

Ficha da Ação

Título Adolescente e o comportamento aditivo. Conhecer para prevenir

Área de Formação C - Formação educacional geral e das organizações educativas

Modalidade Oficina de Formação

Regime de Frequência b-learning

Duração

Horas presenciais: 25 Horas de trabalho autónomo: 25

Nº de horas acreditadas: 50

Duração

Entre 1 e 4 Nº Anos letivos: 1

Cód. Área Descrição

Cód. Dest. 08 **Descrição** Professores do 2º e 3º CEB e do Ensino Secundário

DCP 08 **Descrição** Professores do 2º e 3º CEB e do Ensino Secundário

Nº de formandos por cada realização da ação

Mínimo 5 Máximo 20

Reg. de acreditação (ant.)

Formadores

Formadores com certificado de registo

B.I. 10847503 **Nome** ISABEL MARIA RIBEIRO DA COSTA **Reg. Acr.** CCPFC/RFO-28506/10

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

Saúde não é ausência de doença, mas um estado de completo bem-estar físico, mental e social (Organização Mundial de Saúde). A pessoa é biopsicossocial e, para falar de saúde, temos que referir 3 elementos do ser humano que estão relacionados e se influenciam entre si: físico, mental e Social. Educação para a saúde é um amplo processo destinado a promover a aquisição e o desenvolvimento das habilidades comportamentais, emocionais e sociais necessárias para manter um estilo de vida saudável. Para o adolescente, as questões de saúde não são a prioridade, a doença é vista como algo muito distante, numa altura em que sofre grandes alterações e procura novas maneiras de se relacionar, o que aumenta a vulnerabilidade e torna importante a prevenção. A escola é o lugar privilegiado para promover fatores protetores e para a sinalização de situações e contextos de risco. Com esta formação pretende-se trabalhar, com professores de alunos adolescentes, as bases da prevenção do consumo de drogas, e da prática de comportamentos potencialmente viciantes, como o jogo o uso da internet e outros.

Objetivos a atingir

Com esta formação pretende-se

- compreender a prevenção como um processo ativo de implementação de iniciativas que tentam modificar e melhorar a formação integral e a qualidade de vida dos indivíduos, promovendo o autocontrolo individual e a resistência aos comportamentos de risco e adições.
- Promover a prevenção como um processo contínuo e adaptado às necessidades específicas de diferentes grupos da população, considerando fatores como idade, gênero, e vulnerabilidades específicas.
- consciencializar para a importância do professor na prevenção dos comportamentos aditivo, seja na sua atuação, seja por modelagem.
- Conhecer e experimentar as recomendações e orientações, assim como algumas estratégias de promoção de comportamentos adequados, desenvolvimento de competências que permitam aumentar os fatores protetores e reduzir os fatores de risco.
- Dotar os participantes de estratégias para uma educação eficaz, experimentar mudanças na sua atuação/relação com os alunos de modo a transformar os riscos da adolescência, em oportunidades.

Conteúdos da ação

Módulo 1: Identificar o conceito de saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e, a educação para a saúde como estratégia de prevenção. (5 horas presenciais)

1 Definir e conhecer as bases do trabalho de prevenção de comportamentos de risco e promoção de comportamentos saudáveis. Prevenção Universal, seletiva e indicada.

2 Prevenção do consumo de drogas: definição de droga, classificação das drogas segundo o estatuto jurídico, segundo a

sua origem e segundo os feitos no Sistema Nervoso Central.

3 Prevenção em comportamentos potencialmente aditivos (TIC, Jogo de apostas, videojogo e outras condutas de risco). O uso saudável do jogo e os sinais de risco de adição, o uso problemático da internet: Fear of Missing Out (FOMO), Fear of Missing the Goals, Fear of Being Offline (FOBO) – Medo de perder oportunidades, de não saber o que se está a passar, de ser excluído, o phubbing (phone+snubbing). outros comportamentos de risco.

4 Identificar os fatores de risco e fatores protetores nos diferentes meios: família, na escola, na comunidade e na pessoa e seu grupo social.

5 Identificação dos mitos relacionados com o uso de drogas, jogo e TIC e refletir sobre a influência das crenças sobre os comportamentos.

Modulo 2: Adolescência como uma oportunidade, conhecer e compreender esta fase. (5 horas síncronas)

6 Conhecer a adolescência e as mudanças físicas, cognitivas, emocionais, sociais e comportamentais vividas nesta fase

7 Identificar as necessidades vividas nesta fase.

8 Compreender o uso de drogas como resposta às necessidades vividas na adolescência.

9 Compreender o uso dos TIC como resposta às necessidades vividas na adolescência.

10 Compreender o uso do jogo como resposta às necessidades vividas na adolescência.

11 Compreender o uso de outros comportamentos de risco como resposta às necessidades vividas na adolescência.

12 Adolescência como uma fase de vulnerabilidade e de oportunidade.

Módulo 3: Refletir sobre a importância do professor na prevenção de comportamentos de risco e promoção de comportamentos saudáveis (5 horas síncronas)

13 A importância de uma atuação pró-ativa como prevenção de comportamentos de risco e adições

Estratégias de educação eficaz:

- Escuta ativa, ser modelo.

- Distinguir observação descritiva, avaliação e julgamento.

- As regras e os limites como um fator protetor. Ser previsível.

- Regras, ordens e pedidos claros para aumentar a probabilidade de serem cumpridos.

- Ignorar como estratégia e tempo de pausa.

- Descrição ou julgamento, Castigos ou consequências, Elogios ou reconhecimentos.

- Mensagens Eu.

- Reconhecer necessidades.

Modulo 4: Apresentação de casos práticos de adolescentes com sinais de risco e discussão e partilha de estratégias. (5 horas síncronas)

14 Cada formando vai apresentar um caso prático e comunicar o seu plano de atuação. Depois, em grande grupo, são discutidas alternativas.

