PLANO ANUAL DE ATIVIDADES DO SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO
(SPO)

ANO LETIVO 2025/2026

PSICÓLOGAS RESPONSÁVEIS:

Ana Carolina Mendão
CP: 23848

Sofia Antunes
CP: 23714

ÍNDICE

1. ENQUADRAMENTO
2. OBJETIVOS GERAIS
3. DOMÍNIOS DE INTERVENÇÃO
    a. Apoio e Aconselhamento Psicológico
    b. Desenvolvimento Vocacional
    c. Desenvolvimento do Sistema de Relações da Comunidade Educativa
4. PROGRAMA NACIONAL DE PROMOÇÃO DO SUCESSO ESCOLAR (PNPSE)
5. CALENDARIZAÇÃO
6. AVALIAÇÃO

1. ENQUADRAMENTO

O planeamento das intervenções dos Serviços de Psicologia é concretizado num Plano Anual de Atividades onde são definidos os objetivos, organização por níveis de intervenção, programação das atividades, intervenientes e recursos necessários, com base no Projeto Educativo e em dados atualizados a nível de escola (e.g., indicadores académicos, socioemocionais, comportamentais, bem-estar e saúde mental, entre outros).

O plano anual de atividades organiza-se em eixos de intervenção definidos pela legislação em vigor (Decreto-Lei nº190/91) e pelo Referencial para a Intervenção dos Psicólogos em Contexto Escolar (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2024).

O Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) visa apoiar os alunos, famílias, docentes e restante comunidade educativa, promovendo o sucesso escolar, o bem-estar socioemocional e a continuação de um projeto de vida.

Este é um documento flexível, podendo ser revisto ao longo do ano letivo de modo a incorporar novas iniciativas que se revelem pertinentes, desde que superiormente aprovadas.

Nota: Por uma questão de facilidade na leitura, os termos utilizados, embora no masculino, referem-se indistintamente ao género feminino e masculino.

2. OBJETIVOS GERAIS

O Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) tem como principal objetivo apoiar o desenvolvimento dos alunos, promovendo o seu crescimento pessoal, social e vocacional. Desta forma, visa contribuir para o sucesso educativo, a integração socioprofissional e a igualdade de oportunidades, através de intervenções de natureza psicológica e psicopedagógica dirigidas a alunos, docentes e não docentes e famílias/encarregados de educação.

O SPO procura prevenir e intervir em situações de risco psicológico, social ou escolar, assegurando respostas adequadas às necessidades individuais e contextuais. Apoia os alunos no seu processo de aprendizagem e de adaptação à comunidade escolar e social, promovendo um clima positivo, saudável e inclusivo.

Paralelamente, desenvolve ações de informação e aconselhamento escolar e profissional, ajudando os alunos a conhecer e a refletir sobre as oportunidades de formação e de inserção no mercado de trabalho, apoiando o processo de tomada de decisão e o planeamento de vida.

O SPO colabora, ainda, estreitamente com as lideranças da escola, docentes e não docentes e encarregados de educação, contribuindo para uma intervenção que favoreça o bem-estar e o sucesso de todos os alunos.

3. DOMÍNIOS DA INTERVENÇÃO

a) Apoio e Aconselhamento Psicológico

As funções de Apoio e Aconselhamento Psicológico são transversais a todos os níveis de escolaridade. Contudo, o foco da intervenção pode variar de acordo com as faixas etárias, os contextos e os objetivos de desenvolvimento e aprendizagem.

