

NEWSLETTER



SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

JANEIRO 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 - sandradesende@esfcastro.pt

Vânia Guiomar - vaniaguiomar@esfcastro.pt

Telefone: 256666070

Facebook: SPO Ferreira de Castro



ARTIGOS DO MÊS DE JANEIRO



*Catarina Carvalho
Psicóloga*

COMO ENSINAR UMA CRIANÇA QUE NINGUÉM PODE TOCAR NO SEU CORPO



ARTIGOS DO MÊS DE JANEIRO



ENSINAR, DESDE MUITO CEDO, AS DIFERENTES PARTES DO CORPO, OS RESPECTIVOS NOMES E QUE, EM ALGUMAS PARTES, NINGUÉM PODE TOCAR SEM A SUA PERMISSÃO (ÓRGÃOS GENITAIS, PEITO, BOCA...)

A ABORDAGEM PODE COMEÇAR POR SE EXPLICAR QUE AS PARTES PRIVADAS DO CORPO SÃO AQUELAS QUE A ROUPA COBRE, SOBRETUDO A ROUPA INTERIOR



Catarina Carvalho
Psicóloga



ENSINAR SOBRE O SEU DIREITO DE NEGAR UM TOQUE OU CARÍCIA, SOBRETUDO SE FOR NAS PARTES DO SEU CORPO SEM PERMISSÃO, E PARTILHAR COM ALGUÉM DA SUA CONFIANÇA SE ALGUÉM O FIZER FORÇADAMENTE E CONTRA A SUA VONTADE

ALIÁS, DEVE-SE INCENTIVAR AS CRIANÇAS E JOVENS QUE PODEM FALAR SOBRE QUALQUER TEMA QUE OS INCOMODE COM ALGUÉM QUE SEJA DA SUA CONFIANÇA



Catarina Carvalho
Psicóloga



ENSINAR A DIZER "NÃO" DE FORMA FIRME QUANTO TENTAM OBRIGAR A CRIANÇA A FAZER ALGO QUE NÃO QUER

DEPENDENDO DA IDADE, DEVE-SE ENSINAR A NÃO FICAREM SOZINHOS COM PESSOAS ESTRANHAS

INFORMAR QUE A ATIVIDADE SEXUAL É EXCLUSIVA PARA OS ADULTOS, POR ISSO, NENHUMA "BRINCADEIRA" DESSE TIPO É NORMAL E ACEITÁVEL



Catarina Carvalho
Psicóloga



TREINAR A DIFERENÇA ENTRE UM SEGREDO BOM E UM SEGREDO MAU



Catarina Carvalho
Psicóloga

PROJETOS ESCOLARES

PROJETO ERASMUS

No dia 07 de janeiro, a Equipa Erasmus Ensino Profissional reuniu com os 24 alunos selecionados a integrar o Projeto. Formámos grupos, foram distribuídas temáticas para os mesmos trabalharem e apresentarem aos colegas e Equipa, de forma a que se possa fazer a melhor preparação possível para a mobilidade que irão realizar a Split, Croácia.



PROJETOS ESCOLARES

PROJETO ERASMUS



No dia 21 de janeiro, a Equipa Erasmus Ensino Profissional voltou a reunir com os 24 alunos.

Nesta reunião, iniciou o Grupo 1 a sua apresentação com a temática sobre a Gastronomia Croata e apresentaram, ainda, a rede de supermercados que fica no perímetro da área de residência de cada um dos 4 grupos.

Definimos regras, falámos sobre os apartamentos e orientações gerais ao grupo.

