PLANO DE ATIVIDADES DO SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO ANO LETIVO 2026-2027

ÁREAS DE INTERVENÇÃO	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	CALENDARIZAÇÃO	DINAMIZADORES	AVALIAÇÃO
Avaliação Técnico-Pedagógica	Avaliação especializada das dificuldades/ problemas no âmbito da Educação Inclusiva. Averiguar a pertinência do reajuste ou aplicação de medidas de acordo com o Decreto-Lei 54/2018 de 6 de julho	Avaliação Técnico-Pedagógica. Possível encaminhamento para outros Serviços Especializados.	Ao longo do ano	SPO	
Avaliação/ Acompanhamento Psicológico	Ajudar os alunos que apresentam dificuldades de adaptação à Escola e nas áreas intelectual, emocional, social e/ou comportamental.	Avaliação Psicológica. Acompanhamento direto/indireto. Utilização de programas de intervenção/acompanhamento. Possível encaminhamento para outros Serviços Especializados.	Ao longo do ano	SPO	
Avaliação de competências pré-escolares	Regular a ação educativa e monitorizar o desenvolvimento global da criança	Facilitar a transição segura da criança para o primeiro ciclo	1º e 3º Período	Ana Rodrigues	
"Percursos com futuro" (Pré-escolar/1º ciclo)	Autoconhecimento; Exploração do mundo; Desenvolvimento da curiosidade, autonomia e da capacidade de resolver problemas simples.	Envolver e sensibilizar a comunidade, famílias e docentes para a dinamização de actividades tendo em conta os objetivos.	Ao longo do ano	Ana Rodrigues Cristina Cunha	
"Percursos com futuro" (6º ano)	Autoconhecimento e desconstrução de estereótipos relacionados com as profissionais; Autoconsciencialização das aprendizagens escolares na construção de um projeto de carreira.	Atividades de grupo na aula de DT ou CD Consultadoria do SPO	Ao longo do ano	Anabela Alves	
"Percursos com futuro" (9º ano)	Aplicação do Programa de Orientação Vocacional a fim de contribuir para a escolha e desenvolvimento pessoal/vocacional dos alunos. Fomentar e apoiar o envolvimento dos pais/E.E., D.T., professores e outros agentes educativos na decisão vocacional dos alunos.	Sensibilização e divulgação de informações relativas a O.V. junto dos alunos, pais/E.E., D.T., professores e outros agentes educativos. Contactos com D.T., professores e outros agentes educativos. Informação aos pais sobre as alternativas de formação.	2º e 3º Períodos 3º Período	Graça Milhazes Anabela Alves Cristina Cunha	
"Percursos com futuro" (11º ano)	Esclarecimento sobre exames, inscrições, implicações no futuro escolar dos alunos	Sessões como grupo turma	1º período	Graça Milhazes	

"Percursos com futuro" (12º ano CT)	Programa de preparação de transição de carreira: do Ensino Secundário para o Ensino Superior Desenvolver projetos de vida profissional; Promover a pesquisa e reflexão sobre oportunidades e barreiras de cada escolha; Informar sobre o processo de candidatura, acesso e ingresso no Ensino Superior.	Consolidar o autoconhecimento vocacional como parte integrante da identidade pessoal e profissional; desenvolver projetos de vida profissional definindo objetivos académicos e de carreira; Promover a pesquisa e reflexão sobre oportunidades e barreiras em cada escolha de carreira; Providenciar informações sobre o processo de candidatura, acesso e ingresso no Ensino Superior e; Sensibilizar para as competências mais valorizadas na adaptação e sucesso no Ensino Superior. "Feira das Profissões" – semana de 23 a 27 Março 2026 (dia a definir) Painéis com profissionais Divulgação de iniciativas (Study Abroad; Associação Studywing)	2º/ 3º Período	Graça Milhazes	
"Percursos com futuro" (12º ano CP)	Realizar um balanço de competências socioprofissionais; Definir objetivos de carreira a curto e longo prazo e; Promover competências de empregabilidade.	Consolidar o autoconhecimento vocacional e de competências socioprofissionais; desenvolver projetos de vida profissional definindo objetivos de carreira a curto e longo prazo; desenvolver estratégias e ferramentas para a empregabilidade.	2º Período	Cristina Cunha	

PLANO DE ATIVIDADES DO SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO ANO LETIVO 2026-2027

