

Designação da Ação: Formação de aprofundamento na utilização dos Programas Pistas & Trilhos: o papel da informação no desenvolvimento de competências

Modalidade: Oficina de formação (b-learning)

Duração: 25 horas

Destinatários: Professores dos 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico

Área de formação: B - Prática pedagógica e didática na docência

Registo de acreditação: CCPFC/ACC-117104/22

Razões justificativas da ação:

O Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória define um conjunto de áreas de competências a desenvolver ao longo da escolaridade, entre as quais se contam o desenvolvimento pessoal e autonomia, o relacionamento interpessoal e o bem-estar, saúde e ambiente.

O Programa Nacional de Saúde Escolar define, no eixo da capacitação, a promoção da saúde mental e das competências socio-emocionais como tronco comum da promoção de um estilo de vida saudável e da prevenção de comportamentos de risco.

Os programas de promoção de competências pessoais são instrumentos importantes para intervir na promoção de fatores protetores junto de crianças e jovens, eficazes na promoção da saúde mental e na prevenção de comportamentos de risco.

O Pistas (2º ciclo) e o Trilhos (3º ciclo) são dois programas manualizados de prevenção universal, baseados na evidência científica, que preconizam a utilização de estratégias de promoção de competências pessoais e sociais, nomeadamente o controlo dos impulsos, a tomada de decisão saudável e as competências sociais, que se sabe contribuírem para aumentar a resiliência e potenciarem um desenvolvimento saudável.

A formação, o treino e a supervisão dos docentes, nomeadamente os diretores de turma e os que lecionam Cidadania e Desenvolvimento, contribuem para a sua proficiência e confiança na implementação dos programas de treino de competências, aumentando a eficácia deste tipo de estratégias.

Objetivos:

- Aprofundar conhecimentos sobre conceitos e estratégias de promoção da saúde mental e prevenção de comportamentos de risco
- Aprofundar conhecimentos sobre o papel do fornecimento de informação nos programas preventivos, os riscos que lhe estão associados e as metodologias de aumento da sua eficácia
- Aprofundar a compreensão das bases conceptuais e metodológicas dos Programas Pistas e Trilhos
- Capacitar os docentes para a implementação de programas de promoção de competências pessoais e sociais, designadamente os programas Pistas & Trilhos
- Refletir e reforçar a automonitorização das práticas educativas e da implementação de estratégias conducentes ao desenvolvimento pessoal e social dos alunos

Conteúdos:

Os programas Pistas e Trilhos foram construídos com base na evidência científica sobre a eficácia dos programas preventivos definidos pelo EMCDDA, pelo NIDA (2003) e pelo UNODC (2018). Cumprem com as orientações emanadas na medida em que são programas manualizados de prevenção universal, centrados na promoção de competências de vida, destinados à faixa etária que tem sido indicada como alvo preferencial de programas preventivos e a implementação sistemática ao longo desta fase do desenvolvimento (5º ao 9º ano de escolaridade) maximiza e reforça os efeitos preventivos, evitando que decresçam ao longo do tempo. Tratam-se de programas compreensivos e a escolha das componentes baseia-se nas avaliações efetuadas sobre os programas preventivos mais eficazes. A evidência científica reunida a partir da avaliação de resultados dos programas Pistas e Trilhos permite afirmar que contribuem para melhorar as competências de regulação emocional (Abraão & Roque, 2019), para resultados favoráveis no que concerne a perceção de risco em relação ao consumo intensivo de tabaco e consumo de outras substâncias psicoativas, assim como as expectativas em relação ao impacto do consumo de álcool nos objetivos de realização e nas aspirações futuras (Tavares, 2018) e para prevalências de consumo de substâncias (tabaco, álcool e canábis) inferiores aos de amostras semelhantes (Abraão & Tavares, 2010).

O Pistas e o Trilhos, sendo distintos nas atividades que propõem aos alunos em função da sua idade, partilham os mesmos fundamentos teóricos, objetivos, estrutura, forma de implementação e desenho de avaliação. Estão organizados em 4 componentes: informação; tomada de decisão e resolução de problemas; regulação emocional; e competências de comunicação. Em cada um dos anos letivos são realizadas atividades de cada uma destas componentes e o material de apoio está organizado por sessão, apresentando para cada uma os objetivos específicos, a descrição das atividades e tempo previsto, as orientações para o professor e os materiais a utilizar pelos alunos.

Com a capacitação dos docentes pretende-se que, ao se apropriarem de conhecimentos na área da promoção da saúde mental e da prevenção de comportamentos de risco, contribuam para a aquisição de competências de vida e promoção da resiliência nos seus alunos. Para além do enquadramento teórico, mantém-se um espaço regular de reflexão e discussão entre pares, sob supervisão técnica, que permite aprofundar conteúdos e adequar estratégias em função das especificidades/necessidades dos alunos.

