

NEWSLETTER



SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

FEVEREIRO 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

Em fevereiro, uma das atividades realizadas pela Psicóloga Mariana Neves consistiu na utilização de um baralho "*Eu penso, eu escolho*". Nesta atividade, os alunos tinham sempre duas opções e tinham que escolher apenas uma opção de acordo com o que fazia sentido para cada um. Os alunos tinham, ainda, que explicar o motivo das suas decisões. Esta atividade trabalhou o espírito crítico, o autoconhecimento, a empatia e o respeito pelo outro.

Foi ainda realizada outra atividade em que foram utilizadas pequenas histórias que trabalhavam situações do quotidiano, nomeadamente os conflitos entre pares e o relacionamento interpessoal.



PROJETOS ESCOLARES

DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS – 3.º CICLO

No mês de fevereiro, a Psicóloga Mariana Neves realizou uma atividade no 8oD designada "*Quem Somos*" com o objetivo de trabalhar o autoconhecimento e a empatia.

Os alunos falaram sobre as suas características, as diferenças entre si e como lidam com estas diferenças.

Os alunos refletiram, ainda, acerca da turma e das dinâmicas da mesma.

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 uma atividade com o 1º ciclo inspirada na história "No Meu Coração Pequenininho". Foi utilizado um vídeo em que foi contada a história que fala acerca das emoções, essencialmente sobre a alegria, a tristeza, a raiva e o ciúme. Após o visionamento do vídeo, os alunos realizaram uma atividade - "no meu coração", onde os alunos refletiram acerca das suas emoções e partilharam os momentos em que sentiram determinada emoção e o que costumam fazer para se sentirem melhor quando sentem uma emoção desagradável como o medo, a raiva, o ciúme e a ansiedade.



PROJETOS ESCOLARES

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

Durante o mês de fevereiro, no apoio ao estudo do 6.º ano, treinámos competências de resolução de conflitos, comunicação escolar e familiar, gestão de emoções, regras da escola e bem-estar pessoal.



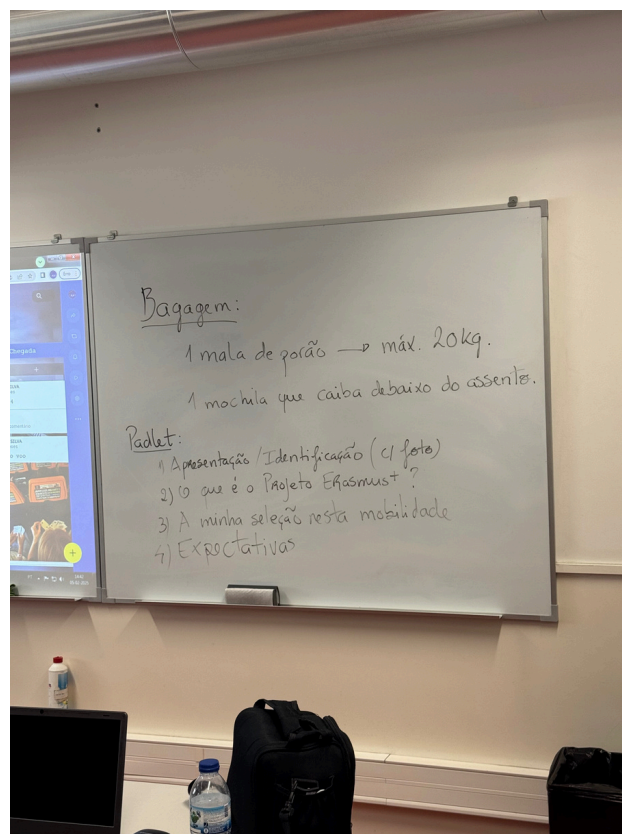
PROJETOS ESCOLARES

PROJETO ERASMUS

No dia 05 de fevereiro, a Equipa do Projeto Erasmus reuniu novamente com os alunos envolvidos na mobilidade a Turim.

O objetivo desta sessão mobilizou as alunas Alessia e Érica, que fizeram a sua apresentação sobre “A organização da casa: divisão de tarefas, compras, comunicação, gestão de espaços...”.

Abordámos, ainda, questões relativas à viagem e à realização do padlet.