Modulo 5: Apresentação dos trabalhos finais e avaliação da ação. (5 horas presenciais)

15 Cada formando vai apresentar o resultado do seu trabalho autónomo.

Metodologias de realização da ação

Presencial	Trabalho autónomo
- Esta formação será realizada em modalidade b-learning. Será teórico-prática, aplicando o método expositivo, demonstrativo, interrogativo e ativo. Exige o envolvimento e participação ativa dos formandos nas diferentes atividades. Com recurso a apresentações, Role play, visualização de vídeos, entre outros materiais pedagógicos e discussão e análise de casos práticos. 10 horas de formação presencial e 15 horas de formação on-line.	Os formandos devem experimentar as estratégias trabalhadas, pensar num aluno com sinais de risco e definir uma estratégia de atuação. Deve depois discuti-la em sala.

Regime de avaliação dos formandos

De acordo com o Regulamento para a Acreditação e Creditação de Ações de Formação Contínua do CCPFC:

- Os formandos têm de cumprir um mínimo de dois terços do tempo previsto para as sessões presenciais;

- Têm de apresentar em sessão presencial conjunta o resultado do trabalho autónomo, ou seja, a concretização no terreno das metodologias, materiais e recursos tecnológicos no âmbito da sua área disciplinar;

- Têm de elaborar uma reflexão crítica final.

A avaliação a atribuir aos formandos é expressa numa classificação quantitativa na escala de 1 a 10 valores, tendo como referente as seguintes menções:

Excelente – de 9 a 10 valores;

Muito Bom – de 8 a 8,9 valores;

Bom – de 6,5 a 7,9 valores;

Regular – de 5 a 6,4 valores;

Insuficiente – de 1 a 4,9 valores.

Fundamentação da adequação dos formadores propostos

Bibliografia fundamental

Allen, B., & Waterman, H. (2019). Etapas de la adolescencia. American Academy of Pediatrics. Recuperado de: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx>

Allen, B., & Waterman, H. (2019). Etapas de la adolescencia. American Academy of Pediatrics. Recuperado de: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx>

Becoña Iglesias, E. (2014). Trastornos relacionados con sustancias y trastornos adictivos. Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace.

Chóliz, M. (2017). Prevención de las adicciones tecnológicas en la adolescencia. Journal of Parents and Teachers.

Chóliz, M. (2017). Prevención de las adicciones tecnológicas en la adolescencia. Journal of Parents and Teachers.

Formação a Distância

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

Os formandos com o EaD têm a possibilidade de realizar o trabalho de forma autónoma e de construir o seu conhecimento de forma colaborativa através de fóruns de discussão e de outras tarefas. O formando tem sempre disponível conteúdos e recursos (materiais do módulo de formação à sua disposição) em formato de tutoriais e/ou de vídeo-tutoriais. Com o EaD, o processo de aprendizagem é flexível, permitindo ao formando realizar as tarefas e aprender em qualquer lugar e momento sem haver restringimentos de horários e de distâncias (sem custos elevados de tempo e de deslocação). Além

disso existe a preocupação por parte do CFAEVNF em ter oferta formativa que permita aos formandos uma melhor conciliação entre a necessidade de formação e a vida familiar.

Distribuição de horas 10 N° de horas online síncrono 15 N° de horas online assíncrono 0

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

A entidade formadora garante uma equipa técnico-pedagógica que assegura o manuseamento das ferramentas e procedimentos, sob a orientação do Embaixador Digital, complementada com a experiência do formador.

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

A plataforma de e-learning do CFAEVNF, é a LMS Moodle.

A utilização do Moodle e a personalização de algumas ferramentas (atividades/recursos) apoia o CFAEVNF na comunicação, bem como nos registos da formação. O Moodle dispõe de um conjunto de funcionalidades preparadas para armazenar, distribuir e gerir conteúdos de forma progressiva e interativa. A estratégia implícita visa a construção do conhecimento através da discussão, da reflexão e da tomada de decisões, funcionando os recursos informáticos como mediadores do processo de ensino-aprendizagem. Integrado na plataforma Moodle estará o acesso às sessões síncronas via Zoom e um conjunto de informações e de ligações para espaços de trabalho colaborativo (padlet)

Demonstração da avaliação presencial (permitida a avaliação em videoconferência)

A Plataforma Moodle disponibiliza várias ferramentas, como o chat, que permitem aos formadores acompanhar o desempenho dos formandos, podendo mediar de um modo eficaz a sua participação, através do diálogo, da resposta a dúvidas, ou da troca de ideias e saberes. Debate e partilha de ideias durante as sessões síncronas. Serão recolhidas no chat as questões formuladas pelos formandos para serem colocadas a debate e discussão alargada.

Igualmente, serão pedidas tarefas a serem realizadas no momento, como por exemplo, discussão no fórum e/ou intervenção no padlet.

Demonstração da distribuição da carga horária pelas diversas tarefas

As sessões síncronas são as seguintes:

- Módulo 2: Adolescência como uma oportunidade, conhecer e compreender esta fase. (5 horas síncronas)
- Módulo 3: Refletir sobre a importância do professor na prevenção de comportamentos de risco e promoção de comportamentos saudáveis (5 horas síncronas)
- Módulo 4: Apresentação de casos práticos de adolescentes com sinais de risco e discussão e partilha de estratégias. (5 horas síncronas)

Rácio de formadores/as por formandos/as 1

Processo

Data de receção 15-11-2024 N° processo 133503 Registo de acreditação CCPFC/ACC-133220/24

Data do despacho 06-12-2024 N° ofício 15869 Data de validade 06-12-2027

Estado do Processo C/ Despacho - Acreditado