

NEWSLETTER



SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

MARÇO 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 MARÇO



Catarina Carvalho
Psicóloga

Como ajudar o meu filho na gestão das redes sociais e segurança na internet?



ARTIGOS DO MÊS DE MARÇO

- **Atenção aos amigos virtuais que as crianças e jovens não conhecem fisicamente:** lembrar que, online, nem todos são o que dizem ser;
- **Ter o perfil privado;**
- **Não aceitar pedidos de contacto de quem não conhece;**
- **Há uma linha de Internet Segura para denúncia de todas as situações consideradas alteradas / perigosas;**
- **Manter as informações pessoais seguras:** não partilhar online informações como morada, contacto telefónico, escola, fotos e tudo aquilo que for privado.


Catarina Carvalho
Psicóloga

- **Respeitar os outros:** por muito que não se concorde com o conteúdo publicado por alguém, isso não significa que se tenha que ser desagradável, agressivo e indelicado nos comentários. O ideal é não responder a comentários ou ser sempre educado no trato;
- **Definir um horário de uso:** importante estabelecer limite de horário no uso das tecnologias e redes sociais;
- **Acima de tudo: ensino o seu filho a se comportar numa rede social:** o que pode e não pode fazer, o respeito pelos valores e pelos outros, o que pode publicar ou comentar...


Catarina Carvalho
Psicóloga

- **Não partilhar informação falsa ou boatos:** comparar com outras fontes de informação, incluindo perguntar a adultos;
- **Não dar as palavras-pass a ninguém:** exceto os pais, mais ninguém deve ter acesso às palavras pass das contas e dos dispositivos, nem mesmo os melhores amigos;
- **Ter cuidado com o conteúdo partilhado:** ensinar a perguntar a si próprio: "é algo que, por exemplo, os meus pais aprovariam?". Não partilhar conteúdo e fotos privadas e/ou íntimas.


Catarina Carvalho
Psicóloga

- **Instalar uma aplicação de monitorização e controlo parental;**
- **Peça para verificar com quem o seu filho fala e quais os amigos virtuais, inclusive grupos nos whatsapp em que ele esteja inserido; dependendo da idade, deve ver as conversas que ele mantém;**
- **Se o seu filho sofrer algum tipo de assédio, faça participação na GNR;**
- **Atenção ao tempo excessivo que passa a jogar:** horas tardias de deitar fazem com que as crianças e jovens tenham sono e adormeçam nas aulas, tenham alterações de humor e de comportamento e pode levar a uma adição ao jogo.


Catarina Carvalho
Psicóloga

ARTIGOS DO MÊS DE MARÇO

- **Redes sociais** como ponte para comunicarmos com amigos e família que não estão próximos;
- **Redes sociais** como fonte de inspiração para hábitos saudáveis, rotinas diárias e conteúdo para trabalhos escolares; evitar as comparações e as imitações dos comportamentos;
- Importância da **singularidade** de cada um, da **criatividade, imaginação e empreendedorismo** individual;
- Não escrever nada nas redes sociais que não sejam capazes de dizer diretamente aquela pessoa, na sua presença física.



Catarina Carvalho
Psicóloga

ARTIGOS DO MÊS DE MARÇO



Catarina Carvalho
Psicóloga

COMO ENSINAR UMA CRIANÇA QUE NINGUÉM PODE TOCAR NO SEU CORPO



ARTIGOS DO MÊS DE MARÇO



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 11 de março, a Equipa Erasmus Ensino Profissional reuniu, uma vez mais, com os 24 alunos selecionados a integrar o Projeto. Nesta sessão, um dos grupos - o grupo do apartamento Petra - apresentou o tema relativo à Cultura Croata.



PROJETOS ESCOLARES

PROJETO ERASMUS

No dia 25 de março, a Equipa Erasmus Ensino Profissional reuniu, novamente, com os 24 alunos selecionados a integrar esta mobilidade. Nesta sessão, outro dos grupos - o grupo do apartamento Matié - apresentou o tema relativo às regras de convivência.