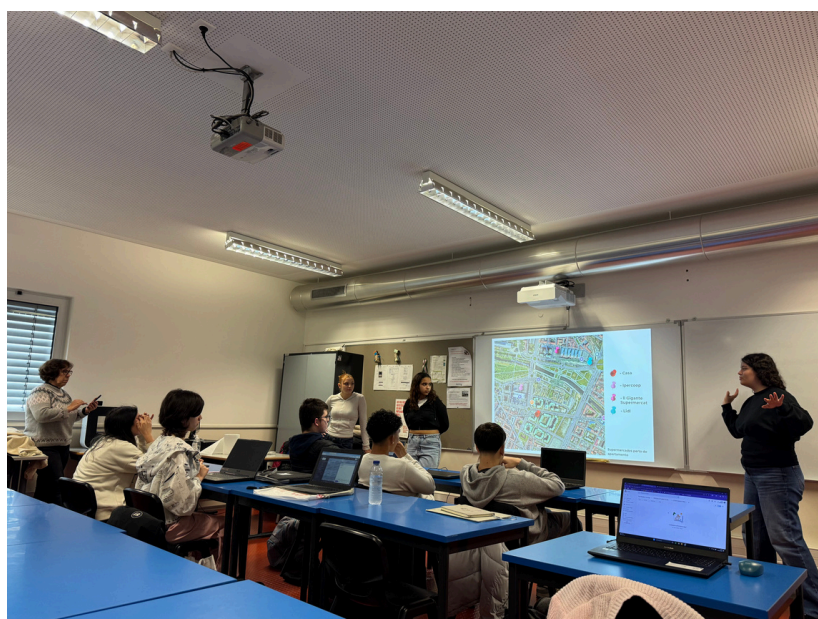


PROJETOS ESCOLARES

PROJETO ERASMUS

No dia 19 de fevereiro, a Equipa do Projeto Erasmus reuniu novamente com os alunos envolvidos na mobilidade a Turim.

O objetivo desta sessão mobilizou as alunas Inês, Skye e Fernanda, que fizeram a sua apresentação sobre “Rede de transportes e supermercados”. Houve ainda espaço para tratar de outros assuntos ligados à mobilidade.



PROJETOS ESCOLARES

RECOMENDAÇÕES DO CONSELHO PEDAGÓGICO SOBRE USO DE DISPOSITIVOS MÓVEIS - REUNIÕES COM PAIS

Na semana entre 05 e 12 de fevereiro, a equipa do SPO reuniu com os encarregados de educação dos alunos que estão matriculados entre o 5.o e o 9.o ano de escolaridade. Tendo em consideração as recomendações sobre o uso dos dispositivos móveis a serem implementadas neste Agrupamento, a Psicóloga Ana Silva dinamizou as várias sessões com informação sobre os riscos do uso excessivo, recomendações, conclusões de estudos e procurámos esclarecer as dúvidas dos presentes.



PROJETOS ESCOLARES

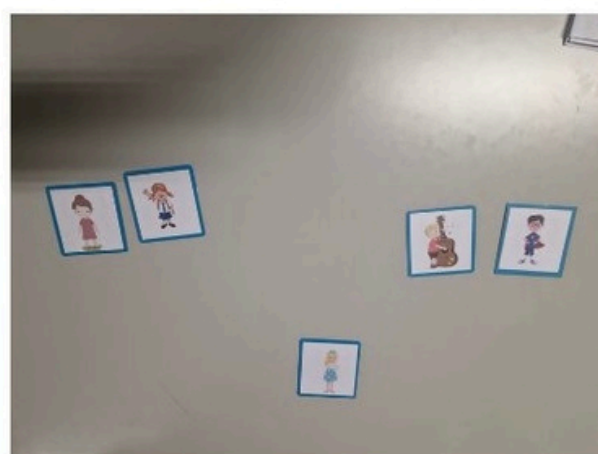
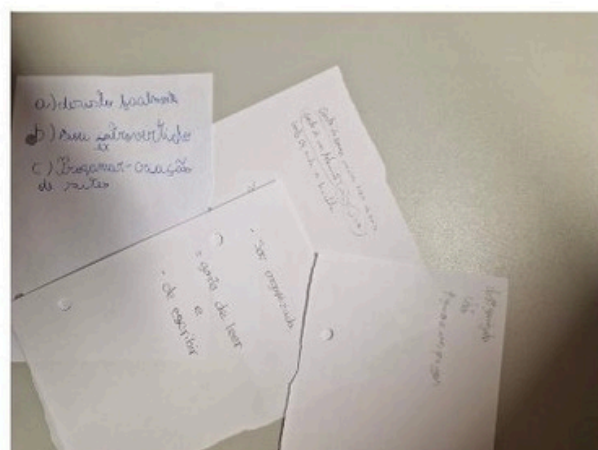
RECOMENDAÇÕES DO CONSELHO PEDAGÓGICO SOBRE USO DE DISPOSITIVOS MÓVEIS - REUNIÕES COM TURMAS