PROJETOS ESCOLARES

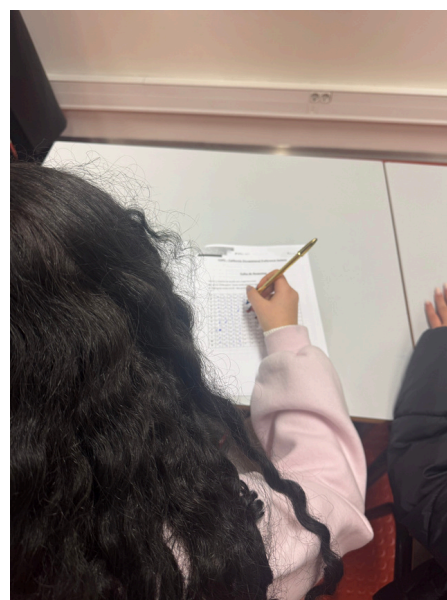
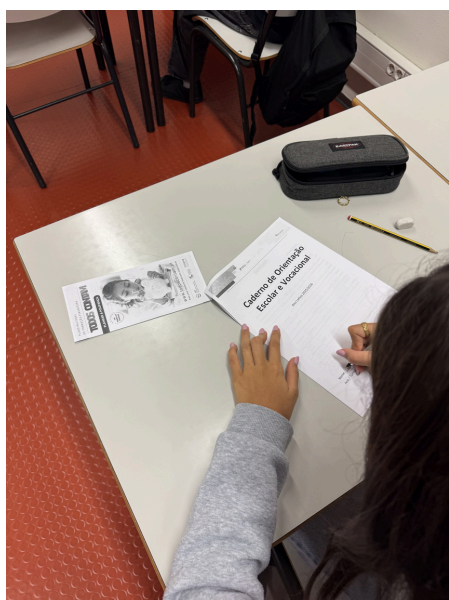
ESCLARECIMENTO DE DUVIDAS E INFORMAÇÃO SOBRE EXAMES NACIONAIS E ENSINO SUPERIOR

No decorrer deste mês de janeiro, 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 mas, desta vez, com as turmas de 12.º anos dos cursos científico-humanísticos e profissionais.



PROJETOS ESCOLARES

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



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

Encontramo-nos, neste momento, na fase de término dos questionários, cotação dos mesmos, devolução e explicação dos resultados aos alunos para, de seguida, voltarmos a falar sobre a oferta formativa e devolução aos pais.

PROJETOS ESCOLARES

PROJETO SER FELIZ +: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL EM AÇÃO



Jogo da Mentalidade: Criatividade e Partilha de Emoções

No âmbito do projeto “Ser Feliz para Aprender+: Inteligência Emocional em Ação”, a psicóloga Sandra Resende dinamizou a atividade Jogo da Mentalidade, um jogo de cartas que promove a criatividade aliada à partilha de emoções.

Através das diferentes cartas, as crianças foram convidadas a expressar sentimentos, partilhar experiências e ouvir os colegas, desenvolvendo a imaginação, a comunicação e a empatia. O jogo incentivou o respeito pela opinião do outro e a valorização das emoções.

PROJETOS ESCOLARES

PROJETO SER FELIZ +: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL EM AÇÃO



Jogos Lúdicos de Estimulação Cognitiva

No âmbito do projeto “Ser Feliz para Aprender+: Inteligência Emocional em Ação”, a psicóloga Sandra Resende dinamizou jogos lúdicos de estimulação cognitiva com as crianças do pré-escolar e do 1.o ciclo.

As atividades foram concebidas para promover competências como a atenção, a memória, o raciocínio lógico e a linguagem, através de jogos adaptados às diferentes idades. De forma prática e motivadora, as crianças participaram em jogos que estimularam o pensamento e a aprendizagem.

PROJETOS ESCOLARES

PROJETO SER FELIZ +: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL EM AÇÃO



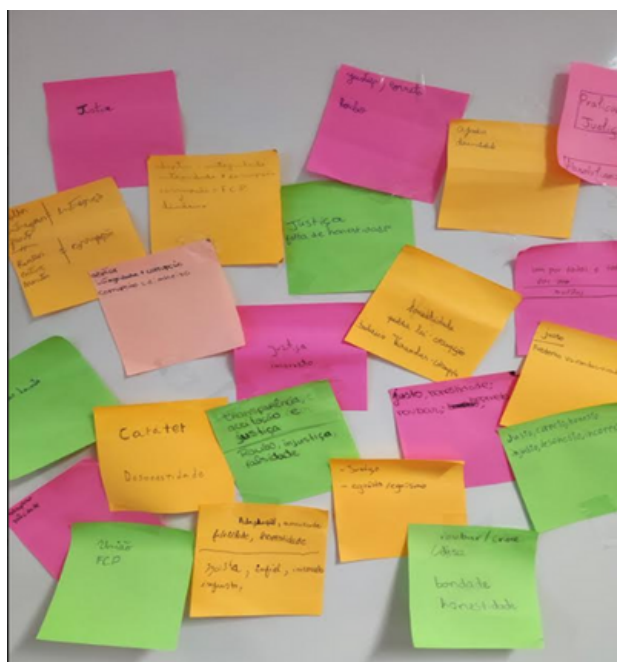
Atividades de Relaxamento

No âmbito do projeto “Ser Feliz para Aprender+: Inteligência Emocional em Ação”, a psicóloga Sandra Resende dinamizou atividades de relaxamento com as crianças do pré-escolar e do 1.o ciclo.

