AVALIAÇÃO MULTIDISCIPLINAR, EXIGÊNCIA E RIGOR NOS CRITÉRIOS

■ ■ ■



O QUE OS PAIS PODEM FAZER?

“

- REFORÇAR CADA CONQUISTA
- ELOGIAR O BOM COMPORTAMENTO PARA AUMENTAR A PROBABILIDADE DA SUA REPRODUÇÃO. A CRIANÇA PRECISA DE VER SEU ESFORÇO RECONHECIDO
- NÃO COMPARE O SEU FILHO COM NINGUÉM
- CONVERSE COM O SEU FILHO SOBRE O QUE ELE SENTE
- ESTABELEÇA REGRAS E LIMITES

■ ■ ■



O QUE OS PAIS PODEM FAZER?

“

- USE LINGUAGEM CLARA E DIRETA
- EXIJA APENAS O QUE SABE QUE A CRIANÇA CONSEGUE CUMPRIR
- TENHA SEMPRE EM CONSIDERAÇÃO AS CARACTERÍSTICAS DA CRIANÇA COM PDAH E APRENDA A LIDAR COM ISSO
- AJUDE NA GESTÃO DO TEMPO E COM LISTAS DE TAREFAS
- ■ ■



O QUE OS PAIS PODEM FAZER?

“

- DIVIDA AS TAREFAS COMPLEXAS E LONGAS
- INCENTIVE E AJUDE A MANTER A AUTO ORGANIZAÇÃO, SOBRETUDO NA ÁREA DE ESTUDO E TRABALHO, LIVRE DAQULO QUE É DESNECESSÁRIO
- ATRIBUA PONTOS CONVERTIDOS EM RECOMPENSAS (QUE NÃO DEVEM SER BENS MATERIAIS)

■ ■ ■

ARTIGOS DO MÊS DE OUTUBRO



“

O QUE OS PAIS PODEM FAZER?

- DÊ INSTRUÇÕES CURTAS, CLARAS E CERTIFIQUE-SE QUE A CRIANÇA COMPREENDEU
- PROMOVA OPORTUNIDADES DE INTERAÇÃO SOCIAL POSITIVAS, TAMBÉM FORA DO CONTEXTO ESCOLAR
- AJUDE A LIDAR COM A FRUSTRAÇÃO E A ACALMAR-SE EM MOMENTOS DE CONFLITO
- TREINE COMPETÊNCIAS DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS



“

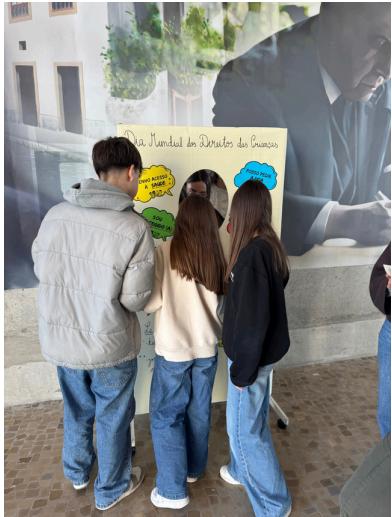
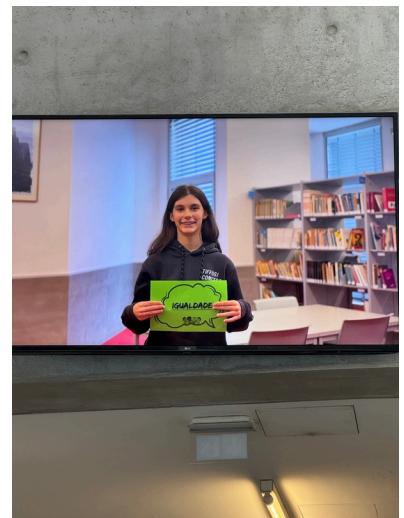
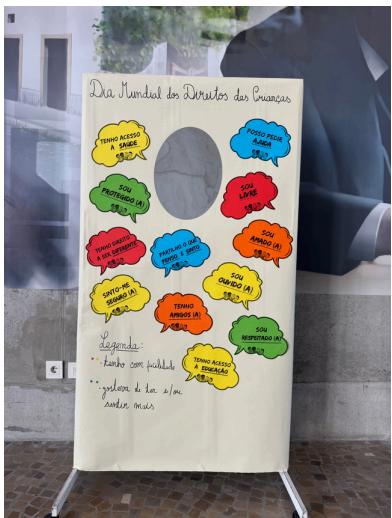
O QUE OS PAIS PODEM FAZER?