PROJETOS ESCOLARES

PROJETO ERASMUS

No dia 25 de março, a Equipa Erasmus Ensino Profissional voltou a reunir com os 24 alunos selecionados a integrar o Projeto. Nesta sessão, outro dos grupos - o grupo do apartamento Cicibella - apresentou o tema relativo à Gastronomia Croata e restaurantes nas imediações dos apartamentos.



PROJETOS ESCOLARES

PROJETO ERASMUS

No dia 23 de março, a Equipa Erasmus Ensino Profissional reuniu com os Encarregados de Educação e com os alunos que integram esta mobilidade. O objetivo prendeu-se com a leitura atenta de documentos e contratos relativos ao Projeto e a esta mobilidade, onde ressaltamos regras, direitos e deveres que os alunos terão que respeitar e cumprir.



PROJETOS ESCOLARES

SESSÃO INFORMATIVA SOBRE BULLYNG

No decorrer do mês de março, o SPO e o GIA organizaram sessões informativas para todas as turmas de 6.º ano de escolaridade, subordinadas à temática sobre o bullying: prevenção, como ajudar e como pedir ajuda, acompanhados de um momento reflexivo.



PROJETOS ESCOLARES

ORIENTAÇÃO ESCOLAR E VOCACIONAL: SESSÕES DE DEVOLUÇÃO DE RESULTADOS COM ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO E ALUNOS

Iniciámos durante o mês de fevereiro mas, sobretudo, durante o mês de março, decorreram as sessões individuais de devolução de resultados da orientação escolar e vocacional com os Encarregados de Educação e Alunos dos 9.º anos de escolaridade.

Abordámos a oferta formativa do sistema de ensino português, explicamos os resultados da OEV de cada aluno e a compatibilidade do perfil com as várias saídas profissionais.

Informamos, ainda, sobre o prosseguimento de estudos e sites informativos.

Encontramo-nos ao dispor para quaisquer esclarecimento de dúvidas que possam surgir,

PROJETOS ESCOLARES

PROJETOS ESCOLARES

Em Março, o Serviço de Psicologia continuou a dinamizar a iniciativa *All4Integrity* com a sensibilização sobre a importância da promoção da ética e integridade nas turmas do 8.º ano de escolaridade.



PROJETOS ESCOLARES

PROJETOS ESCOLARES

O serviço também iniciou um programa de Literacia em Saúde Mental com as turmas do 7.º ano de escolaridade. Este programa pretende capacitar os alunos para identificar, desenvolver e implementar práticas promotoras de bem-estar e saúde mental. É constituído por duas sessões e será realizado com todas as turmas do 7.º ano de escolaridade.



PROJETOS ESCOLARES

PROJETO SER FELIZ +: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL EM AÇÃO

Grupo de competências -
Estimulação da Leitura e da
Escrita

A psicóloga Sandra Resende dinamizou atividades com foco na estimulação da leitura e da escrita nos grupos de competências com alunos do 1.º ciclo.

Através de atividades estruturadas e adaptadas às necessidades dos alunos, trabalharam-se competências como a consciência fonológica, a leitura e a expressão escrita.



PROJETOS ESCOLARES

COMUNICAÇÃO ENVIADA AOS ALUNOS DO ENSINO SECUNDÁRIO

- 03 de março - informação enviada sobre a Study Abroad - Feira para estudar no estrangeiro, a realizar-se nos dias 07 e 08 de março;
- 09 de março - informação enviada sobre a Open Week Da Universidade da Maia, a realizar-se entre 27 e 30 de abril;
- 09 de março - informação enviada sobre o Dia Aberto do Instituto Politécnico de Viseu, a realizar-se nos dias 22 e 23 de abril;
- 13 de março - informação enviada sobre o Open Day da CESPU, a realizarem-se em 18 de abril e em 09 de maio;
- 30 de março - informação enviada sobre as bolsas sociais EPIS 2026, com sessão de esclarecimento a 14 de abril.