NEWSLETTER

SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

FEVEREIRO DE 2026

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 FEVEREIRO

Catarina Carvalho
Psicóloga

Como lidar com a paixão, o amor e o namoro na adolescência?

ARTIGOS DO MÊS DE FEVEREIRO

- **Saber ouvir**: mostrar-se disponível para ouvir sem julgamentos e críticas porque, caso contrário, inibe que a criança ou jovem confie para poder partilhar; não quer dizer que não possa aconselhar ou orientar mas evitar a crítica;

- **Ouvir com empatia**: ajudar no caminho para a resolução de problemas e superação de obstáculos mas sem ridicularizar as situações ou intenções; orientar para relacionamentos positivos e saudáveis - será, assim, um adulto mais forte emocionalmente;

Catarina Carvalho
Psicóloga

- **Capacitar para a inteligência emocional**: ensinar que todas as emoções são essenciais para a nossa vida, inclusive as amizades e paixões; ensinar como superar desgostos, enfrentá-los, não magoar os outros, lidar com a tristeza e sofrimento, com a negação, ensinar como respeitar o outro, o que é o amor, que nem sempre somos correspondidos e gostados da mesma forma e intensidade e que a culpa não tem que ser só nossa, o que são comportamentos violentos...

- **Capacitar de competências pessoais, sociais e de relacionamento interpessoal**

Catarina Carvalho
Psicóloga

- **Respeitar a privacidade**: não invadir as redes sociais ou telemóveis para procurar respostas; deixar que seja o jovem a procurar e a conversar ou então aborde o assunto mas não de forma insistente ou intrusiva;

- **Reforçar a auto-estima**: fazer perceber que é muito mais do que aquilo que vemos ao espelho, é construída por nós no dia-a-dia com o nosso trabalho e ações; quando algo não correr bem, acolha a dor do jovem e mostre as suas qualidades, capacidades e como pode aplicar no dia-a-dia

Catarina Carvalho
Psicóloga

- **Fale sobre a sexualidade**: não está a incentivar para a prática do ato sexual; falar sobre sexualidade significa falar com compreensão e informação sobre emoções, relacionamentos, expressões de amor e de afetos, respeito, conhecermos o nosso corpo, abordagem aos métodos contraceptivos (dependendo da idade...);

- **Tratar o jovem de acordo com a idade**: falar de forma direta, objetiva, clara e sincera, sem infantilizar o discurso, gozar com ações ou desculpabilizar erros, agressões ou desrespeito;

Catarina Carvalho
Psicóloga

ARTIGOS DO MÊS DE FEVEREIRO

- **Conversar**: comunicar com o seu filho, questioná-la sobre os seus sentimentos e sobre situações que correm bem e menos bem, oferecer a sua ajuda, tirar um tempo hóquei deve ser frequente) para estarem só os dois a conversar ou a realizar uma atividade de interesse comum - assim fomenta a aproximação ao jovem;

- **Não se esqueça**: os Pais são as primeiras e principais figuras de referência e de exemplo das práticas de expressão de afetos, demonstração, respeito... muitas vezes, importa bem mais o que fazemos do que o que lhes dizemos.

Catarina Carvalho
Psicóloga

ARTIGOS DO MÊS DE FEVEREIRO

ARTIGOS DO MÊS DE FEVEREIRO

NÃO É BENÉFICO EVITARMOS QUE AS CRIANÇAS SE APERCEBAM DA GUERRA QUE ESTÁ A EXISTIR NEM DEVEMOS MENTIR QUANDO COLOCAM QUESTÕES SOBRE ISSO

IMPORTA ADEQUARMOS AS RESPOSTAS À SUA FAIXA ETÁRIA E FILTRARMOS A QUALIDADE E A QUANTIDADE DA COMUNICAÇÃO

NÃO DEVEMOS EXPOR, DURANTE LONGOS PERÍODOS DE TEMPO, AS CRIANÇAS ÀS NOTÍCIAS E ÀS IMAGENS DESTA GUERRA SEM QUALQUER ACOMPANHAMENTO DE ADULTOS

Catarina Carvalho
Psicóloga

SENDO ESTA A NOTÍCIA QUE NOS IRÁ ACOMPANHAR NOS PRÓXIMOS TEMPOS, IMPORTA APROVEITAR PARA EDUCARMOS PARA A CIDADANIA E NÃO ESCONDERMOS ESTA REALIDADE

