



Governo dos Açores  
Secretaria Regional da Educação  
Escola Básica Integrada de Capelas



## Informações da Formação

Designação do Curso:	<b>Bem-estar na escola: orientações em saúde mental em contexto de sala de aula</b>
Unidades de crédito:	0,6 (15 horas presenciais)
Formador:	Rafael Alfredo Preciso Nunes
Público-alvo:	Pessoal Docente e Não Docente
Local da formação:	EB 2,3 de Capelas

### RAZÕES JUSTIFICATIVAS

O bem-estar na escola é crucial para melhorar os resultados académicos, para o desenvolvimento psicológico harmonioso e para a integração social positiva dos alunos, bem como para a motivação e o desempenho dos professores.

A formação em bem-estar na escola deve ser contínua e integrada ao currículo, visando criar um ambiente de apoio e acolhimento. É fundamental envolver toda a comunidade escolar, incluindo alunos, professores, pais e profissionais de saúde, para que a abordagem seja eficaz e sustentável.

### OBJETIVOS

Apoiar na criação ou consolidação de mecanismos de apoio psicológico aos estudantes com qualidade e eficácia;  
Promover projetos que privilegiem abordagens preventivas, caracterizadas pela sua elevada escalabilidade, que desenvolvam nos estudantes competências sócio-emocionais relacionadas com a resiliência mental e gestão de stress;  
Estimular estratégias de intervenção precoce que procurem evitar o desenvolvimento de patologias mais graves, aproveitando o contexto de proximidade para uma maior eficácia;  
Fortalecer a articulação entre as estruturas existentes nomeadamente no que concerne aos mecanismos de identificação de situações de doença mental e o seu encaminhamento para os serviços de saúde escolar;  
Apoiar iniciativas que deem particular atenção a grupos de estudantes mais vulneráveis tais como os novos estudantes, os estudantes deslocados, os estudantes com necessidades educativas específicas, e os estudantes pertencentes a minorias étnicas ou de género.  
Contribuir para o conhecimento e utilização adequada do Referencial de Educação para a Saúde tendo em vista a promoção da saúde;  
contribuir para uma escola onde sejam referência:  
- o bem-estar da comunidade educativa;  
- as relações interpessoais saudáveis;  
- a participação da comunidade educativa;  
- os resultados das aprendizagens;  
- a imagem positiva da escola.

### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

#### Módulo 1: 1H. Introdução ao Bem-Estar e Saúde Mental

Definição de bem-estar e saúde mental

Importância da saúde mental na escola

Fatores que influenciam o bem-estar emocional de alunos e professores.

#### Módulo 2: 1H. Reconhecimento e Identificação de Sinais de Problemas de Saúde Mental



Escola Básica Integrada de

CAPELAS



Entidade Formadora Acreditada com o registo DREAE Açores/ENT-RENOV/008/2023



Governo dos Açores  
Secretaria Regional da Educação  
Escola Básica Integrada de Capelas



Sintomas comuns de problemas de saúde mental em crianças e adolescentes  
Como reconhecer sinais de stress, ansiedade, e depressão em sala de aula  
Estratégias para abordar questões de saúde mental.

#### Módulo 3: 1H. Promoção de um Ambiente Inclusivo e Acolhedor

Criando um ambiente escolar que promova o bem-estar  
Estratégias para fomentar a inclusão e a diversidade  
A importância da empatia e do respeito nas relações interpessoais.

#### Módulo 4: 2H. Práticas de Bem-Estar, Mindfulness

Introdução a técnicas de Mindfulness, meditação, relaxamento e reiki  
Exercícios práticos para serem realizados em sala de aula e fora de sala de aula  
O impacto das práticas de atenção plena no desempenho académico e no comportamento.

#### Módulo 5: 1H Desenvolvimento da Inteligência Emocional

O que é inteligência emocional e sua importância para o bem-estar  
Estratégias para ajudar alunos a reconhecer e regular suas emoções  
Atividades práticas para desenvolver a inteligência emocional em sala de aula e fora de sala de aula.