Neste domínio de intervenção o SPO intervém a multinível:

- **Apoio individual direto** com os alunos sinalizados, de modo a promover o desenvolvimento integral, a aprendizagem, a inclusão, o bem-estar e a saúde física e mental dos jovens;

- **Avaliação psicológica**, sempre que se revelar necessário, utilizando instrumentos de despiste universal, como a observação, a entrevista psicológica e os testes e provas psicológicas e realização de relatórios de avaliação psicológica;

- **Apoio a docentes e lideranças**, com o intuito de identificar e analisar situações e áreas de preocupação, fornecendo orientação, apoio e aconselhamento;

- **Colaboração com a Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva** na implementação de medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão;

- **Envolver as famílias e os encarregados de educação** nas atividades da escola e na vida escolar dos seus educandos.

b) Desenvolvimento Vocacional

O Desenvolvimento Vocacional requer abordagens e instrumentos que considerem os projetos de vida dos alunos e promovam a aprendizagem ao longo da vida, implementando intervenções assentes em diversos modelos e práticas, de carácter contínuo, capacitando os alunos a construir, gerir e reformular os seus projetos de vida.

O programa de desenvolvimento vocacional tem como objetivo desenvolver as seguintes competências:

- **Autoconhecimento**: adquirir uma perceção adequada de si próprios, das suas aptidões e interesses;

- **Interação eficaz:** desenvolver a capacidade de se relacionar com pessoas com diferentes características, gerindo dificuldades e eventuais conflitos de modo a atingir objetivos;

- **Gestão da informação:** envolverem-se na pesquisa e na gestão da informação relevante para os seus projetos de vida;

- **Gestão da mudança:** ajustarem-se a novos desafios e empenhar-se de forma permanente no seu desenvolvimento, reconhecendo-se como um agente de mudança;

- **Decisão:** analisar e avaliar as diferentes alternativas existentes com vista à tomada de decisões informadas;

- **Acesso ao mercado de trabalho:** desenvolver estratégias de integração no mercado de trabalho.

A Orientação Vocacional será realizada nas turmas de 9º ano, 11º ano e 12º ano, com níveis e temáticas diferentes consoantes as necessidades de cada ano de escolaridade.

O Programa de Orientação Vocacional será descrito em documento próprio, mas na sua generalidade seguirá os seguintes pontos:

- **Programa de Orientação Vocacional - 9º ano**

1. Desenvolvimento do Autoconhecimento e Identidade
    a. Atividades de desenvolvimento da consciência de si próprio;
    b. Exercícios que relacionem a identidade dos alunos com papéis e tarefas que poderão desempenhar no futuro;
    c. Avaliação autónoma ou assistida de interesses, valores e aptidões.

2. Capacitação da Gestão da Informação
    a. Ações de informação sobre o sistema educativo e formativo;
    b. Atividades entre turmas de 9º ano e turmas de 11º/12º ano para troca de experiências e conhecimentos de modo a conhecerem a oferta formativa da escola pelos pares;
    c. Participação em eventos relevantes.

3. Coping e flexibilidade na tomada de decisão
    a. Exercícios de resolução de dilemas;

b. Atividades de melhoramento da comunicação;
c. Exercícios de preparação para os desafios encontrados em estágio;
d. Exercícios para a construção de projeto/plano pessoal;
e. Ação de sensibilização para pais e encarregados de educação, sobre aspetos inerentes a tomada de decisão;
f. Entrevista final individual de balanço do processo vocacional, entrega de resultados e de apoio à tomada de decisão com o envolvimento da família.

- **Programa de Orientação Vocacional - 11º ano**

1. <u>Desenvolvimento do Autoconhecimento e Identidade</u>
    a. Atividades de desenvolvimento da consciência de si próprio;
    b. Exercícios que relacionem a identidade dos alunos com papéis e tarefas que poderão desempenhar no futuro.

2. <u>Capacitação da Gestão da Informação</u>
    a. Ações de informação sobre o sistema educativo e formativo;
    b. Atividades de como elaborar um currículo;
    c. Atividades entre turmas de 9º ano e turmas de 11º/12º ano para troca de experiências e conhecimentos de modo a conhecerem a oferta formativa da escola pelos pares;
    d. Participação em eventos relevantes.

