



With the support of the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Curso de Formação de professores

### Estratégias para o Bem-estar na sala de aula

#### **Equipa de Formação:**

Adelinda Candeias – Universidade de Évora  
António Portelada– Escola Superior de Educação de Santarém  
Cristina Guerra – Instituto Politécnico de Portalegre  
Heldemerina Pires – Universidade de Évora  
Inês Calisto— Agrupamento de Escolas André de Gouveia, Évora  
Luísa Grácio – Universidade de Évora  
Maria Glória Franco– Universidade da Madeira  
Maria João Carapeto– Universidade de Évora  
Susana Fragoso– Agrupamento de Escolas André de Gouveia, Évora

#### **Contacto:**

[reflect.pt@gmail.com](mailto:reflect.pt@gmail.com)

## Índice

Introdução	3
1. Razões justificativas da ação: Problema/Necessidade de formação identificado	3
2. Objetivos a atingir	4
3. Conteúdos da ação	4
4. Metodologias de realização da ação	6
5. Regime de avaliação dos formandos	6
6. Público-alvo	6
7. Duração da formação	7
8. Bibliografia fundamental	7
9. Formador/es	7
10. Demonstração das vantagens para os/as formandos/as no recurso ao regime de formação a distância	7
11. Distribuição de horas	8
12. Demonstração da existência de uma equipa técnico-pedagógica que assegure o manuseamento das ferramentas e procedimentos de formação a distância	8
13. Demonstração da implementação de um Sistema de Gestão da Aprendizagem / Learning Management System adequado	8
14. Demonstração da avaliação presencial (permitida a avaliação em videoconferência)	9
15. Demonstração da distribuição da carga horária pelas diversas tarefas	9
16. Rácio de formadores/as por formandos/as: 1/15	9
17. Contactos	9

## Introdução

O projeto REFLECT - *Raising awareness and stimulating Executive Functioning and social emotional Learning by integrating Evidence based strategies in the Classroom to empower pupils, teachers and parents* – é um projeto Erasmus+ cujo tema central são as estratégias de sala de aula promotoras da aprendizagem com sucesso e do bem-estar e qualidade de vida de alunos e professores. Para mais informações vide <https://my.reflectproject.eu>.

Este projeto é desenvolvido por um consórcio de 6 instituições europeias composto por 2 instituições de ensino superior e 4 instituições educativas:

- **TOPUNT GENT – BELGIUM**
- **UNIVERSIDADE DE EVORA-PORTUGAL,**
- **UNIVERSIDAD DE GRANADA- SPAIN,**
- **SOCIAL COOPERATIVE ENTERPRISE OF CYCLADES-GREECE,**
- **SKOLUTVECKLARNAN SVERIGE-SWEDEN-**
- **IMAGINE IF PARTNERSHIP-UNITED KINGDOM.**

### 1. Razões justificativas da ação: Problema/Necessidade de formação identificado

Esta proposta de ação enquadra-se no âmbito do projeto ERASMUS+ REFLECT, (que envolve seis países europeus) e assenta na orientação europeia para desenvolvimento harmonioso das crianças através do seu rendimento académico e do bem-estar (<https://www.learningforwellbeing.org/our-approach/knowledge/>). Porém, e apesar dos avanços que têm vindo a ocorrer, a operacionalização desta orientação e a qualidade da educação escolar diferem amplamente entre os países europeus e dentro de cada país. É neste âmbito que propomos uma ação dirigida a professores de 1º e 2º ciclo que contribua para o conhecimento e implementação de estratégias na sala de aula que assuma, para além das tradicionais competências académicas de Português, Matemática, Estudo do Meio, etc., a aprendizagem socioemocional e o funcionamento cognitivo e executivo como matrizes fundamentais para o desenvolvimento da aprendizagem orientada para o bem-estar na sala de aula.

Apontamos como meta o aprofundamento da consciencialização acerca das estratégias promotoras de bem-estar na sala de aula, apoiadas na aprendizagem socioemocional e no funcionamento executivo, capacitando professores e indiretamente alunos e pais, através do desenvolvimento de competências mais críticas e focadas.