#### Módulo 6: 2H Comunicação e Relações Interpessoais

Técnicas de comunicação eficaz com alunos, pais e EE  
A importância da escuta ativa e do diálogo aberto  
Construindo relacionamentos saudáveis dentro da comunidade escolar.

#### Módulo 7: 2H Estratégias de Enfrentamento e Resiliência

O que é resiliência e como desenvolvê-la  
Estratégias de enfrentamento saudáveis para lidar com o stress  
Promovendo a mentalidade de crescimento entre os alunos.

#### Módulo 8: 1H Envolvimento da Comunidade e da Família

A importância do suporte familiar e da comunidade  
Estratégias para envolver pais e responsáveis nas ações de bem-estar  
Colaborando com profissionais de saúde mental e outras organizações.

#### Módulo 9: 2H Planeamento e Implementação de Ações de Bem-Estar

Como desenvolver um plano de ações de bem-estar na escola  
Avaliação e ajuste das estratégias implementadas.

#### Módulo 10: 2H Recursos e Ferramentas

Apresentação de recursos e ferramentas disponíveis para apoio à saúde mental  
Plataformas digitais e aplicativos que promovem o bem-estar  
Redes de apoio e grupos de discussão.

## **METODOLOGIAS**

Reflexões sobre a prática docente e o papel do educador na promoção da saúde mental  
Desenvolvimento pessoal e autocuidado para educadores  
Criação de um compromisso com uma educação centrada no bem-estar  
Realização de práticas e dinâmicas de grupo  
Criação de estudos de caso e com discussão em grupo  
Elaboração de projetos de intervenção e apresentação.



Governo dos Açores  
Secretaria Regional da Educação  
Escola Básica Integrada de Capelas



As sessões serão de carácter prático, no entanto, haverá ainda apresentações e outros suportes alusivos.

## AVALIAÇÃO

A avaliação da formação em bem-estar na escola, com foco em saúde mental no contexto da sala de aula, pode ser abordada através de diversos critérios que levam em conta a realidade e as necessidades dos formandos e as melhores práticas em educação.

1. Conteúdo Programático sua Relevância e Integração.
2. Metodologia de Ensino perante uma Participação Ativa e Diversidade de Abordagens.
3. Desenvolvimento de Habilidades Sócio emocionais, Identificação de Emoções, Resiliência e Empatia.
4. Ambiente e clima do grupo de formação e Apoio entre Pares.
5. Capacidade do formando em criar Estratégias de Intervenção para identificar sinais de dificuldades emocionais nos alunos e como intervir.
6. Avaliação/Feedback Implementação de Instrumentos de Avaliação.
7. Resultados e Impacto. Avaliação de mudanças em comportamentos e atitudes relacionadas ao bem-estar e à saúde mental. Criando Indicadores de Saúde Mental.

Esses critérios podem ser adaptados conforme a realidade específica de cada grupo de formandos e o contexto em que a formação em bem-estar está sendo implementada, garantindo que se atendam às necessidades dos formandos de forma eficaz e inclusiva. Assim sendo a avaliação, para além do momento em si, é também uma oportunidade de analisar um resultado a partir duma porção de variáveis dentre as quais destaco:

1. A forma como o formando estuda;
2. A individualidade do formando;
3. As competências — Afetivas, cognitivas e psicomotoras —adquiridas;
4. A forma como o formando interage;
5. O desempenho de atividades de pesquisa;
6. O sentido de humor;
7. A elaboração de novos materiais;
8. A descoberta de novas soluções;
9. A criação individual de novos materiais;
10. A cooperação em grupo;
11. O sentido de pertença;
12. A consciência cívica/ética.

A avaliação do curso será mencionada na escala de 1 a 5 (0-29: nível 1; 30-49: nível 2; 50-74: nível 3; 75-84: nível 4; 85-100: nível 5).