3. <u>Coping e flexibilidade na tomada de decisão</u>
    a. Exercícios de resolução de dilemas;
    b. Atividades de melhoramento da comunicação;
    c. Exercícios de preparação para os desafios encontrados em estágio;
    d. Exercícios para a construção de projeto/plano pessoal.

- **Programa de Orientação Vocacional - 12º ano**

1. <u>Desenvolvimento do Autoconhecimento e Identidade</u>
    a. Avaliação autónoma ou assistida de interesses, valores e aptidões.

2. <u>Capacitação da Gestão da Informação</u>
    a. Ações de informação sobre o sistema educativo e formativo;
    b. Atividades entre turmas de 9º ano e turmas de 11º/12º ano para troca de experiências e conhecimentos de modo a conhecerem a oferta formativa da escola pelos pares;
    c. Atividades de pesquisa em bases de dados de procura de emprego, prática de respostas a anúncios de emprego e formulação de currículo e carta de apresentação;
    d. Simulação de entrevistas de emprego entre pares;
    e. Procura de cursos universitários e prática na candidatura aos mesmos;
    f. Participação em eventos relevantes.

3. <u>Coping e flexibilidade na tomada de decisão</u>
    a. Exercícios de resolução de dilemas;
    b. Exercícios de preparação para os desafios encontrados em estágio;
    c. Exercícios para a construção de projeto/plano pessoal;
    d. Ação de sensibilização para pais e encarregados de educação, sobre aspetos inerentes à tomada de decisão;
    e. Entrevista final individual de balanço do processo vocacional e de apoio à tomada de decisão.

- **<u>Feira Informa-te e Forma-te</u>**

A Feira Informa-te e Forma-te, é realizada no âmbito do desenvolvimento vocacional, e é dirigida a todos os nossos alunos, mas especialmente às turmas de 11.º e 12.º anos.

O evento tem como principal objetivo proporcionar aos nossos alunos e a todos os interessados, um contacto direto com diversas instituições de ensino superior, permitindo-

lhes conhecer a oferta formativa existente, os requisitos de acesso, as saídas profissionais e as oportunidades académicas disponíveis em cada universidade.

Ao longo do dia, diversas universidades e institutos politécnicos apresentaram os seus cursos e projetos através de *stands* informativos, sessões de esclarecimento e materiais promocionais. Os alunos puderam esclarecer dúvidas, recolher informações e participar em conversas informais com representantes e estudantes universitários convidados.

Como tem acontecido nos anos anteriores, as universidades convidadas são do centro e sul do país, como a Universidade do Algarve, Universidade de Évora, Instituto Politécnico de Beja, Instituto Politécnico de Portalegre, Instituto Politécnico de Setúbal, Instituto Politécnico de Santarém, Universidade Aberta – CLA de Grândola.

c) Desenvolvimento do Sistema de Relações da Comunidade Educativa

O SPO desenvolve um conjunto de atividades que visam capacitar e mobilizar os vários agentes educativos, bem como entidades e serviços da comunidade, com o objetivo de melhorar as respostas educativas.

Neste sentido, o SPO tem programado alguns projetos de intervenção que podem ser utilizados consoantes as necessidades verificadas ao longo do ano letivo e moldados a cada turma/problemáticas que se verifique necessário.

Estes programas podem ser universais, destinados a todos os alunos independentemente do seu risco ou seletivos, focados em grupos de alunos identificados como em risco acrescido para diferentes dificuldades.

Neste domínio de intervenção, o SPO poderá, sempre que existir necessidade, promover atividades para docentes e não docentes, bem como famílias e encarregados de educação, de modo a promover o bem-estar de toda a comunidade escolar, como também intensificar o envolvimento das famílias na promoção do sucesso educativo dos alunos.