DEVEMOS APROVEITAR PARA SENSIBILIZAR PARA A IMPORTÂNCIA DE COMPETÊNCIAS COMO A COMUNICAÇÃO PARA MEDIAR CONFLITOS, A IMPORTÂNCIA DA ENTRE-AJUDA ENTRE PAÍSES, DE AJUDARMOS E ACOLHERMOS O PRÓXIMO, DE RESOLUÇÃO DE CONFLITOS, DE ESCUTA, DA NÃO VIOLÊNCIA

DEVEMOS FILTRAR AS IMAGENS E A INFORMAÇÃO

NÃO CRIAR ALARMISMOS OU ANGÚSTIAS

Catarina Carvalho
Psicóloga

PROJETOS ESCOLARES

PROJETO ERASMUS

No dia 25 de fevereiro, a Equipa Erasmus Ensino Profissional reuniu uma vez mais com os 24 alunos selecionados a integrar o Projeto. Nesta sessão, um dos grupos apresentou o tema relativo aos transportes, sustentabilidade e apps que podem ser de utilidade quando os alunos lá estiverem.

PROJETOS ESCOLARES

ESCLARECIMENTO DE DUVIDAS E INFORMAÇÃO SOBRE EXAMES NACIONAIS E ENSINO SUPERIOR

No decorrer deste mês de fevereiro, demos continuidade às sessões já iniciadas em novembro com os 11.o anos, sobre esclarecimento de dúvidas sobre os exames nacionais, sites de pesquisa sobre cursos e informação inerente. Desta vez, com as turmas do 12°D, 12°TG, 11° E e 11°F..

PROJETOS ESCOLARES

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

Durante o mês de fevereiro terminámos, também, o processo de orientação escolar e vocacional com as turmas dos 9o anos. Sensibilizamos para a reflexão sobre o perfil, competências de reflexão, estudo e hábitos de trabalho. Encontramo-nos, neste momento, na fase de explicação e devolução dos resultados aos alunos e encarregados de educação.

PROJETOS ESCOLARES

PROJETO SER FELIZ +: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL EM AÇÃO

Estimulação da Aprendizagem no Pré-Escolar

No âmbito do projeto "Ser Feliz para Aprender+: Inteligência Emocional em Ação", a psicóloga Sandra Resende dinamizou atividades de estimulação da aprendizagem com as crianças do pré-escolar, através do programa MIMepe. As sessões incluíram jogos e exercícios focados no desenvolvimento da linguagem, da memória e da consciência fonológica, competências essenciais para a aprendizagem da leitura e da escrita.

PROJETOS ESCOLARES

PROJETO SER FELIZ +: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL EM AÇÃO

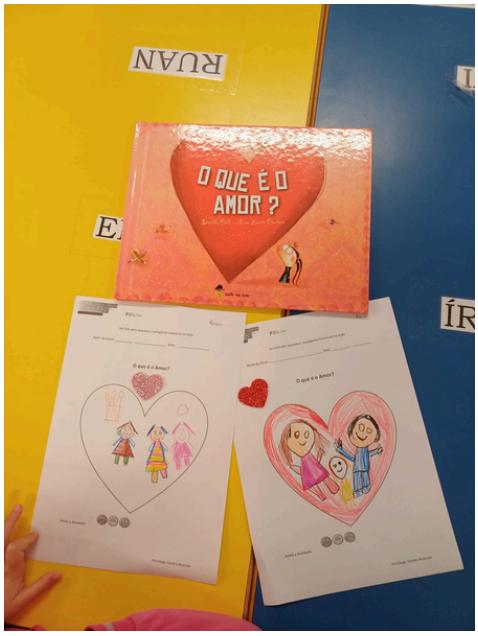
O Fio que Nos Liga – Dia dos Afetos

No âmbito das comemorações do Dia dos Afetos, realizou-se a atividade "O Fio que Nos Liga", dirigida aos alunos. A sessão incluiu a leitura e interpretação do livro, dinamizada pela professora bibliotecária Ana Xara e pela psicóloga Sandra Resende.

Após a exploração da história, os alunos participaram numa dinâmica com um fio, através da qual partilharam frases positivas e mensagens de afeto, reforçando a importância da empatia, do respeito e das relações positivas entre colegas.

PROJETOS ESCOLARES

PROJETO SER FELIZ +: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL EM AÇÃO



"O Que é o Amor?" – Leitura e Exploração no Pré-Escolar

No âmbito do projeto "Ser Feliz para Aprender+: Inteligência Emocional em Ação", a psicóloga Sandra Resende dinamizou, com as crianças do pré-escolar, a leitura do livro "O Que é o Amor?".