A nossa estratégia de formação assenta num modelo misto que combina apresentação de conceitos, reflexão e discussão de situações práticas, planeamento de exercícios e estratégias a implementar na sala de aula, acompanhamento tutorial da aplicação dos exercícios e estratégias na sala de aulas, reflexão interpares sobre as práticas e reflexão final.

## 2. Objetivos a atingir

1. Identificar aspetos da aprendizagem para o bem-estar, aprendizagem socioemocional e autorregulação na própria prática e dando exemplos práticos.
2. Aprofundar a consciencialização sobre aprendizagem socioemocional e funcionamento executivo e autorregulação, num quadro sistémico e ecológico compreendendo os fatores mediadores no seu desenvolvimento, do ponto de vista do professor, do aluno, dos pais e da comunidade.
4. Capacitar os participantes para consolidar a sua aprendizagem, refletir sobre a prática e possibilitar o estabelecimento de metas específicas para implementar estratégias em sala de aula.
5. Criar um ambiente de aprendizagem seguro e confiável que possibilite a aprendizagem ativa a partir da prática sustentada nas atividades desenvolvidas com as crianças em sala de aula
6. Explorar a tomada de decisão responsável como um componente da aprendizagem socioemocional e como isso é apoiado por habilidades de funcionamento executivo.
7. Aumentar a compreensão de quais são os elementos essenciais dos ambientes amigáveis (espaços seguros para aprendizagem) e como a sua criação pode impactar positivamente no desenvolvimento da aprendizagem socioemocional, funcionamento executivo e bem-estar na sala de aula.
8. Aprofundar a consciencialização sobre a articulação entre aprendizagem formal e informal e na sala de aula, na comunidade e em contexto intergeracional e o bem-estar da comunidade educativa.

## 3. Conteúdos da ação

Sessão 1 - Módulo I. (3 horas síncronas + 2 horas assíncronas)

Aprender para o bem-estar na sala de aula – conceitos e estratégias

1. Introdução e visão geral do curso no contexto português e europeu
2. Conceitos de Aprender para o bem-estar, aprendizagem socio-emocional e funcionamento executivo. Descrever e compreender estes conceitos e a sua importância no contexto de sala de aula
3. O que valoriza o meu dia/o dia dos meus alunos (Make my day)
4. Como implementar na sala de aula?
5. Reflexão e avaliação da sessão

Sessão 2 - Módulo II. Funcionamento executivo e autorregulação da aprendizagem (3 horas síncronas + 2 horas assíncronas)

1. Introdução ao funcionamento executivo e autorregulação da aprendizagem na sala de aula.
2. Envolvimento parental/familiar na aprendizagem autorregulada.
3. Desenvolvendo a mútua compreensão/comunicação entre escola e pais/família na aprendizagem autorregulada. O papel do professor.
4. O que valoriza o meu dia/o dia dos meus alunos (Make my day)
5. Como implementar na sala de aula?
6. Reflexão e avaliação da sessão

Sessão 3 - Módulo III. Consciência social, relações interpessoais e empatia (3 horas síncronas + 2 horas assíncronas)

1. Introdução ao conceito de consciência social e aprendizagem socioemocional e sua interação com o bem-estar
2. Relações interpessoais e aprendizagem socioemocional
3. Empatia e aprendizagem socio-emocional
4. O que valoriza o meu dia/o dia dos meus alunos (Make my day)
5. Como implementar na sala de aula?
6. Reflexão e avaliação da sessão

Sessão 4 - Módulo IV. Ambientes promotores de aprendizagem para o bem-estar (3 horas síncronas + 2 horas assíncronas)

1. O processo de tomada de decisão para o bem-estar na sala de aula
2. As estratégias promotoras do bem-estar na sala de aula e as diferentes dimensões do currículo (formal, informal, oculto, nulo...).
3. Ambientes promotores de aprendizagem para o bem-estar/safe space for learning
4. O que valoriza o meu dia/o dia dos meus alunos (Make my day)
5. Como implementar na sala de aula?
6. Reflexão e avaliação da sessão

Sessão 5 - Módulo V. Aprender para o bem-estar em comunidade (3 horas síncronas + 2 horas assíncronas)

1. Ambientes promotores de aprendizagem para o bem-estar/safe space for learning na comunidade e em contexto intergeracional
2. O que valoriza o meu dia/o dia dos meus alunos (Make my day)
3. Como implementar no projeto de turma?
4. Reflexão e avaliação da sessão e do curso

#### 4. Metodologias de realização da ação

##### Trabalho Presencial:

As sessões presenciais terão uma componente expositiva de conteúdos, uma componente de análise e discussão de situações práticas, uma componente de planificação da implementação de exercícios e estratégias práticas na sala de aula e uma componente reflexiva (baseada no esquema Make my day/O que valoriza o meu dia) e uma componente avaliativa.

