

Ações de Formação c/despacho > Imprimir (id #111603)

## Ficha da Ação

**Título** Pistas e Trilhos – Programas de competências pessoais e sociais

**Área de Formação** B - Prática pedagógica e didática na docência

**Modalidade** Oficina de Formação

**Regime de Frequência** Presencial

---

**Duração**

Horas presenciais: 25 Horas de trabalho autónomo: 25

Nº de horas acreditadas: 50

**Duração**

Entre 1 e 1 Nº Anos letivos: 1

---

**Cód. Área Descrição**

**Cód. Dest.** 07 **Descrição** Professores dos 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico

**DCP Descrição**

---

**Nº de formandos por cada realização da ação**

Mínimo 5 Máximo 20

**Reg. de acreditação (ant.)** CCPFC/ACC-106204/19

## Formadores

**Formadores com certificado de registo**

**B.I.** 10325463 **Nome** GIZELA DE SOUSA CARDOSO RENDO **Reg. Acr.** CCPFC/RFO-11747/00

**Componentes do programa** Todas **Nº de horas** 25

---

**B.I.** 6066079 **Nome** MARIA JOÃO DE SPÍNOLA E ROQUE DA SILVA BRAVO **Reg. Acr.** CCPFC/RFO-27810/10

**Componentes do programa** Todas **Nº de horas** 25

---

**B.I.** 8080069 **Nome** MARIA INÊS ABRAÃO FERREIRA DE OLIVEIRA CASTRO **Reg. Acr.** CCPFC/RFO-03707/97

**Componentes do programa** Todas **Nº de horas** 25

---

**B.I.** 6613870 **Nome** HELENA PAULA OLIVEIRA GONZALEZ CUNHA DE ALMEIDA **Reg. Acr.** CCPFC/RFO-27803/10

**Componentes do programa** Todas **Nº de horas** 25

---

**B.I.** 8946246 **Nome** Ana Isabel da Silva Tavares **Reg. Acr.** CCPFC/RFO-33187/13

**Componentes do programa** Todas **Nº de horas** 25

---

**B.I.** 9301779 **Nome** MARIA DA LUZ GRALHÓS MIRANDA **Reg. Acr.** CCPFC/RFO-27797/10

**Componentes do programa** **Nº de horas** 25

---

**Formadores sem certificado de registo**

## Estrutura da Ação

**Razões justificativas da ação e a sua inserção no plano de atividades da entidade proponente**

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 a atingir

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 da ação

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 acompanha-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	Trabalho autónomo
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.	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.

### **Fundamentação da adequação dos formadores propostos**

#### **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

## Processo

**Data de receção** 06-10-2020 **Nº processo** 110582 **Registo de acreditação** CCPFC/ACC-109179/20

**Data do despacho** 07-10-2020 **Nº ofício** 5609 **Data de validade** 23-10-2022

**Estado do Processo** C/ Aditamento - pedido deferido