Programas de Intervenção

- **Programa "Somos todos partes importantes do puzzle!"**

Este programa será descrito em documento próprio, mas na sua generalidade seguirá os seguintes pontos:

a) Programa de desenvolvimento de competências socioemocionais, com temáticas como: comunicação, respeito, cumprimento de regras, gestão das emoções e comportamentos, etc.;
b) Destinado à turma de 8º ano ERB e outras se se revelar necessário;
c) Intervenção grupal;
d) Intervenção individual, com casos mais específicos.
e) Avaliação de comportamentos no início e no fim do programa, para perceber se existiu mudanças de postura/comportamentos/pensamentos.

- **Programa de mediação de conflitos**

Este programa está direcionado para a turma de 8º ano ERB, mas pode ser implementado em qualquer turma onde se verifique essa necessidade.

Consiste numa **intervenção semanal**, que terá como objetivos:

- Refletir sobre os problemas da turma/preocupações dos alunos e encontrar soluções para os mesmos, em conjunto;
- Promover um clima de convivência saudável, de respeito mútuo e de cooperação dentro da turma;
- Reduzir a frequência e intensidade dos conflitos interpessoais entre os alunos;
- Dotar os alunos de estratégias eficazes para resolução pacífica de conflitos.

Pontos importantes a serem trabalhados, tanto em conversa "livre" com os alunos como em atividades específicas:

Sensibilização e Consciência

a) Aumentar a consciência dos alunos sobre as causas e consequências dos conflitos;

b) Desenvolver a empatia e a capacidade de compreender diferentes pontos de vista.

Competências Pessoais e Sociais

a) Reforçar competências socioemocionais, como autocontrolo, assertividade e comunicação não violenta;

b) Promover a cooperação, a escuta ativa e o respeito pelas diferenças individuais.

Competências de Resolução de Conflitos

a) Ensinar técnicas de negociação e mediação para lidar com divergências de forma construtiva;

b) Incentivar a procura de soluções de compromisso e de "ganha-ganha".

Responsabilidade e Autonomia

a) Estimular a responsabilização dos alunos pelas próprias atitudes e comportamentos;

b) Envolver os alunos na criação de regras de convivência e no cumprimento das mesmas.

Integração no Contexto Escolar

a) Contribuir para a diminuição de ocorrências disciplinares e melhoria do ambiente escolar;

b) Favorecer uma cultura escolar de diálogo, cooperação e cidadania.

No início e no final existirá uma avaliação desta intervenção, para perceber a eficácia desta intervenção e pontos a melhorar ou alterar.

- **Intervenções de pequeno grupo**

Estas intervenções seletivas estão programadas para subgrupos de alunos identificados como estando em risco acrescido para diferentes dificuldades, tendo como objetivo contrariar trajetórias negativas destes alunos.

Desta forma, sinalizados os alunos e percebendo em quais as mesmas problemáticas se repetem, será benéfico que as mesmas temáticas sejam abordadas em conjunto, de modo a partilhar experiências, conhecimentos, aprendizagens e reflexões, poupando tempo e recursos.

- **Programa de Literacia Financeira**

O Programa de Literacia Financeira é uma iniciativa promovida pelo Programa de Cidadania, em articulação com o SPO e outros departamentos.

Este programa tem como finalidade promover o desenvolvimento de competências financeiras básicas e responsáveis, preparando os jovens para uma gestão consciente e autónoma dos seus recursos económicos, tanto na vida pessoal como no contexto profissional.

Ao longo das várias sessões, são abordados temas como planeamento e gestão do orçamento pessoal, poupança e consumo responsável, crédito e endividamento, impostos e segurança social, empreendedorismo e empregabilidade, entre outros tópicos adaptados à realidade dos alunos.

O programa adota uma metodologia participativa e prática, privilegiando a utilização de dinâmicas de grupo, simulações, jogos educativos e estudos de caso, de modo a tornar a aprendizagem mais significativa e aplicável ao quotidiano dos jovens.

- **Dia da Escola**

O SPO desempenha um papel de apoio e colaboração na preparação e dinamização das atividades promovidas no Dia da Escola.