##### Trabalho Autónomo:

O trabalho autónomo consistirá na implementação dos exercícios e estratégias práticas (planeados na sessão presencial) que ilustram os conteúdos e os exercícios trabalhados na sessão presencial, durante 2 semanas. Deste trabalho o formando fará registos escritos ou outros e uma reflexão pessoal (p. ex. fotográficos) e colocará no fórum do moodle para cada sessão/módulo.

#### 5. Regime de avaliação dos formandos

No final de cada sessão será preenchido um questionário acerca dos conteúdos apresentados e discutidos na sessão.

Entre as sessões o formando deverá fazer um pequeno trabalho prático de implementação junto da sua turma de um conjunto de exercícios abordado na a sessão anterior, deverá avaliar o impacto desses exercícios na turma, preencher uma grelha e partilhá-la no fórum do moodle, e no início da sessão seguinte haverá 30 minutos para discussão e reflexão sobre esses exercícios (por parte do formador e dos restantes formandos).

Na sessão final será feita uma avaliação em modalidade teste (quizz), em sessão moodle e zoom, simultânea.

O trabalho desenvolvido **em cada uma das sessões 1, 2, 3 e 4** (questionário + trabalho prático) contará para 20% da nota final, **ou seja 4x20%= 80%**, e o teste realizado em direto, **no final da sessão 5**, (moodle+zoom) contará para os restantes 20% da nota final.

#### 6. Público-alvo

Todos os professores do 1º e 2º ciclo e outros agentes educativos

#### 7. Duração da formação

25horas, na modalidade à distância.

Sendo 15 horas de trabalho direto – via zoom e moodle - e 10h de trabalho indireto (que implica o desenvolvimento de um plano de trabalho e de um trabalho prático com os alunos em sala de aula e a sua avaliação, entre as sessões).

Poderemos abrir até 6 turmas de 15 formandos, cada formador ficará com uma turma.

## 8. Bibliografia fundamental

Candeias, A. A., (Coord.). (2020). *Desenvolvimento ao longo da vida: Aprendizagem, Bem-estar e Inclusão*. Évora: Universidade de Évora. (ISBN: 978-989-8550-83-5).

Coll, C.; Marchesi, A. E. Palacios, J (2004). *Desenvolvimento Psicológico e Educação*. Porto Alegre: Artmed Ed.

Pires, H., Candeias, A., & Diniz, A. M. (2018). Aprendizagem da língua materna e suporte familiar. *Psicologia, Educação e Cultura*, 22(1), 49-65.

Rocha, A., Candeias, A., Silva, A. (2018). Regulação das emoções na infância: Delimitação e definição. *Revista PSYCHOLOGICA* 61 (1), 7-28. doi: [https://doi.org/10.14195/1647-8606\\_61-1\\_1](https://doi.org/10.14195/1647-8606_61-1_1)

Verdasca, J., Ramos, J., Candeias, A, Cristovão, A., Monginho, R. & Calisto, I. (Coord.). (2020). *Promoção de Mudanças na Aprendizagem: O caso das Comunidades escolares de aprendizagem Gulbenkian XXI*. Évora: Universidade de Évora. (ISBN: 978-972-778-188-1).

## 9. Formador/es

Adelinda Candeias – Universidade de Évora

António Portelada– Escola Superior de Educação de Santarém

Cristina Guerra – Instituto Politécnico de Portalegre

Heldemerina Pires – Universidade de Évora

Inês Calisto— Agrupamento de Escolas André de Gouveia, Évora

Luísa Grácio – Universidade de Évora

Maria Glória Franco– Universidade da Madeira

Maria João Carapeto– Universidade de Évora

Susana Fragoço– Agrupamento de Escolas André de Gouveia, Évora

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

A formação à distância permitirá a realização do curso dentro do tempo previsto, apesar das limitações decorrentes do estado de emergência e das restrições decorrentes da pandemia.