- Promoção da saúde mental e prevenção de comportamentos de risco com base na evidência científica
- Desenvolvimento de competências pessoais e sociais – programas Pistas & Trilhos
- Papel do fornecimento de informação nos programas preventivos, riscos e metodologias de aumento da sua eficácia
- Aprofundamento das metodologias de implementação das componentes do Pistas e do Trilhos
- Acompanhamento

Metodologias de realização da ação:

Presencial	Trabalho autónomo
<p>Na fase inicial, destinada à familiarização dos docentes com os conceitos associados à promoção da saúde mental e prevenção de comportamentos de risco, recorre-se a métodos expositivos (presenciais e síncronos) e à exploração de recursos disponibilizados na plataforma (assíncronos).</p> <p>Para a exploração dos programas e materiais a utilizar com os alunos recorre-se ao treino e à prática simulada (síncronos e assíncronos).</p> <p>Ao longo da implementação dos programas usam-se metodologias ativas e participativas, intercalando-se o trabalho não presencial com sessões presenciais/síncronas, onde a reflexão e discussão em grupo sobre questões levantadas pela prática, permitem aprofundar e sedimentar os conhecimentos adquiridos e favorecer a apropriação das mudanças nas práticas educativas induzidas pelo enfoque na promoção do desenvolvimento integral do aluno.</p>	<p>Os docentes preparam as sessões do programa Pistas/Trilhos correspondentes ao ano de escolaridade que lecionam e aplicam-nas junto dos seus alunos.</p>

Regime de avaliação dos formandos:

A avaliação dos formandos faz-se tendo em consideração a implementação dos programas junto da sua turma (entrega da ficha de monitorização no final do ano letivo) e o trabalho final de reflexão individual sobre a experiência de aplicação do programa de desenvolvimento de competências pessoais e sociais junto dos seus alunos. O trabalho individual é avaliado de acordo com os critérios definidos no início da formação.

Em conformidade com o Despacho nº4 59/2015, a avaliação dos formandos é expressa numa classificação quantitativa na escala de 1 a 10 valores, tendo como referente as seguintes menções:

- * Excelente – de 9 a 10 valores;
- * Muito Bom – de 8 a 8,9 valores;
- * Bom – de 6,5 a 7,9 valores;
- * Regular – de 5 a 6,4 valores;
- * Insuficiente – de 1 a 4,9 valores.

Bibliografia fundamental:

- Abraão, I. (1999). Factores de risco e factores protectores para as toxicodependências - Uma breve revisão. *Toxicodependências*, 2(5), 3-11
- Abraão, I., Cardoso, G., Ferreira, P., Gonzalez, P. & Guimarães, R. Pistas. Desenvolvimento de Competências Pessoais e Sociais. No prelo.
- Abraão, I. & Roque, M.J. (2019). Avaliação dos resultados da implementação do programa "Pistas – Desenvolvimento de competências pessoais e sociais". *Perspectivas em Psicologia*, 16 (2), 62-72.

- Abraão, I. & Tavares, A. (2010). Trilhos – Desenvolvimento de Competências Pessoais e Sociais. Reflexões sobre a metodologia de avaliação. Toxicodependências, 16 (3), 67-78.
- Abraão, I. & Tavares, A. (2010). Trilhos – Desenvolvimento de Competências Pessoais e Sociais. Lisboa: Instituto da Droga e da Toxicodependência, IP.

Formação a distância

Demonstração das vantagens para os/as formandos/as no recurso ao regime de formação a distância

A formação à distância permite maior flexibilidade na gestão das horas/horários dos formandos, o aprofundamento de conhecimentos por parte dos formandos em função dos seus interesses ou necessidades apresentadas pelos seus alunos.

Distribuição de horas 8 N° de horas online síncrono 10 N° de horas online assíncrono 7

Demonstração da existência de uma equipa técnico-pedagógica que assegure o manuseamento das ferramentas e procedimentos da formação a distância

As formadoras têm conhecimentos de gestão de espaço na plataforma Moodle de forma a orientar a ação. O CFEPO tem um assessor informático que assegura o normal funcionamento da plataforma.

Demonstração da implementação de um Sistema de Gestão da Aprendizagem / Learning Management System adequado

Será utilizada a plataforma Moodle do CFEPO.

Demonstração da avaliação presencial (permitida a avaliação em videoconferência)

A última sessão, presencial, será dedicada à avaliação.

Demonstração da distribuição da carga horária pelas diversas tarefas

Nas 8 horas presenciais conjuntas serão abordados:

- Os conteúdos relativos ao enquadramento da prevenção de comportamentos de risco e ao aprofundamento dos conhecimentos sobre o papel do fornecimento de informação nos programas preventivos,
- A apresentação dos Programas Trilhos e Pistas e o treino de aplicação e a prática simulada
- A reflexão final e avaliação da ação

As 10 horas online síncronas serão dedicadas

- À exploração das componentes dos Programas Trilhos e Pistas (conceitos base; objetivos e operacionalização): Componente informativa; Componente de tomada de decisão e resolução de problemas; Componente de regulação emocional; Componente de competências de comunicação
- Ao acompanhamento e supervisão da implementação dos programas.

Nas 7 horas online de trabalho assíncrono

- Serão aprofundados os conteúdos abordados nas sessões presenciais conjuntas, quer através da exploração de recursos bibliográficos e audiovisuais disponibilizados na plataforma Moodle, quer da participação e cooperação nas tarefas a discutir no fórum
- Serão explorados os materiais disponibilizados nos programas Pistas e Trilhos e as componentes que serão depois trabalhadas e discutidas nas sessões presenciais e nos momentos síncronos.

Nas horas presenciais e momentos síncronos as presenças serão assinaladas em folha de presenças ou na plataforma moodle. A plataforma moodle permite a contagem do tempo de estudo assíncrono. O trabalho autónomo é sumariado nas aulas utilizadas para a implementação do programa e, no final da formação, os formandos entregam uma ficha de monitorização do trabalho desenvolvido com a turma e o trabalho individual de reflexão.