Durante este dia, a escola abre as suas portas à comunidade educativa, dando a conhecer o trabalho desenvolvido nos diferentes cursos profissionais, através de demonstrações práticas, exposições, apresentações e atividades interativas realizadas pelos próprios alunos, com o acompanhamento dos respetivos docentes.

O SPO contribuiu para a dinamização da iniciativa através da colaboração na organização geral do evento, apoiando na realização das atividades, gestão dos espaços, comunicação interna e logística.

Este envolvimento enquadra-se na missão do SPO de promover o desenvolvimento dos alunos, valorizando momentos de partilha, reconhecimento e celebração da identidade escolar, fortalecendo o sentimento de pertença à escola.

- **<u>Divulgação da Oferta Formativa da Escola</u>**

O SPO ajuda nas ações de divulgação da oferta formativa da escola, com o objetivo de dar a conhecer à comunidade educativa e às escolas da região os cursos e o trabalho realizado na nossa escola, contribuindo para o recrutamento de novos alunos e para a promoção da imagem da escola.

Neste sentido, o SPO colabora na planificação, organização e execução destas iniciativas, assegurando a articulação entre os diferentes intervenientes.

4. PROGRAMA NACIONAL DE PROMOÇÃO DO SUCESSO ESCOLAR (PNPSE)

(em construção)

Ideias em construção - Possíveis atividades programadas para as turmas de 10º ano, com vista a combater o abandono escolar:

Promoção do bem-estar e do sentido de pertença

- Organizar atividades de integração e acolhimento (sobretudo no início do ano letivo e em transições de ciclo);
- Fomentar projetos de tutoria entre pares (grupos de apoio entre pares - alunos tutores ou "padrinhos" para novos colegas);
- Dinamizar projetos e clubes escolares que valorizem talentos e interesses dos alunos que reforçam o vínculo à escola;
- Atividades com testemunhos e palestras de ex-alunos que superaram dificuldades e tiveram sucesso escolar e profissional;
- Projetos com empresas locais (visitas de estudo, demonstrações práticas);
- Atividades de voluntariado e cidadania, reforçando o sentido de pertença e utilidade social.

5. CALENDARIZAÇÃO

Atividade	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Apoio e Aconselhamento Psicológico										
Desenvolvimento Vocacional										
Feira Informa-te e Forma-te										
"Somos todos partes importantes do puzzle!"										
Mediação de conflitos										
Intervenção pequeno grupo										
Literacia Financeira										
Dia da Escola										
Divulgação da Oferta Formativa										

Orientação Vocacional

Atividade	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
9º ano										
11º ano										
12º ano										

6. AVALIAÇÃO

A avaliação da eficácia dos programas, atividades e do trabalho desenvolvido pelo Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) é realizada de forma sistemática no final de cada ano letivo, com o objetivo de garantir a qualidade das intervenções e a melhoria contínua das práticas.

Esta avaliação baseia-se na recolha e análise de diversos indicadores qualitativos e quantitativos, que permitem medir o impacto das ações realizadas junto dos alunos, docentes, encarregados de educação e restante comunidade educativa.

Entre os métodos utilizados destacam-se a aplicação de questionários de satisfação aos diferentes públicos-alvo, a análise de registos e relatórios de atividades, o número e tipo de atendimentos efetuados, a taxa de participação nas iniciativas promovidas e a observação direta dos resultados alcançados face aos objetivos definidos. São ainda consideradas as apreciações e sugestões recolhidas em reuniões de equipa, bem como o grau de concretização das metas previstas no plano anual de atividades.

Com base nos resultados obtidos, o SPO elabora uma reflexão crítica sobre o trabalho desenvolvido, identificando pontos fortes, áreas de melhoria e prioridades de intervenção para o ano seguinte. Este processo de autoavaliação contínua permite reforçar a pertinência e a eficácia das respostas do serviço, promovendo uma atuação cada vez mais ajustada às necessidades da comunidade educativa e aos desafios do contexto escolar.