- USE QUADROS VISUAIS, COM IMAGENS, QUE AJUDEM A CRIANÇA NA SUA ROTINA DIÁRIA
- TENHA O HORÁRIO ESCOLAR SEMPRE VÍSIVEL, EM CASA E NA MOCHILA E UMA AGENDA DE PAPEL PARA APONTAR RECADOS, TRABALHOS, PRAZOS, TESTES E OUTROS...
- AJUDE A MANTER UMA ROTINA DE SONO
- VALORIZE O ESFORÇO E NÃO SOMENTE OS RESULTADOS



PROJETOS ESCOLARES

DIA MUNDIAL DOS DIREITOS DAS CRIANÇAS



PROJETOS ESCOLARES

DIA MUNDIAL DOS DIREITOS DAS CRIANÇAS

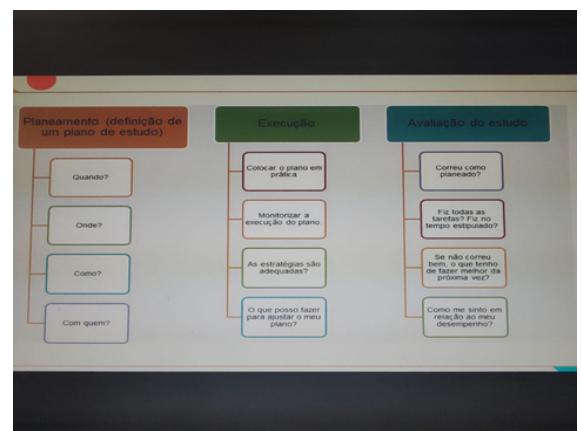
No dia 20 de novembro celebrámos o Dia Mundial dos Direitos das Crianças. Organizámos atividades de sensibilização e de reflexão sobre esta temática..

Elaborámos um vídeo que passou nas televisões da Escola Sede e dinamizámos, num placard, uma atividade que consistiu em que cada aluno colocasse uma estrela naquele direito que considera que tem mais acesso / privilégio, e outra estrela de outra cor no direito que considera que tem mais dificuldade em ter acesso / gostaria de ter.

PROJETOS ESCOLARES

APOIO AO ESTUDO NO 6.º ANO

Em novembro, nas sessões de apoio ao estudo dos 6.º anos de escolaridade, forma trabalhadas competências relativas aos métodos e técnicas de estudo.



PROJETOS ESCOLARES

PROJETO ERASMUS



No dia 17 de novembro, a Equipa Erasmus VET - Ensino Profissional reuniu para realizar as entrevistas de seleção aos 34 alunos candidatos. Foram selecionados 24 alunos que realizarão a sua formação em contexto de trabalho no estrangeiro, durante 30 dias.

PROJETOS ESCOLARES

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

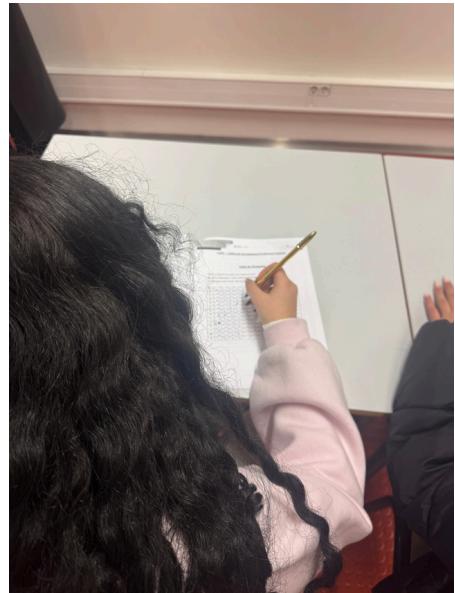
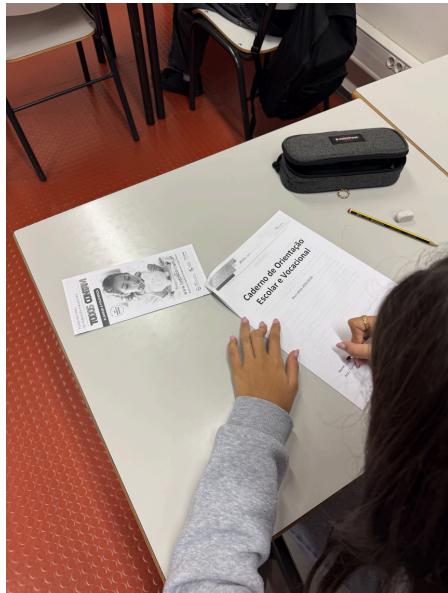


Durante o mês de novembro, continuámos o processo de orientação escolar e vocacional nos 11º anos.