Após a leitura e exploração da história, as crianças refletiram sobre o significado do amor e representaram as suas ideias através de ilustrações, expressando de forma criativa os seus sentimentos.

PROJETOS ESCOLARES

PROJETO SER FELIZ +: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL EM AÇÃO

Atividades Digitais no Pré-Escolar

No âmbito do projeto “Ser Feliz para Aprender+: Inteligência Emocional em Ação”, a psicóloga Sandra Resende dinamizou atividades digitais com as crianças do pré-escolar.

As crianças participaram em jogos interativos que estimulam a atenção, a memória e o raciocínio, combinando aprendizagem e diversão de forma adaptada à idade.

PROJETOS ESCOLARES

PROJETO SER FELIZ +: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL EM AÇÃO

Atividades de Estimulação da Aprendizagem

No 1.o ciclo, foram realizadas atividades de estimulação da aprendizagem, com foco na atenção, leitura e escrita, através de jogos lúdicos em pequenos grupos de alunos.

As sessões permitiram trabalhar competências essenciais como concentração, memória e desenvolvimento da consciência fonológica.

PROJETOS ESCOLARES

INTERVENÇÃO EM TURMA

Continuidade das sessões de sensibilização para a Ética e Integridade com as turmas de 8.o ano de escolaridade, no âmbito do projeto "All4Integrity". Estas sessões têm como objetivo a promoção da reflexão sobre o comportamento ético em contexto escolar, desafiando os alunos para a adoção de uma postura mais responsável e íntegra.

256 666 070 www.aefcastro.net spo@esfcastro.pt

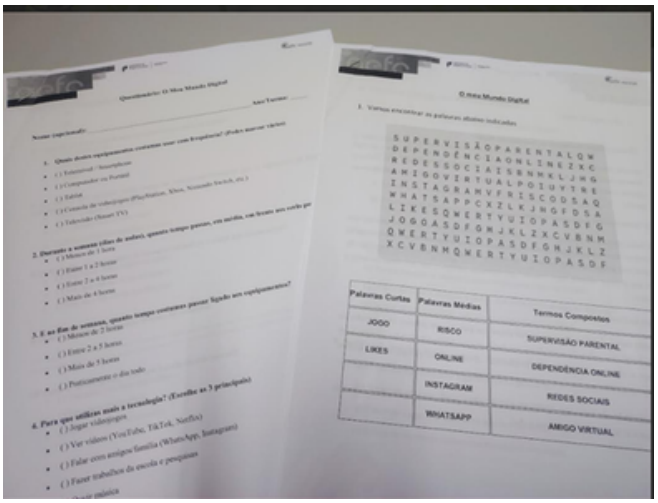
PROJETOS ESCOLARES

INTERVENÇÃO EM TURMA

Realização de sessão de sensibilização sobre Ética e Integridade para os profissionais da área de informática, nos dias 24 e 27 de Fevereiro. Os profissionais de informática acedem a um conjunto de dados individuais sensíveis sobre os seus clientes, pelo que necessitam de pautar o seu comportamento profissional pelos princípios da ética e deontologia profissional. Assim, esta sessão pretendeu promover a reflexão acerca de princípios tais como privacidade e segurança de dados, transparência, responsabilidade social, etc.

PROJETOS ESCOLARES

INTERVENÇÃO EM TURMA



No apoio ao estudo, a temática prevalente foi o "Mundo Digital". Assim, pretendeu-se dotar os alunos de uma postura mais crítica e responsável na utilização das tecnologias. Através da resposta a um breve questionário, verificou-se que os alunos ultrapassam o número de horas recomendadas de exposição às tecnologias. Para além disso, verifica-se que são poucos os encarregados de educação que utilizam aplicações de controlo parental. Pelo exposto, consideramos que a abordagem a este tema continua pertinente.

PROJETOS ESCOLARES

COMUNICAÇÃO ENVIADA AOS ALUNOS DO ENSINO SECUNDÁRIO

- 02 de fevereiro - informação enviada sobre os Dias Abertos da FLUP, a 26 e 27 de fevereiro;
- 03 de fevereiro - informação enviada sobre Estudar no Estrangeiro: a Feira da Study Abroad, real ainda a 08 de março, no Porto;
- 03 de fevereiro - informação enviada sobre o Dia Aberto das Ciências da Educação na FPCE da Universidade do Porto;
- 10 de fevereiro - informação enviada sobre o Open Day do ISAVE, a 24 de março;
- 26 de fevereiro - informação enviada sobre o “Open Day”, a 17 de abril, da Escola Superior de Saúde Norte da Cruz Vermelha Portuguesa;