A formação à distância permite chegar a formandos de todo o país, sem restrições devidas à distância geográfica, fomentando uma participação mais sustentável e menos dispendiosa (em termos de distância percorrida, transporte e tempo de deslocação)

A formação à distância permite ainda a criação de uma rede de partilha e mentorado entre professores e formadores, através dos apoios via fórum ou chat do moodle (fora das sessões de formação)

### 11. Distribuição de horas

Horas presenciais conjuntas à distância e horas online síncronas: 15

Horas online assíncronas: 10

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

Os formadores estão inseridos em instituições de ensino superior e num agrupamento escolar com comprovadas condições técnicas e científicas para este efeito, através das plataformas Zoom e Moodle.

O Curso funcionará a partir de uma plataforma Moodle alocada no servidor da Universidade de Évora e com o suporte da plataforma Zoom para a videoconferência, também a partir do servidor da Universidade de Évora.

Todos os formadores estão familiarizados com o uso de ambas as plataformas.

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

O Curso está organizado em função de três tipos de documentos de base comuns aos seis países parceiros do projeto:

- Guia do professor-facilitador - que contém todos os conceitos e fundamentação de exercícios, estratégias e bibliografia de base
- Apresentações de suporte às sessões que contém slides em suporte PowerPoint (que incluem imagens, vídeos, etc,)
- Guia com exercidos e estratégias a implementar na sala de aula

Estes recursos ficarão disponíveis na plataforma moodle do curso, que dispõe da possibilidade de contato com os formandos através do envio de mensagens, fórum, chats, receção e envio de materiais e gerenciadores de tarefas. Tais recursos permitem a troca do conhecimento entre os participantes e a criação de novos conhecimentos. Através deste sistema poderemos garantir:

- Acesso protegido e gestão de perfis:

O utilizador necessita de um login para aceder, as funcionalidades ativas dependem do perfil do utilizador, existindo um sistema de gestão dinâmica do perfil de cada utilizador.

- Gestão do acesso a conteúdos

Os conteúdos (documentos - texto, áudio, vídeo, etc..., armazenados na plataforma Moodle apontadores para recursos externos) são configurados pelos formadores/ formando, podendo ser geridos de modo a indicar ao utilizador o seu progresso e desempenho.



- Comunicação Autor/Utilizador

Para além da classificação em termos do tipo de comunicação em “assíncrona” e “síncrona”, e da tipologia dos dados transmitidos/recebidos em texto/áudio/ videoconferência (ZOOM)

- Comunicação Autor/Utilizador

Com o registo das atividades de cada utilizador (data de login, tempo de permanência, documentos / secções visitadas, ...), o Moodle e o Zoom dispõem de informação rica, quer para os formadores, quer para os formandos.

#### 14. Demonstração da avaliação presencial (permitida a avaliação em videoconferência)

No final de cada sessão haverá um teste breve de consolidação de conteúdos e um momento reflexivo (Make my day/O que valoriza o meu dia).

No início de cada sessão haverá uma reflexão conjunta sobre o trabalho assíncrono e os relatórios de trabalho colocados no Fórum do moodle da sessão anterior.

Na última sessão haverá a realização de um teste final através do ‘quizz’ do moodle e com a plataforma zoom ligada para garantir a videoconferência em direto. E depois da última sessão presencial o formando elaborará um relatório reflexivo final que sintetize as aprendizagens teóricas e práticas desenvolvidas que colocará no fórum do moodle.

#### 15. Demonstração da distribuição da carga horária pelas diversas tarefas

A carga horária distribui-se de forma uniforme pelos cinco módulos e em cinco sessões e dando primazia ao contacto presencial via videoconferência (3 horas por sessão/módulo), mas destacamos igualmente a oportunidade de trabalho prático assíncrono, como forma de experimentar a implementação prática dos exercícios e estratégias abordados nas sessões presenciais, atribuindo 2 horas a distribuir por 2 semanas, de modo a não sobrecarregar a a distribuição dos tempos letivos e do funcionamento das turmas.

#### 16. Rácio de formadores/as por formandos/as: 1/15

Podemos receber até 15 formandos por formador.

#### 17. Contactos

Adelinda Candeias & António Portelada

reflect.pt@gmail.com