

Ficha da Ação

Título Saúde Escolar em Ação: Promoção do Bem-Estar e Gestão de Crise
Área de Formação C - Formação educacional geral e das organizações educativas
Modalidade Curso de Formação
Regime de Frequência Presencial

Duração

Horas presenciais: 25

Nº de horas acreditadas: 25

Cód. Área Descrição

Cód. Dest. 15 **Descrição** Professores dos Ensinos Básico e Secundário

DCP Descrição

Reg. de acreditação (ant.)

Formadores

Formadores com certificado de registo

B.I. Nome Andreia Susana Ferreira Rodrigues **Reg. Acr.** CCPFC/RFO-43438/25

Componentes do programa Nº de horas 0

Formadores sem certificado de registo

Estrutura da Ação

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

O ecossistema escolar enfrenta hoje desafios sem precedentes. Constata-se uma prevalência alarmante de sofrimento psicológico entre os alunos, consubstanciada no aumento de quadros de ansiedade, depressão e no impacto nocivo do bullying e cyberbullying. Simultaneamente, os professores enfrentam altos níveis de exigência que os tornam vulneráveis à Síndrome de Burnout e à exaustão emocional.

A presente ação justifica-se pela urgência de capacitar o corpo docente não só para a identificação precoce e intervenção primária perante as crises dos alunos, mas também para a promoção de um clima escolar saudável (através de aprendizagens socioemocionais) e para o fortalecimento da resiliência e autocuidado do próprio educador.

Objetivos a atingir

- Identificar sinais de alerta associados a quadros de depressão, ansiedade e envolvimento em fenómenos de (cyber)bullying no contexto escolar.
- Capacitar os docentes para a aplicação dos primeiros cuidados de apoio e intervenção imediata em situações de crise emocional na sala de aula.
- Dotar os professores de estratégias pedagógicas e ferramentas práticas para a promoção de Aprendizagens Socioemocionais.
- Promover a saúde ocupacional docente através da aprendizagem de técnicas de regulação emocional, mindfulness e autogestão de stress baseadas na intervenção cognitivo-comportamental.

Conteúdos da ação

Módulo 1: Identificação de Stress e Ansiedade e Intervenção em Crise nos Alunos (6H)

- . O panorama da saúde mental nos jovens;
- . Sinais de Alerta de Depressão e Ansiedade;
- . Primeiros cuidados e apoio em Situações de crise emocional em contexto escolar;
- . Encaminhamento e Articulação.

Módulo 2: Promoção da Saúde Mental na Comunidade Escolar (6h).

- . Importância das Competências Socioemocionais;
- . Ferramentas e Dinâmicas Práticas para os Alunos.

Módulo 3: Prevenção, Identificação e Intervenção no (Cyber)Bullying (5h).

- . Definição e Desmistificação de situações de bullying ou cyberbullying;
- . Identificação de Sinais de Alerta - Vítima e Agressor;
- . O Papel Fundamental dos Observadores;
- . Estratégia de Intervenção - os 5 passos).

Módulo 4: Autocuidado e Autogestão de Stress para Docentes (6h).

- . A Saúde Ocupacional do Docente;
- . Regulação Emocional no Trabalho;

- . Laboratório de Práticas de Gestão de Ansiedade - Técnicas de TCC.
- . Apresentação e avaliação (2 horas)
- . Apresentar os objetivos e conteúdos do programa de formação (início da formação);
- . Refletir sobre a importância da formação numa dinâmica de grupo (após a formação);
- . Aplicar questionário de avaliação da formação.

Metodologias de realização da ação

Em estrita congruência com os objetivos do curso e visando promover a reflexão sobre as práticas, a formação adotará um carácter teórico-prático. O modelo pedagógico basear-se-á em metodologias ativas, incluindo a exposição dialogada de enquadramentos conceituais, a análise reflexiva de estudos de caso concretos, o debate em grande grupo e o recurso à simulação (role-playing) para ensaiar protocolos de intervenção em crise, mediação de conflitos e estratégias de comunicação assertiva.

Regime de avaliação dos formandos

A avaliação assumirá um carácter individual e contínuo, obedecendo às diretrizes em vigor.

Utilizar-se-á a escala quantitativa formal (de 1 a 10 valores). A classificação final seguirá os seguintes parâmetros de avaliação e respetivas ponderações:

- 1)- Participação nas sessões - 40%
- 2)- Realização das tarefas propostas em cada sessão de formação - 40%
- 3)- Entrega do Relatório de Reflexão Final - 20%

Fundamentação da adequação dos formadores propostos

O programa será dinamizado na sua totalidade pela formadora Andreia Rodrigues. A sua adequação para conduzir esta ação sustenta-se nas suas competências profissionais e conhecimentos transversais aos domínios da saúde escolar e ocupacional, gestão da ansiedade e dinâmicas de segurança no contexto escolar, garantindo assim uma transposição eficaz do conhecimento científico para as realidades e exigências da intervenção pedagógica diária dos docentes inscritos.

Bibliografia fundamental

Direção-Geral da Educação (2017). Referencial de Educação para a Saúde. Lisboa: DGE.

Direção-Geral da Saúde & Direção-Geral da Educação (2019). Manual para a Promoção de Aprendizagens Socioemocionais em Meio Escolar. Lisboa: Programa Nacional para a Saúde Mental.

Ministério da Educação (2019). Plano Escola Sem Bullying. Escola Sem Violência. Lisboa: DGE.

Ministério da Saúde, Direção-Geral da Saúde. (2017). Programa nacional para a saúde mental 2017. Lisboa: DGS.

Santos, J. C. P., Erse, M. P. Q. A., Façanha, J. D. N., Marques, L. A. F. A., & Simões, R. M. P. (2014). + Contigo: Promoção de saúde mental e prevenção de comportamentos suicidários na comunidade educativa (Série Monográfica, N.º 9). Unidade de 4 Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem, Escola Superior de Enfermagem de Coimbra.

Processo

Data de receção 01-04-2026 **Nº processo** 140178 **Registo de acreditação** CCPFC/ACC-139580/26

Data do despacho 04-05-2026 **Nº ofício** 2942 **Data de validade** 04-05-2029

Estado do Processo C/ Despacho - Acreditado