ÁREAS DE INTERVENÇÃO	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	CALENDARIZAÇÃO	DINAMIZADORES	AVALIAÇÃO
Mentoria Intercultural + Mentor Art	Melhoria tendencial do sucesso educativo e desenvolvimento de competências interpessoais; Facilitar a integração dos alunos estrangeiros.	Contribuir para o sucesso global dos alunos, procurando elevar as suas expectativas e objetivos, assim como a autoestima e motivação através do apoio interpares dando suporte nas disciplinas em que sentem mais dificuldades.	Ao longo do ano letivo	Liliana Nunes (com o envolvimento direto e indireto dos Diretores de Turma)	Final do Ano Letivo
Atividades de Promoção do Bem-Estar e Inclusão Escolar	Facilitar a transição dos alunos para o novo ciclo de escolaridade e a sua integração; trabalhar as expectativas dos alunos em relação à transição para um novo ciclo, sensibilizar para os desafios do 2º ciclo de escolaridade e fomentar o seu envolvimento escolar.	3 Sessões de acolhimento e apoio à transição dirigidas aos alunos do 5º ano a fim de trabalhar as expetativas dos alunos em relação à transição para um novo ciclo, apoiar a regulação das emoções associadas a esta transição, promover um ambiente positivo no grupo turma, reforçar as regras de funcionamento em sala de aula e fornecer estratégias de organização do tempo e planeamento de tarefas. Fornecimento de informação para pais/EE sobre métodos de acompanhamento do estudo em casa (página do AECA).	1º período letivo	Anabela Alves	
Atividades de Promoção do	Melhorar o relacionamento interpessoal e o saber-estar em	2 Sessões de sensibilização aos alunos do 6ºano sobre relacionamentos saudáveis contribuindo para uma socialização mais favorável bem como	1º período letivo		

Bem-Estar e relacionamentos saudáveis	todos os contextos	fomentar a generalização da disciplina para o contexto escolar, mais especificamente na sala de aula.			
Atividades de Transição e Promoção da Inclusão Escolar	Melhorar o saber-estar em todos os contextos	1 sessão de sensibilização sobre a transição para cada turma de 4º ano.	3º período letivo	Anabela Alves Ana Rodrigues	
Programa de promoção de competências socioemocionais e mindfulness	Promover a autorregulação emocional, comportamental e a consciência socioemocional; melhorar a capacidade de controlo dos impulsos e de resolução de conflitos; aumentar o bem-estar psicológico diminuindo os níveis de stress e ansiedade; promover maiores índices de concentração e foco.	8 Sessões com as turmas de 7º ano.	Ao longo do ano letivo	Liliana Nunes (Esca e Gualtar)	
Promoção do sucesso escolar	Promover um maior e mais adequado conhecimento de métodos/estratégias de estudo	7º e 10ºanos 3 sessões em cada turma de 7º ano Fornecimento de informação para pais/EE sobre métodos de acompanhamento do estudo em casa	1ºP 2ºP	Anabela Alves Liliana Nunes	
Programa: CSE	Reconhecer e nomear emoções	2 ações de sensibilização para pais/EE dos alunos de 3 anos/novos 1 ação de follow up para educadores e alunos dos 5 e 6 anos 1 sessão sobre sentimentos/emoções (alunos novos 3-5 anos) Kit com materiais sobre respiração e relaxamento para educadoras (novas educadoras) Follow-up da utilização do kit e estratégias fornecidas no ano letivo 25/26	2ºP	Ana Rodrigues Anabela Alves	
Programa CSE 4º ano	Programa “Todos contam”	Autoconhecimento; Empatia; Comunicação assertiva; Integração; Autoaceitação; Gestão de conflitos; Respeito e limites; Valorização do eu, tu e nós; Ouvir e fazer-se ouvir; Trabalho em equipa; O seu papel na sociedade.	Ao decorrer do ano letivo	Ana Rodrigues	

PLANO DE ATIVIDADES DO SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO ANO LETIVO 2026-2027

