

**Designação da Ação:** A promoção de competências pessoais e sociais nos alunos através da implementação de programas estruturados: Programa “Pistas” e Programa “Trilhos”

**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 B** - Prática pedagógica e didática na docência

**Registo de acreditação:** CCPFC/ACC-122172/23

### **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 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 a atingir**

Ao capacitar os docentes para a implementação do Pistas e do Trilhos, pretende-se que os docentes se apropriem de conhecimentos da área da promoção da saúde e da prevenção de comportamentos de risco e assim contribuam para a aquisição de competências de vida e promoção da resiliência dos seus alunos. Após a formação teórica inicial, mantem-se um espaço regular de reflexão e discussão entre pares, sob supervisão técnica, o que permite aprofundar conteúdos e adequar estratégias em função das especificidades/necessidades dos alunos. Pretende-se:

- Conhecer conceitos e estratégias ligadas à promoção da saúde mental e à prevenção dos comportamentos de risco;
- Compreender as bases conceituais e metodológicas dos Programas Pistas e Trilhos;
- Capacitar para a implementação de programas de promoção de competências pessoais e sociais;
- Refletir e reforçar a automonitorização das práticas educativas e da implementação de estratégias conducentes ao desenvolvimento pessoal e social dos discentes.

### **Conteúdos da ação**

Os programas Pistas e Trilhos foram construídos com base na evidência científica sobre a eficácia dos programas preventivos definidos pelo European Monitoring Centre for Drug and Drug Abuse, pelo National Institute on Drug Abuse (2003) e pelo United Nations Office on Drugs and Crime (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 (que integram vários conceitos ou dimensões que interferem no desenvolvimento do indivíduo) 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, I. & Roque, M.J., 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, A., 2018) e para prevalências de consumo de substâncias (tabaco, álcool e canábis) inferiores aos de amostras semelhantes (Abraão, I. & Tavares, A., 2010).

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. Estão organizados em 4 componentes: 1) informação, 2) tomada de decisão e resolução de problemas, 3) regulação emocional e 4) 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.

Conteúdos abordados:

1. Prevenção de comportamentos de risco (Conceitos e estratégias; Evidência científica; Fatores de risco e de proteção)
2. Programas Trilhos e Pistas - Desenvolvimento de Competências Pessoais e Sociais (Fundamentação teórica; Objetivos; População Alvo; Estrutura; Técnicas; 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): Componente informativa; Componente de tomada de decisão e resolução de problemas; Componente de regulação emocional; Componente de competências de comunicação

#### 4. Acompanhamento e supervisão da implementação dos programas.

### 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). Para a exploração dos programas e materiais a utilizar com os alunos recorre-se ao treino e à prática simulada (síncronos e assíncronos). 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 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. & 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 Nº de horas online síncrono 10 Nº 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
- 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.