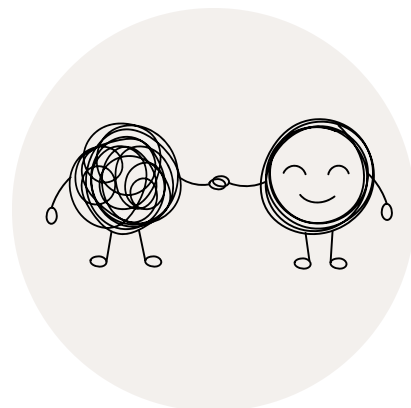


SPO - SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

GUIA INFORMATIVO PARA ALUNOS

O QUE É O SPO?

O Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) é um serviço especializado na escola, cujo principal objetivo é ajudar os alunos a ultrapassarem desafios emocionais, escolares e sociais, promovendo o seu bem-estar, crescimento pessoal e sucesso educativo.



QUEM É O PSICÓLOGO?

O psicólogo escolar é um profissional formado para ajudar os alunos a:

- Sentirem-se bem consigo mesmos e com os outros;
- Aprenderem de forma eficaz, ultrapassando dificuldades;
- Tomarem boas decisões sobre o futuro;
- Enfrentarem desafios e situações difíceis com mais segurança.

O psicólogo está na escola **para te apoiar**, seja qual for a tua necessidade!

COMO O SPO PODE TE AJUDAR?

Se te sentes:

- Triste, ansioso ou com dificuldades em gerir emoções;
- Desmotivado ou inseguro com os estudos;
- Com dificuldades nas relações com amigos, professores ou família.

O psicólogo pode ouvir-te e trabalhar contigo estratégias para ultrapassar essas dificuldades.

Tens dúvidas sobre:

- Que curso escolher ou que profissão seguir?
- O que combina com as tuas capacidades e interesses?



O SPO ajuda-te a descobrir o que gostas, no que és bom e como **podes** planear o teu futuro.