Neste mês de fevereiro, e levando em considerações as orientações sobre o uso dos dispositivos móveis a serem implementadas no Agrupamento após as férias da Páscoa, a Psicóloga Ana Silva dinamizou ações de sensibilização em turma. Nestas sessões, têm sido trabalhados os riscos e os benefícios do uso dos dispositivos móveis e dos ecrãs, a fim de promover um uso responsável e equilibrado dos telemóveis e das tecnologias.

PROJETOS ESCOLARES

PROJETO “EM FOCO”

O Projeto “Em Foco” tem como objetivo prevenir / debelar comportamentos inadequados com intervenção em pequenos grupos, Neste sentido, o Serviço de Psicologia e Orientação e o Gabinete de Apoio ao Aluno encontram-se a dinamizar sessões de 45 minutos semanais, de forma a promover comportamentos e desenvolver competências.



PROJETOS ESCOLARES

ESTIMULAÇÃO COGNITIVA NO PRÉ-ESCOLAR

No âmbito do projeto “Ser Feliz para Aprender+: Inteligência Emocional em Ação”, a psicóloga Sandra Resende dinamizou uma atividade de estimulação cognitiva com as crianças do pré-escolar, utilizando um programa desenvolvido para promover competências de literacia e estimular o desenvolvimento cognitivo. A atividade incluiu exercícios adaptados à faixa etária, com o objetivo de fortalecer áreas como a atenção, a memória, o raciocínio lógico e a linguagem. De forma lúdica e interativa, as crianças participaram em dinâmicas que favoreceram a aprendizagem e reforçaram a capacidade de resolução de problemas.



PROJETOS ESCOLARES

ATIVIDADES DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA NO DIA DE SÃO VALENTIM

No âmbito do projeto “Ser Feliz para Aprender+: Inteligência Emocional em Ação”, a psicóloga Sandra Resende dinamizou uma sessão de estimulação cognitiva no Dia de São Valentim, com as crianças do pré-escolar.

Através de jogos adaptados, as crianças trabalharam competências como a atenção, a memória, o raciocínio lógico e a linguagem, sempre de forma lúdica e interativa. As atividades tiveram como tema o afeto e a amizade, incentivando a partilha e a expressão dos sentimentos.

Esta iniciativa permitiu às crianças desenvolverem as suas capacidades cognitivas enquanto exploravam o significado da amizade e do carinho.



PROJETOS ESCOLARES

CHÁ COM LETRAS: LEITURA E INTERPRETAÇÃO DE “QUANTO EU GOSTO DE TI”

No apoio ao estudo do 5.º ano, os alunos participaram na atividade “Chá com Letras”, dedicada à leitura e interpretação do livro “Quanto Eu Gosto de Ti”.

A sessão, realizada em conjunto com os professores do apoio ao estudo, proporcionou um momento de reflexão sobre a importância do afeto e da amizade. Após a leitura da história, os alunos discutiram o seu significado e partilharam as suas interpretações, promovendo o desenvolvimento da compreensão leitora e do pensamento crítico.

Esta atividade permitiu reforçar o gosto pela leitura num ambiente acolhedor e descontraído, incentivando a partilha de ideias e emoções.



COMUNICAÇÃO

COMUNICAÇÃO AOS ALUNOS DO ENSINO SECUNDÁRIO SOBRE O ENSINO SUPERIOR

- 06 de fevereiro - informação enviada sobre a Feira Study Abroad, em Lisboa e no Porto, em março de 2025.
- 10 de fevereiro - informação enviada sobre a Open Week do Instituto Politécnico da Maia, entre 31 de março e 05 de abril.