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

PROJETOS ESCOLARES

SESSOES DE SENSIBILIZAÇÃO SOBRE O TRABALHO COLABORATIVO COM OS 7.º ANOS



No início deste mês, iniciámos as sessões de trabalho colaborativo e da importância do trabalho conjunto com os 7.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

PROJETO SER FELIZ PARA APRENDER +: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: SESSOES DE RELAXAMENTO



As sessões de relaxamento do projeto “Ser Feliz para Aprender+” continuaram ao longo do mês e permitiram às crianças do pré-escolar e do 1.º ciclo usufruir de momentos dedicados ao bem-estar emocional. Orientadas pela psicóloga Sandra Resende, as crianças realizaram exercícios de respiração, atenção plena e meditação adaptada à idade.

Estas sessões ajudaram a melhorar a concentração, a consciência corporal e a gestão das emoções, reforçando o equilíbrio emocional e o bem-estar das crianças no seu dia a dia.

PROJETOS ESCOLARES

PROJETO SER FELIZ PARA APRENDER +: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: ESTIMULAÇÃO COGNITIVA



As crianças do pré-escolar e do 1.º ciclo participaram em sessões de estimulação cognitiva no âmbito do projeto “Ser Feliz para Aprender+”.

Durante a atividade, realizaram diversos jogos que ajudaram a desenvolver a memória, a atenção e a concentração.

Com a orientação da psicóloga Sandra Resende, as crianças mostraram grande interesse e empenho e reforçaram competências importantes para o seu desenvolvimento cognitivo.

PROJETOS ESCOLARES

PROJETO SER FELIZ PARA APRENDER +: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: OS DIREITOS DAS CRIANÇAS



No dia 20 de novembro, Dia Internacional dos Direitos das Crianças, as crianças do pré-escolar participaram numa atividade dedicada a esta temática, integrada no projeto “Ser Feliz para Aprender+”. Na sessão, leu-se uma história sobre os Direitos das Crianças, o que permitiu às crianças conhecer estes direitos de forma lúdica.

De seguida, cada criança representou os direitos numa flor e atribuiu a cada pétala um direito diferente. A atividade ajudou as crianças a compreender, de forma criativa e participativa, a importância do respeito, da proteção e do bem-estar de cada criança.

PROJETOS ESCOLARES

APOIO AO ESTUDO DO 5.º ANO: VISITA À EXPOSIÇÃO DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA



Os alunos do 5.º ano do apoio ao estudo visitaram a Exposição de Ciência e Tecnologia, onde realizaram experiências práticas e observaram organismos e amostras biológicas ao microscópio.

Durante a visita, puderam compreender, de forma interativa, como funcionam diferentes tipos de robôs, apresentados pelos estudantes do curso de TGPSI. A atividade despertou a curiosidade científica, promoveu o interesse pela tecnologia e aproximou os alunos de conceitos de investigação e inovação de forma prática e lúdica.

PROJETOS ESCOLARES

A MAIOR FLOR DO MUNDO

Os alunos do pré-escolar, do 1.º ciclo e do apoio ao estudo do 5.º ano participaram numa atividade baseada na história de José Saramago, A Maior Flor do Mundo. A sessão começou com a visualização de um vídeo da história, que permitiu aos alunos conhecer e compreender a obra de forma lúdica e acessível.

De seguida, os alunos interpretaram a história, exploraram os seus temas e mensagens e responderam a um quiz sobre a narrativa. A atividade reforçou a compreensão da história, estimulou o pensamento crítico e promoveu a interação e participação dos alunos de diferentes idades.



PROJETOS ESCOLARES

COMUNICAÇÃO ENVIADA AOS ALUNOS DO ENSINO SECUNDÁRIO

- 18 de novembro - informação sobre a semana aberta e a universidade de verão da Universidade de Coimbra;
- 26 de novembro - XX Olimpíadas de Biotecnologia, organizadas pela Escola Superior de Biotecnologia da Universidade de Coimbra, com prazo limite de inscrição até 14 de janeiro de 2026.