ÁREAS DE INTERVENÇÃO	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	CALENDARIZAÇÃO	DINAMIZADORES	AVALIAÇÃO
Programa de prevenção do bullying	Prevenir situações que configurem bullying; Ajudar os alunos a saber cono lidar com eventuais situações de bullying.	Abordar com os alunos das turmas sinalizadas de forma preventiva o conceito de bullying, os tipos de bullying, os intervenientes e as consequências do bullying, a empatia e assertividade, os estilos de comunicação e a resolução de problemas. Abordar com os alunos do 8º ano de forma preventiva o conceito de bullying, os tipos de bullying, os intervenientes e as consequências do bullying, a empatia e assertividade, os estilos de comunicação e a resolução de problemas. .	1º período letivo	Anabela Alves (Gualtar) Graça Milhazes (ESCA)	
Programa DOVE	Promoção da confiança corporal, autoimagem e autoestima.	Ideiais de beleza; influência dos media na aparência corporal; promotor de mudança no mundo incentivando a confiança corporal. Turmas sinalizadas	Ao longo do ano letivo	Graça Milhazes Anabela Alves	
Programa de autorregulação comportamental (CP)	Adequação do comportamento dos alunos ao regulamento interno da escola.	Sessões em articulação com os DT Dinâmicas em pequeno grupo	Ao longo do ano	Alexandra Cristina Cunha	
Consultadoria a D.T; P.T.T./Educador/ E.E.	Esclarecimento de dúvidas, resposta a questões do âmbito do S.P.O..	Atendimento à comunidade escolar em geral.	Ao longo do ano.	SPO	
Apoio ao Sistema de Relações da Escola com a Comunidade	Promover a aproximação da Escola/Família. Colaborar na articulação da Escola com outros Serviços/Entidades (Saúde, Emprego, Segurança Social, etc.)	Contactos com professores, outros agentes educativos/serviços/entidades e família dos alunos.	Ao longo do ano	SPO	
Colaboração e Articulação com o Núcleo de Educação Especial	Esclarecimento de dúvidas, resposta e colaboração em questões do âmbito do S.P.O. Contribuir para a promoção do sucesso escolar/vocacional dos alunos.	Colaborar com os docentes de educação especial no âmbito da Educação Inclusiva.	Ao longo do ano	SPO	

Participação na Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva (EMAEI)	Sensibilizar para a educação inclusiva assegurando que a escola adota uma visão estratégica, missão, princípios e valores orientados para a inclusão.	Sensibilizar a comunidade educativa para a educação inclusiva, através de ações diversas; propor medidas de mobilização de suporte à aprendizagem; acompanhar e monitorizar a aplicação de medidas de suporte à aprendizagem, bem como o Centro de Apoio à Aprendizagem; prestar aconselhamento aos docentes na implementação de práticas pedagógicas inclusivas.	Ao longo do ano	Graça Milhazes Anabela Alves	
Colaboração com a Equipa de Saúde Escolar	Colaborar no Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde (PAPES) com a equipa de Saúde Escolar	Desenvolver na comunidade educativa capacidades e atitudes promotores de comportamentos e estilos de vida saudáveis; apoiar a inclusão escolar de crianças e adolescentes com necessidades de saúde especiais; promover e apoiar ações que visem uma escola mais saudável e agradável para todos.	Ao longo do ano	SPO	
Reorientação vocacional dos alunos de 10º ano	Promover a reflexão sobre o ajustamento das escolhas efetuadas no final do 9º ano	Sessões com os alunos sobre alternativas de formação e respetivo ajustamento às caraterísticas pessoais	3º período	Graça Milhazes Liliana Nunes Cristina Cunha	
Colaboração em projetos	Promover o bem-estar da comunidade educativa	Ubuntu Intercultural; “Ponto de Encontros”, Auto-cuidade e bem-estar à comunidade educativa.	Ao longo do ano	Liliana Nunes Graça Milhazes	
Parcerias	Promover o bem-estar e saúde mental da comunidade educativa	Equilibragamente; Retable; Afeta-te e Encarreira-te			
Formação AO	Comunicação e Assertividade	Comunicação verbal e não-verbal Estilos de comunicação Gestão de conflitos	2º Período	Liliana Nunes	
Ação de sensibilização	Promover o conhecimento sobre os fatores contextuais e fatores desenvolvimentais implicados na entrada para o 1ºciclo	Sensibilização para pais/E.E de alunos do ensino pré-escolar	3º período	Anabela Alves	
Formação Docentes	Promoção do bem-estar em contexto laboral	Factores desencadeadores de stress Estratégias de coping e auto-cuidado	2º Período	SPO	
Ação esclarecimento Docentes	Ação de esclarecimento sobre saúde mental e respostas de primeira linha em situações	Ação de esclarecimentos	Data a definir	SPO	

	de riscos.				
Estágios	Supervisão e acompanhamento	Consultadoria, casos práticos, observação, reflexão	Ao longo do ano	Graça Milhazes Ana Rodrigues	
Intervisão SPO	Partilha, discussão e reflexão entre os elementos do SPO	Reuniões mensais	Ao longo do ano	SPO	
Procedimentos Concursais	Dotar a escolas de recursos humanos	Processo de recrutamento de técnicos	Ao longo do ano	Graça Milhazes	