As sessões incluíram exercícios de respiração, alongamentos suaves e momentos de atenção plena, com o objetivo de ajudar as crianças a acalmar o corpo e a mente. Estas atividades permitiram trabalhar o autocontrolo, a concentração e a gestão das emoções de forma simples e adequada à idade.

PROJETOS ESCOLARES

INTERVENÇÕES EM TURMA

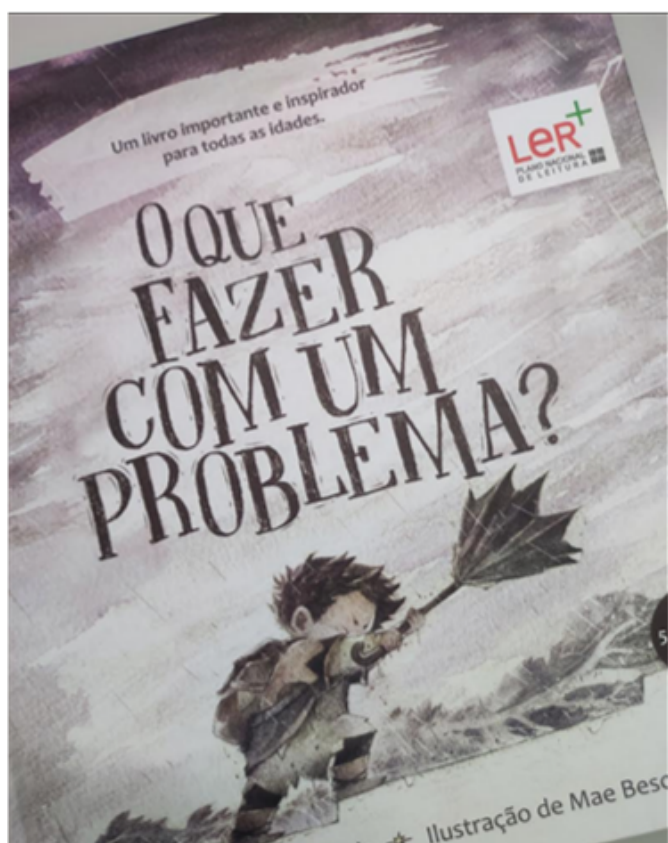


16

Em Janeiro, a Psicóloga Vânia Guiomar continuou a ação de divulgação da iniciativa Redescolas, Promoção de uma Cultura de Integridade (All4Integrity). As ações têm como objetivo promover a literacia anticorrupção e um ambiente escolar mais ético. Assim, os alunos são convidados a refletir sobre o papel de cada um na criação de um ambiente escolar pautado pela Integridade. Este projeto considera que a escola deve ser considerada como um laboratório de valores, um ensaio para papéis futuros, no âmbito de uma cidadania responsável.

PROJETOS ESCOLARES

APOIO AO ESTUDO 6.º ANO



No Apoio ao Estudo de 6.º ano, os alunos trabalharam a temática relativa à resolução de problemas.

A resolução de problemas é uma das competências fundamentais para a inteligência emocional, com impacto na aprendizagem e sucesso escolar.

Assim, os alunos foram convidados a reflectir sobre a forma como entendem e resolvem os problemas do seu dia-a-dia.

PROJETOS ESCOLARES

COMUNICAÇÃO ENVIADA AOS ALUNOS DO ENSINO SECUNDÁRIO

- 05 de janeiro - informação sobre a Mostra da Universidade do Porto, entre 19 e 22 de fevereiro, no Multiusos de Gondomar
- 06 de janeiro - informação sobre as Olimpíadas de Biotecnologia 2026, organizadas pela Universidade Católica
- 07 de janeiro - informação sobre o dia aberto do Instituto Politécnico do Porto, entre 05 e 07 de fevereiro
- 19 de janeiro - Boot Camp de programação, dirigido a alunos do ensino secundário, a decorrer em 14 de fevereiro, na FEUP
- 20 de janeiro - informação sobre o III Congresso de Investigação em Bioengenharia no Ensino Secundário, a decorrer em 27 de maio na Universidade Católica
- 26 de janeiro - informação sobre o Dia Aberto das Ciências da Educação, a decorrer no dia 27 de fevereiro, na FPCEUP