

NEWSLETTER



SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

JANEIRO 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

Ana Silva - anacatarinasilva@esfcastro.pt

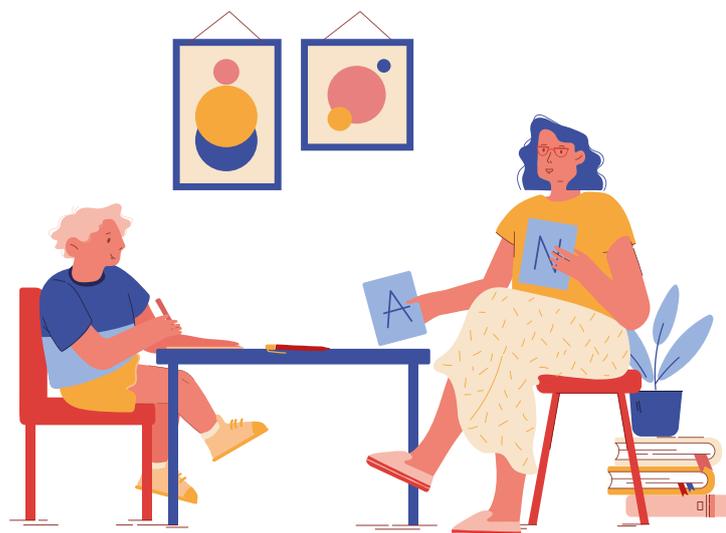
Catarina Carvalho - catarinacarvalho@esfcastro.pt

Mariana Neves - mariananeves@esfcastro.pt

Sandra Resende - sandradesende@esfcastro.pt

Telefone: 256666070

Facebook: SPO Ferreira de Castro



PROJETOS ESCOLARES

GRUPO DE COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS 1.º CICLO

No dia 28 de janeiro, a Psicóloga Mariana Neves realizou, em Ossela, atividades com o objetivo de trabalhar as competências socioemocionais e melhorar as competências de relacionamento interpessoal com um pequeno grupo de alunos.

Foi utilizado o livro "O livro das minhas emoções" com o objetivo de trabalhar a identificação e o reconhecimento das emoções.



PROJETOS ESCOLARES

DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS – 3.º CICLO

No passado dia 20 de Janeiro, a Psicóloga Mariana Neves realizou atividades no 8.ºF, com o objetivo de desenvolver as competências socioemocionais, o autoconhecimento e o respeito pela diferença.

Os alunos falaram sobre aquilo que os unia e o que os separava, enquanto turma, assim como das suas dificuldades em lidar com algumas diferenças.

PROJETOS ESCOLARES

"SER FELIZ PARA APRENDER +: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL EM AÇÃO" - 1º CICLO

No âmbito do projeto "Ser feliz para aprender +: Inteligência emocional em ação", a Psicóloga Mariana Neves dinamizou atividades com o 1º ciclo onde foram trabalhadas as emoções: a identificação e o reconhecimento.

Estas atividades foram realizadas com recurso a um baralho das emoções e a um cartão das emoções, em que os alunos tinham que escolher uma emoção e uma situação em que sentiam determinada emoção, tinham que referir que pensamentos tinham quando sentiam essa emoção, o que alterava no seu corpo quando sentiam essa emoção e o que lhes apetecia fazer quando sentiam determinada emoção.

Foi ainda utilizado um vídeo do "João Emoção - à descoberta das emoções".

Estas atividades foram importantes para o desenvolvimento emocional dos alunos.



PROJETOS ESCOLARES

O FRASCO DAS EMOÇÕES: APRENDER A IDENTIFICAR E EXPRESSAR SENTIMENTOS

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 Vai à Escola”.

Após a leitura do livro, as crianças refletiram sobre as emoções da história e a sua ligação ao dia-a-dia. Para tornar esta aprendizagem mais visual e interativa, cada criança criou o seu Frasco das Emoções, utilizando água, purpurinas e corantes para representar sentimentos como alegria, tristeza, calma e medo.

