

## **FORMAÇÃO PARA PROFESSORES**

### **BEM-ESTAR MENTAL E A RELAÇÃO PEDAGÓGICA PROFESSOR-ALUNO**

O curso **Bem-estar mental e a relação pedagógica professor-aluno** é um programa de formação contínua, na área da prática pedagógica e didática na docência, para professores do 3.º ciclo do ensino básico.

Este programa de formação foi construído especificamente no âmbito do projeto *Por Ti - Programa de Promoção de Bem-estar Mental nas Escolas*, financiado pela Zurich Foundation, gerido pela Zurich Portugal (Missão Azul) e implementado pela EPIS - Empresários Pela Inclusão Social, em parceria com a Unidade de Psicologia Clínica Cognitivo - Comportamental (UpC<sup>3</sup>) da Universidade de Coimbra.

Tem na sua base a estrutura e conteúdos do *Protocolo Unificado para Tratamento Transdiagnóstico das Perturbações Emocionais* em adultos (Barlow et al., 2011), com componentes do Treino da Mente Compassiva (Gilbert, 2010), com o objetivo de:

- (1) Melhorar a prática profissional dos professores;
- (2) Incrementar a qualidade da comunicação e da relação pedagógica com alunos adolescentes;
- (3) Promover o recurso a competências socio-emocionais que facilitem a gestão da sala de aula;
- (4) Promover o bem-estar mental dos alunos e professores em contexto escolar, como estratégia facilitadora do processo de aprendizagem.

O programa encontra-se desenhado para ser aplicado em formato de grupo (12 a 20 professores), em contexto escolar, por psicólogos EPIS.

É constituído por 8 módulos, de periodicidade semanal (cerca de 2h), e terá uma duração média total de 2 meses. Em cada módulo serão utilizados métodos expositivos, experienciais e interativos, que facilitem o desenvolvimento de competências socio-emocionais e a partilha de experiências em grupo. Complementarmente, serão propostas tarefas de trabalho autónomo em casa para prática das competências trabalhadas em cada módulo.

O curso de formação está acreditado pelo **Conselho Científico-Pedagógico da Formação Contínua (CCPFC/ACC-133285/24)**, sendo igualmente um **Curso não Conferente de Grau (1 ECTS) da Universidade de Coimbra**.

Assim, os professores que decidirem participar neste programa de formação poderão receber **16 horas de formação certificada pelo CCPFC** e 1 ECTS pela Universidade de Coimbra.

São requisitos necessários à aprovação no curso a presença em **80% das sessões** (mínimo 6 sessões), a realização das tarefas de trabalho autónomo em casa e de um teste final de conhecimentos.

A formação acreditada apresenta um custo de 30€ associados à inscrição e à emissão de certificado (através da Universidade de Coimbra). **Professores que não desejem receber créditos poderão participar na formação, sem custos associados.**

Dada a inovação deste programa de formação e o seu potencial impacto na comunidade escolar, será realizado um estudo de eficácia do mesmo. Os participantes no programa de formação **poderão optar por colaborar voluntariamente** na investigação em curso, da responsabilidade da equipa de investigadores da Universidade de Coimbra, contribuindo assim para o desenvolvimento do conhecimento científico no domínio da promoção do bem-estar docente.

A colaboração com a presente investigação é voluntária e requer o preenchimento de questionários de autorresposta que abordam questões sobre bem-estar mental e outras variáveis psicológicas relevantes. O preenchimento dos questionários será feito online, de forma autónoma, individual e anónima, no horário mais conveniente para o participante, tendo uma duração aproximada de 40 minutos. Os dados serão recolhidos em quatro momentos distintos, distribuídos por um período de 8 meses (antes do início do programa, após frequência do programa e em duas avaliações de *follow-up*, 3 e 6 meses após o término do programa), podendo ser interrompida a qualquer momento, sem prejuízo para o participante. Será assegurado o anonimato e total confidencialidade dos dados recolhidos, sendo os mesmos utilizados exclusivamente no âmbito da divulgação de resultados do projeto e tratados em formato agrupado. Os dados serão tratados exclusivamente por investigadores da Universidade de Coimbra, de forma totalmente anónima.

### **O papel da UpC<sup>3</sup>**

A equipa da Unidade de Psicologia Clínica Cognitivo - Comportamental (UpC<sup>3</sup>) da Universidade de Coimbra é responsável pela conceptualização, construção e adaptação do programa de formação, bem como pela execução de todas as atividades de investigação associadas ao desenho metodológico, análise de dados e divulgação científica dos resultados.

É ainda da competência da UpC<sup>3</sup>, a formação e supervisão dos psicólogos EPIS que aplicam o programa ao longo de todo o projeto.

### **O papel da EPIS**

A equipa da EPIS é responsável pela implementação do projeto nas escolas, desde o planeamento à execução das diversas atividades. Estarão alocados a cada grupo de intervenção psicólogos com formação especializada na área, que estabelecem os contactos com as escolas e implementam os programas de intervenção. Cabe também a estes profissionais organizar a recolha de dados de investigação junto dos participantes.

### **O papel das escolas**

As escolas têm um papel essencial na promoção de bem-estar mental na comunidade escolar. A colaboração das escolas com as entidades envolvidas é fundamental para uma implementação bem-sucedida do projeto. Por isso, contamos que as escolas que se comprometerem com o projeto estejam disponíveis para auxiliar os psicólogos no terreno durante o período de implementação do programa, desde a fase de planeamento até ao apoio logístico durante as sessões e nos diferentes momentos de avaliação. De forma mais específica, e de modo a clarificar o papel e funções das escolas neste projeto, enunciam-se de seguida as principais tarefas e contributos das escolas:

- Estabelecer e manter o compromisso durante o tempo de implementação do projeto, de forma a garantir a sua execução e viabilidade;
- Divulgar junto da comunidade escolar o projeto, tentando mobilizar e motivar possíveis participantes;
- Disponibilizar as condições físicas necessárias para a implementação do programa (i.e., sala própria, independente, sem estímulos distratores, com os recursos materiais e digitais necessários disponíveis para as sessões);
- Auxiliar os psicólogos na gestão de recursos e contactos sempre que for necessário.