

## Ficha da Acção

**Designação** Trilhos – Programa de Desenvolvimento de Competências Pessoais e Sociais

**Região de Educação** **Área de Formação** A ☐ B ☐ C ☐ D ☐

**Classificação** Formação Contínua **Modalidade** Oficina de Formação

---

### **Duração**

Nº Total de horas presenciais conjuntas 25 Nº Total de horas de trabalho autónomo 25

**Nº de Créditos** 2

### **Calendarização**

Entre 8 e 12 (meses)

---

**Cód. Área** D11 **Descrição** Educação para a Saúde

**Cód. Dest.** 07 **Descrição** Professores do 3º Ciclo do Ensino Básico

**Dest. 50%** **Descrição**

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

Mínimo 15 Máximo 20

**Reg. de acreditação (ant.)** CCPFC/ACC-75046/13

## Formadores

### **Formadores com certificado de registo**

**B.I.** 8080069 **Nome** MARIA INÊS ABRAÃO FERREIRA DE OLIVEIRA CASTRO

**Reg. Acr.** CCPFC/RFO-03707/97

**Componentes do programa** **Nº de horas** 24

---

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

**Componentes do programa** **Nº de horas** 0

---

### **Formadores sem certificado de registo**

## **A preencher nas modalidade de Oficina, Estágio, Projecto e Círculo de Estudos**

### **Razões justificativas da acção: Problema/Necessidade de formação identificado**

A necessidade de investimento nos professores e na sua capacitação para a utilização de instrumentos e técnicas nas áreas da prevenção do consumo de substâncias nos adolescentes e da promoção e educação para a saúde torna-se fundamental para poder dotar as crianças e os jovens de conhecimentos, atitudes e valores que os ajudem a fazer opções e a tomar decisões adequadas à sua saúde e ao seu bem-estar físico, social e mental.

A definição no Relatório Final do Grupo de Trabalho de Educação para a Saúde, do perfil e formação do professor coordenador de Educação para a Saúde, aponta como essencial para o desempenho desse cargo características como "... a motivação para procurar recursos e a capacidade para refletir sobre a sua prática, partindo do pressuposto de que as crianças e os jovens têm competência para pesquisar informação." e privilegiam o trabalho de projeto como metodologia a aplicar, valorizando ainda a dimensão ética do profissional e a sua permanente formação contínua.

Pretende-se então, com a formação proposta, promover a qualificação, formação e atualização dos conhecimentos dos professores no âmbito da educação para a saúde e na prevenção do consumo de substâncias psicoativas através do recurso a um programa de desenvolvimento de competências pessoais e sociais. O Trilhos é um programa é um programa de prevenção universal que preconiza a utilização de estratégias que passam pela promoção de competências de vida, com o qual se pretende fornecer "ferramentas" que se sabe contribuirão para a resiliência e potenciarem um desenvolvimento saudável.

### **Efeitos a produzir: Mudança de práticas, procedimentos ou materiais didáticos**

Pretende-se, no final da formação, que os docentes atinjam os seguintes objetivos:

1. Conhecer os conceitos e estratégias ligadas à prevenção do consumo de substâncias e à promoção e educação para a saúde;
2. Compreender a base conceptual do Programa Trilhos;
3. Desenvolver competências e treinar metodologias para a implementação de estratégias de prevenção do consumo de substâncias e de promoção para a saúde, através do Programa Trilhos;
4. Integração dos conhecimentos adquiridos a realizar junto de adolescentes, segundo um planeamento construído no decurso da formação e acompanhamento técnico e supervisão;
5. Domínio dos procedimentos avaliativos do Programa Trilhos, aplicando-os à análise dos resultados da intervenção efetuada.

### **Conteúdos da acção**

1. Adolescência e consumo de substâncias

Questões desenvolvimentais (enquadramento dos comportamentos de risco);  
enquadramento social e cultural do consumo de substâncias; conceitos associados ao uso e abuso de substâncias; substâncias; padrões de consumo.

2. Prevenção dos comportamentos de risco

Conceitos básicos (níveis de prevenção); fatores de risco/fatores de proteção; estratégias de intervenção; prevenção em contexto escolar; boas práticas em contexto escolar; o papel do professor na prevenção dos comportamentos de risco

3. Apresentação do Programa Trilhos – Programa de Desenvolvimento de Competências Pessoais e Sociais

Objetivos; População-alvo; Estrutura; Técnicas; Metodologia e instrumentos de Avaliação

#### 4. Trilhos – Apresentação dos materiais e organização

Apresentação dos materiais; Componentes do programa; Conceitos-base; Operacionalização; Prática Simulada

#### 5. Acompanhamento e Supervisão na Implementação do Programa

Questões práticas da implementação

##### **Metodologias de realização da acção**

As sessões presenciais conjuntas (24 horas) serão dedicadas numa 1ª fase ao aprofundamento de conhecimentos sobre a promoção e educação para a saúde e a prevenção do consumo de substâncias, privilegiando a parte prática, e recorrendo-se a exposição, formulação de perguntas, à discussão, ao debate de ideias, ao brainstorming e role-play. A 2ª fase (24 horas) contempla a implementação do programa e o acompanhamento técnico e supervisão, portanto, questões relacionadas com a prática da implementação do programa e reflexão sobre a mesma, num processo contínuo de co-construção do saber.

A implementação do programa formativo compreende o recurso a metodologias expositivas e interativas com o grupo, nomeadamente através de técnicas como exposição, discussão em grupo, debate de ideias, dinâmicas de grupo de simulações pedagógicas, entre outras.

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

Para efeitos de certificação das competências adquiridas, cada formando deverá:

1. Garantir a assiduidade, de acordo com o art. 13º, ponto 2, do dec.-lei 207/96, de 2 de Novembro;
2. Implementar a componente prática da ação de formação, nomeadamente o programa Trilhos;
3. Apresentar um relatório final, onde conste a avaliação do processo de implementação do programa e uma reflexão final.

Classificação de 1 a 10 valores com a menção qualitativa de:

1,0 a 4,9 valores - Insuficiente

5,0 a 6,4 valores – Regular

6,5-7,9- Bom

8 a 8,9- Muito Bom

9,0 a 10 valores- Excelente

##### **Forma de avaliação da acção**

Para avaliação da ação de formação será realizada uma avaliação da qualidade formativa através de questionário de avaliação do formador e um questionário de avaliação do formando, para além do relatório do(s) formador(es).

##### **Bibliografia fundamental**

Abraão, I. e Tavares, A. (2010). Trilhos – Desenvolvimento de Competências Pessoais e Sociais. Reflexões sobre a metodologia de avaliação. Toxicodependências, 16 (3), 67-78.  
Abraão, I. e Tavares, A. (2010). Trilhos – Desenvolvimento de Competências Pessoais e Sociais. Lisboa: Instituto da Droga e da Toxicodependência, IP.

##### **Consultor de Formação**

**B.I. Nome**

**Especialistade Formação**

**B.I.** 6947466 **Nome** Berta Maria Rodrigues Morais César

Processo

**Data de recepção** 02-06-2014 **Nº processo** 83135 **Registo de acreditação**  
CCPFC/ACC-78078/14

**Data do despacho** 02-06-2014 **Nº ofício** 2771 **Data de validade** 02-06-2017

**Estado do Processo** C/ Despacho - Acreditado