Através desta atividade, as crianças perceberam que as emoções podem misturar-se, tal como as cores no frasco, o que as ajudou a compreender e a expressar os seus sentimentos de forma mais consciente e saudável.



PROJETOS ESCOLARES

EXPRESSÃO DE EMOÇÕES NO DIA DE REIS

No âmbito do projeto “Ser Feliz para Aprender+: Inteligência Emocional em Ação”, a psicóloga Sandra Resende dinamizou uma atividade no Dia de Reis, dedicada à expressão emocional das crianças do pré-escolar.

Nesta sessão, cada criança representou a emoção que sentia nesse dia através da pintura. Com cores e desenhos, deram forma aos seus sentimentos, refletindo sobre as diferentes emoções vividas.

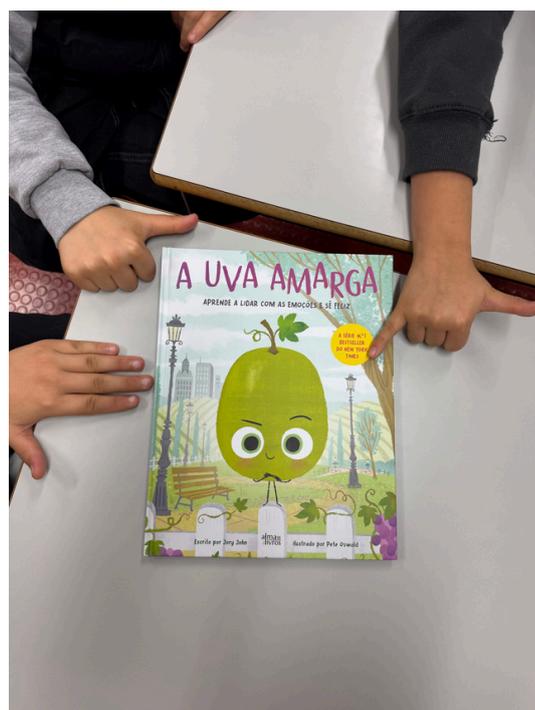
A atividade ajudou as crianças a identificar e expressar as suas emoções de maneira natural e incentivou a comunicação dos sentimentos de forma criativa e espontânea.



PROJETOS ESCOLARES

APOIO AO ESTUDO 6.º ANO – DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS PESSOAIS E SOCIAIS

No dia 09 de janeiro, na sala de apoio ao estudo de desenvolvimento de competências pessoais e sociais, abordámos a história da “Uva Amarga”. Uma história que ensina a lidar com as emoções, a ser feliz, de forma lúdica, prática e real.



PROJETOS ESCOLARES

PROJETO ERASMUS

No dia 15 de janeiro, iniciámos as reuniões preparatórias do Projeto Erasmus, com os 9 alunos que integram a mobilidade a Turim para formação internacional em contexto de trabalho.

Definimos as temáticas que os grupos apresentarão em cada reunião, falamos sobre o Projeto e procedemos ao preenchimento da plataforma ligada à mobilidade.



COMUNICAÇÃO

COMUNICAÇÃO AOS ALUNOS DO ENSINO SECUNDÁRIO SOBRE O ENSINO SUPERIOR

- 06 de janeiro - informação enviada sobre os Dias Abertos da Faculdade de Ciências da Universidade do Porto, entre 13 e 15 de fevereiro de 2025;
- 15 de janeiro - informação enviada sobre o Open Campus do Instituto Politécnico do Porto, de 27 a a 01 de março;
- 28 de janeiro - informação enviada sobre a UMinho de Portas Abertas, que decorrerá entre 03 e 05 de abril no campus de Gualtar, em Braga;
- 30 de janeiro - informação enviada sobre a Mostra da Universidade do Porto, no Multiusos de Gondomar, entre 06 e 09 de março,