

# NEWSLETTER



## SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

**NOVEMBRO 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 - [sandradesende@esfcastro.pt](mailto:sandradesende@esfcastro.pt)

Telefone: 256666070

Facebook: SPO Ferreira de Castro



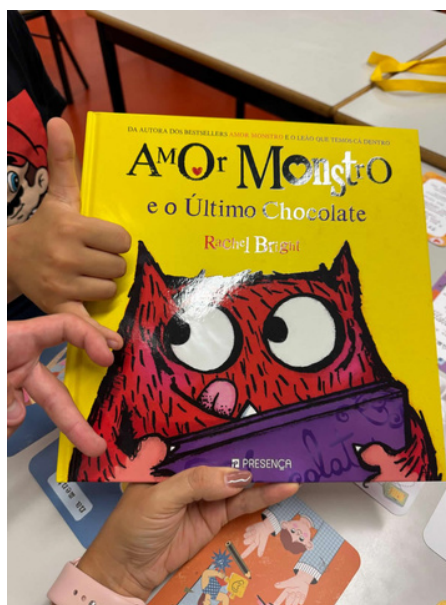
# PROJETOS ESCOLARES

## APOIO AO ESTUDO DO 6º ANO – SALA DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL E SOCIAL

---

Numa das sessões de apoio ao estudo do mês de novembro, exploramos as emoções: a sua importância no dia-a-dia, como as identificamos, quando a usamos, como respondemos a elas e como ajudamos os outros a geri-las. Finalizámos esta sessão com a leitura do Livro “Amor Monstro e o Último Chocolate”, sensibilizando para a expressão das emoções.

Atividade realizada pela Psicóloga Catarina Carvalho.



# PROJETOS ESCOLARES

## **APOIO AO ESTUDO DO 6º ANO - SALA DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL E SOCIAL**

---

Em mais uma sessão de apoio ao estudo do 6º ano, trabalhamos a capacidade de resolução de problemas no relacionamento interpessoal, com jogos de verdadeiro e falso e argumentação da resposta.

Atividade realizada pela Psicóloga Catarina Carvalho.



# PROJETOS ESCOLARES

## **TRABALHO COLABORATIVO: COMO POSSO TRABALHAR MELHOR COM O MEU GRUPO?**

---

No dia 21 de novembro, para os alunos das 6 turmas do 5o ano de escolaridade e antes de iniciarem a sua semana de trabalho colaborativo e interdisciplinar, o Serviço de Psicologia e Orientação organizou 2 sessões explicativas subordinadas ao tema do trabalho colaborativo e de como é que os alunos podem trabalhar em grupo, as funções que podem assumir, os diferentes papéis, as competências e o saber estar em grupo.



# PROJETOS ESCOLARES

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

---

No dia 28 de novembro, a pedido da Diretora de Turma do 11oE, foi feita sessão de esclarecimento sobre questões relacionadas com exames nacionais, acesso ao ensino superior e outras opções, médias e dúvidas dos alunos.

Esta sessão pretendeu capacitar os alunos com informação e ajudá-los na tomada de decisão.



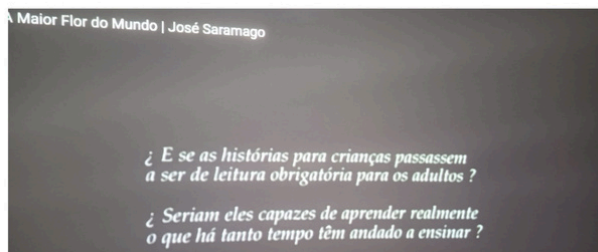
# PROJETOS ESCOLARES

## ATIVIDADE “CHÁ COM LETRAS”: “A MAIOR FLOR DO MUNDO” DE JOSÉ SARAMAGO – 5º ANO

Em novembro, a equipa de apoio ao estudo dinamizou a atividade “Chá com Letras” com os alunos do 5.º ano, tendo como base a obra “A Maior Flor do Mundo” de José Saramago. Esta iniciativa permitiu uma abordagem interdisciplinar que combinou leitura, interpretação e desenvolvimento de competências cognitivas.

A atividade começou com a exibição do filme inspirado na história “A Maior Flor do Mundo”, seguida de uma discussão conjunta sobre os principais temas da narrativa, como a importância de cuidar do outro, das relações humanas e do ambiente. De seguida, os alunos realizaram um quiz, onde tiveram que demonstrar a compreensão da sequência dos acontecimentos e a aplicar o raciocínio lógico.

No momento final, os alunos programaram o robô “Super Doc” para recriar o percurso realizado pelo protagonista da história, utilizando conceitos da narrativa para planear as etapas. Esta abordagem aliou literatura, tecnologia e pensamento lógico, promovendo o desenvolvimento de competências como a criatividade, o pensamento crítico e a resolução de problemas.



# PROJETOS ESCOLARES

## **PROJETO “SER FELIZ PARA APRENDER+: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL EM AÇÃO” - PRÉ-ESCOLAR**

No âmbito do projeto “Ser Feliz para Aprender+: Inteligência Emocional em Ação”, a psicóloga Sandra Resende dinamizou uma atividade com os alunos do pré-escolar, centrada na exploração das emoções. A sessão teve como base a leitura da história “O Monstro das Cores Vai à Escola”, que ajudou as crianças a identificar e compreender emoções como alegria, tristeza, calma e medo. Através de atividades práticas, como a pintura dos seus próprios "monstros das cores" e momentos de relaxamento, os alunos foram incentivados a expressar os seus sentimentos de forma criativa e a refletir sobre a importância de gerir as emoções no dia-a-dia. Esta atividade foi essencial para apoiar o desenvolvimento emocional das crianças, promovendo competências como a empatia, a autoconsciência e a expressão saudável dos sentimentos.



# COMUNICAÇÃO

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

---

05 de novembro - enviada informação sobre Estudar no Reino Unido, da Ok Student, sobre um webinar a realizar a 13 de novembro;

- 05 de novembro - enviada informação sobre o conjunto de iniciativas que, ao longo do presente ano letivo, a Universidade de Coimbra irá realizar para ajudar os estudantes do 12o ano sobre a decisão vocacional;
- 29 de novembro - enviada informação sobre as inscrições para a MatCamp@FEUP - matemática aplicada às engenharias.