

# NEWSLETTER



## SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

DEZEMBRO DE 2024

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](mailto:catarinacarvalho@esfcastro.pt)

Mariana Neves - [mariananeves@esfcastro.pt](mailto:mariananeves@esfcastro.pt)

Sandra Resende - [sandraresende@esfcastro.pt](mailto:sandraresende@esfcastro.pt)

Telefone: 256666070

Facebook: SPO Ferreira de Castro



# PROJETOS ESCOLARES

## EXPLORAÇÃO DE EMOÇÕES E CRIATIVIDADE: “O MONSTRO DAS CORES”

No âmbito do projeto “Ser Feliz para Aprender+: Inteligência Emocional em Ação”, a psicóloga Sandra Resende dinamizou uma atividade com as crianças do pré-escolar, inspirada na história “O Monstro das Cores”. Durante a sessão, as crianças exploraram emoções como alegria, tristeza e calma, representando-as de forma criativa. No final, recortaram e decoraram materiais para criar o seu próprio “Monstro das Cores”, o que favoreceu o desenvolvimento da motricidade fina e da criatividade. A atividade permitiu às crianças compreender e expressar as suas emoções, contribuindo para o seu crescimento emocional e artístico de forma divertida.



# PROJETOS ESCOLARES

## ATIVIDADES DE NATAL NO PRÉ-ESCOLAR

Em dezembro, no âmbito do projeto “Ser Feliz para Aprender+: Inteligência Emocional em Ação”, a psicóloga Sandra Resende orientou uma sessão especial dedicada às Atividades de Natal. Nesta sessão, as crianças participaram em atividades temáticas que estimularam competências como a memória, a atenção e o raciocínio lógico. As atividades proporcionaram aos alunos a oportunidade de desenvolver as suas capacidades cognitivas, enquanto exploravam a magia da época natalícia.

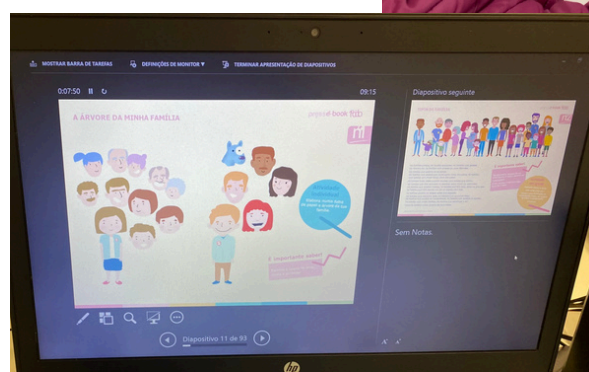
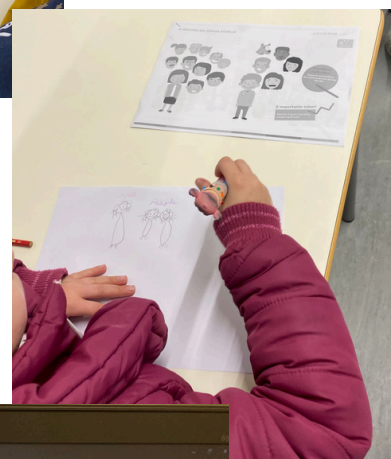
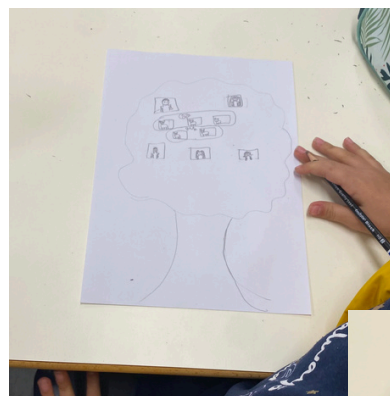


# PROJETOS ESCOLARES

## ATIVIDADES NO 1.º CICLO

No âmbito do projeto "Ser Feliz Para Aprender +: Inteligência Emocional em Ação", a psicóloga Mariana Neves dinamizou atividades com os alunos do 1o ciclo com o objetivo de trabalhar as relações interpessoais e promover o autoconhecimento, a comunicação, a coesão grupal e o sentimento de pertença e a empatia.

Foram ainda realizadas atividades com o objetivo de identificar as emoções e compreender a importância e a utilidade das emoções nomeadamente da tristeza, da alegria, da raiva e do medo.



# PROJETOS ESCOLARES

## **DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS DE RELACIONAMENTO INTERPESSOAL**

---

Com o objetivo de promover a reflexão individual e grupal sobre a importância do relacionamento interpessoal, da comunicação e de comunicarmos de forma mais assertiva foram dinamizadas várias atividades no 8oF. Os alunos falaram sobre as diferenças e o respeito pelas mesmas, a empatia e, ainda, sobre a importância do respeito pelo outro.

Atividade realizada pela Psicóloga Mariana Neves

# PROJETOS ESCOLARES

## ***SENSIBILIZAÇÃO PARA A IMPORTANCIA DO RELACIONAMENTO INTERPESSOAL E PARA A INCLUSÃO***

---

No dia 12 de dezembro, com a turma do 6.oD, realizámos uma ação subordinada às temáticas do relacionamento interpessoal e a importância da inclusão.

Pretendeu capacitar os alunos com ferramentas de socialização, resolução de problemas e sensibilizar para a inclusão, para a diferença entre cada um e a importância da turma, como um todo. Utilizámos, ainda, a visualização de 2 vídeos para exemplificar, de forma lúdica, as temáticas abordadas.

