

**Designação da Ação:** Pistas e Trilhos - Programas de competências pessoais e sociais

**Modalidade:** Oficina de formação

**Duração:** 25 horas presenciais + 25 horas de trabalho autónomo

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

**Área de formação C:** Formação educacional geral e das organizações educativas

**Registo de acreditação:** CCPFC/ACC-106204/19

**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 contribuir para aumentar a resiliência e potenciarem um desenvolvimento saudável. A formação, o treino e a supervisão dos docentes, nomeadamente para os diretores de turma e para 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:**

Pretende-se com esta oficina de formação:

- Conhecer os conceitos e estratégias ligadas à promoção da saúde mental e à prevenção dos comportamentos de risco;
- Compreender as bases conceituais e as metodologias associadas aos Programas Pistas e Trilhos;
- Capacitar os profissionais para a implementação dos programas Trilhos e Pistas;
- Refletir e reforçar as competências dos docentes na automonitorização das suas práticas educativas e na implementação de estratégias conducentes ao desenvolvimento pessoal e social dos discentes.

**Conteúdos:**

Os programas Pistas e 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. Implementados de forma sistemática pela escola, estes programas permitem começar a desenvolver competências socioemocionais nos alunos no 5º ano de escolaridade e acompanhá-los no reforço destas mesmas competências até ao 9º ano de escolaridade. Os programas estão organizados em 4 componentes, que são abordadas em cada um dos anos letivos: (1) informação, (2) tomada de decisão e resolução de problemas, (3) regulação emocional e (4) competências de comunicação. Em cada um dos anos letivos, estão previstas atividades em cada uma destas componentes e o material de apoio está organizado por sessão apresentando:

- Objetivos específicos
- Descrição das atividades e tempo previsto
- Orientações para o professor
- Materiais a utilizar pelos alunos

As primeiras sessões de formação destinam-se à familiarização dos docentes com os conceitos e metodologias subjacentes à implementação dos programas de promoção de competências pessoais e sociais, à exploração dos materiais a utilizar e ao treino e prática simulada. Nas restantes sessões faz-se o acompanhamento da implementação dos programas, intercalando-se as sessões não presenciais, onde o docente preparara e implementa em sala de aula as sessões do programa Pistas ou Trilhos correspondentes ao ano de escolaridade da sua turma, com as sessões presenciais, onde a reflexão sobre as questões levantadas pela implementação permite, através da prática, o aprofundamento e sedimentação dos conhecimentos adquiridos e se faz a apropriação de mudanças nas práticas educativas induzidas pelo enfoque na promoção do desenvolvimento integral do aluno.

As sessões presenciais abordam os seguintes temas:

1. Prevenção de comportamentos de risco:

- a. Conceitos e estratégias;
  - b. Evidência científica
  - c. Fatores de risco e fatores de proteção.
2. Apresentação dos Programas Trilhos e Pistas - Desenvolvimento de Competências Pessoais e Sociais a. Fundamentação teórica
- b. Objetivos
  - c. População Alvo
  - d. Estrutura
  - e. Técnicas
  - f. Metodologia e instrumentos de avaliação.
3. Exploração das componentes dos Programas Trilhos e Pistas (conceitos base; objetivos e operacionalização; treino de aplicação e prática simulada):
- a. Componente informativa
  - b. Componente de tomada de decisão e resolução de problemas
  - c. Componente de regulação emocional
  - d. Componente de competências de comunicação
4. Acompanhamento e supervisão da implementação dos programas.

## **Metodologias de realização da ação**

### **Presencial**

Para além do recurso a metodologias expositivas nos temas iniciais, as metodologias utilizadas são essencialmente ativas e participativas, recorrendo-se quer ao treino e prática simulada na fase de exploração dos materiais, quer à reflexão e discussão em grupo na fase de implementação dos programas.

### **Trabalho autónomo**

Os docentes preparam e implementam as sessões do programa Pistas ou do programa Trilhos correspondentes ao ano de escolaridade que lecionam.

### **Regime de avaliação dos formandos:**

A avaliação dos formandos faz-se tendo em consideração a implementação dos programas junto da turma e o trabalho final de reflexão individual. 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.

Os critérios de avaliação adotados pelo CFEPO. Não são certificados formandos cuja assiduidade seja inferior a dois terços da duração da ação de formação, conforme o Artigo 5º do Despacho nº 459/2015.

### **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. & Tavares, A. (2010). Trilhos – Desenvolvimento de Competências Pessoais e Sociais. Reflexões sobre a metodologia de avaliação. Toxicodependências, 16 (3), 67-78.
- EMCDDA Best Practice Portal. <http://www.emcdda.europa.eu/best-practice/prevention/school-children>
- Nation, M., Crusto, C., Wanderman, A., Kumpfer, K., Seybolt, D., Morrisey-Kane, E. & Davino, K. (2003). What Works in Prevention. Principles of efetive Prevention Programs. American Psychologist, Vol. 58, N.º 6/7, 449-456. DOI: 10.1037/0003-066X.58.6-7.499.