Atividade realizada pela Psicóloga Catarina Carvalho

# PROJETOS ESCOLARES

## **ORIENTAÇÃO ESCOLAR E VOCACIONAL NO 11º ANO**

---

Durante o mês de dezembro, o SPO continuou a dinamizar sessões de informação e de esclarecimento de dúvidas sobre os exames nacionais e o acesso ao ensino superior para as turmas de ensino secundário. Abordámos exemplos concretos de pesquisa e informamos sobre os melhores sites de informação,

Os alunos foram bastante participativos, colocaram várias questões sobre a temática, pelo que se considera positivo o impacto ao nível da transmissão de informação.

Atividade realizada pela Psicóloga Catarina Carvalho

# PROJETOS ESCOLARES

## ***ORIENTAÇÃO ESCOLAR E VOCACIONAL NO 9.º ANO***

---

Durante este mês de dezembro, o SPO continuou a desenvolver atividades informativas relativas ao processo de orientação escolar e vocacional, destinadas aos alunos dos 9.º anos de escolaridade.

Foi realizada a 2.ª sessão com a maioria das turmas de 9.º ano, relativa à continuidade do preenchimento do caderno de OEV, no que concerne aos testes de orientação vocacional.

Atividade realizada pelas Psicólogas Catarina Carvalho e Sandra Resende



# ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE DEZEMBRO

## ANSIEDADE NA INFÂNCIA

### Ansiedade na infância



Artigo elaborado pela Psicóloga Mariana Neves

### Ansiedade infantil - O que é?

A ansiedade é sentida por todas as crianças e pode ser uma resposta normativa podendo funcionar como um mecanismo protetor.

A ansiedade patológica é uma resposta comportamental, física e emocional caracterizada por um estado de medo e preocupação excessivos e persistentes relativamente à antecipação ou aproximação de situações percebidas como uma ameaça.

### Ansiedade Infantil - O que é?

A ansiedade patológica provoca um elevado sofrimento e grandes limitações nomeadamente redução no desempenho escolar, alterações ao nível das relações interpessoais, baixa autoestima ...

A ansiedade patológica interfere de forma significativa no funcionamento diário da criança.

### Sintomas da ansiedade infantil

#### 1. Sintomas físicos

- Fadiga excessiva;
- Tensão muscular;
- Dificuldade em respirar - hiperventilação;
- Batimentos acelerados;
- Sudorese;
- Dores de cabeça, dores de barriga, náuseas, tonturas ...);
- Problemas de sono (dificuldades em adormecer e/ou manter um sono prolongado.

# ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE DEZEMBRO

## ANSIEDADE NA INFÂNCIA

### Sintomas da ansiedade infantil

#### 2. Sintomas emocionais

- Choro excessivo (sem motivo aparente)
- Irritabilidade ou agressividade
- Apatia

### Sintomas da ansiedade infantil

#### 3. Sintomas comportamentais

- Evitamento de situações, lugares e/ou pessoas;
- Isolamento social ou dificuldade no relacionamento interpessoal;
- Estado de alerta.

### Sintomas da ansiedade infantil

#### 4. Sintomas cognitivos

- Preocupação excessiva (com a escola, questões familiares e o futuro);
- Perfeccionismo;
- Auto-criticismo;
- Medo de errar;
- Medos;
- Dificuldades de atenção e concentração.

### Sinais de alerta

- Preocupação excessiva;
- Problemas de sono (pesadelos, dificuldade em adormecer e/ou manter um sono prolongado);
- Queixas de sintomas físicos (dores de cabeça, dores de barriga, náuseas, tonturas ...);
- Alterações no apetite;
- Agitação;
- Irritabilidade;
- Isolamento social ou dificuldade no relacionamento interpessoal;
- Evitamento.

# ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE DEZEMBRO

## ANSIEDADE NA INFÂNCIA

Como podem os pais ajudar?

### 1. Ambiente seguro e previsível com uma rotina consistente

- Rotina estruturada com horários definidos para as atividades diárias como as refeições, o estudo, trabalhos de casa, desporto ou outras atividades e sono.
- Esta rotina irá oferecer à criança maior segurança e estabilidade.

Como podem os pais ajudar?

### 2. Validação das emoções da criança

- Incentivar a criança a falar acerca das suas emoções e preocupações e validar as mesmas sem menosprezar estas emoções e preocupações.
- Crie um espaço seguro e de partilha e ajude-os a compreender o que sentem.
- Nenhuma das suas emoções é errada ou inválida.

Como podem os pais ajudar?

### 3. Promovam técnicas de relaxamento e de respiração.

### 4. Evitem comparar resultados escolares com outras crianças/irmãos.

### 5. Elogiem e valorizem o processo e não apenas os resultados.

Como podem os pais ajudar?

### 6. Promovam atividades físicas regulares.

### 7. Mantenham a calma.

- Se o pai e/ou a mãe estiverem ansiosos ou preocupados, a criança tenderá a ficar também mais nervosa e ansiosa.

### 8. Promovam atividades prazerosas e de relaxamento (ex: leitura, jogos, passeios ...).

# COMUNICAÇÃO

## **COMUNICAÇÃO AOS ALUNOS DO ENSINO SECUNDÁRIO SOBRE O ENSINO SUPERIOR**

---

- 06 de dezembro - informação enviada sobre a MatCamp@FEUP - Boot Camp sobre a aplicação da matemática à Engenharia;
- 06 de dezembro - enviada informação sobre as inscrições para a MatCamp@FEUP - matemática aplicada às engenharias.