

BEM-VINDOS!

WORKSHOP SO-WELL-AWARE

SENSIBILIZAR PARA O BEM-ESTAR
SUBJETIVO DOS ALUNOS



Nome
Data da formação

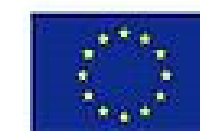


universität
wien



UNIVERSIDADE
CATOLICA
PORTUGUESA

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Erasmus+

CONTEÚDO DE HOJE

1.0 QUÊ E QUEM?

- O programa de formação de hoje
- SO-WELL-AWARE-projeto e o que fazemos
- Objetivos para o workshop

2.0 QUÊ E PORQUÊ?

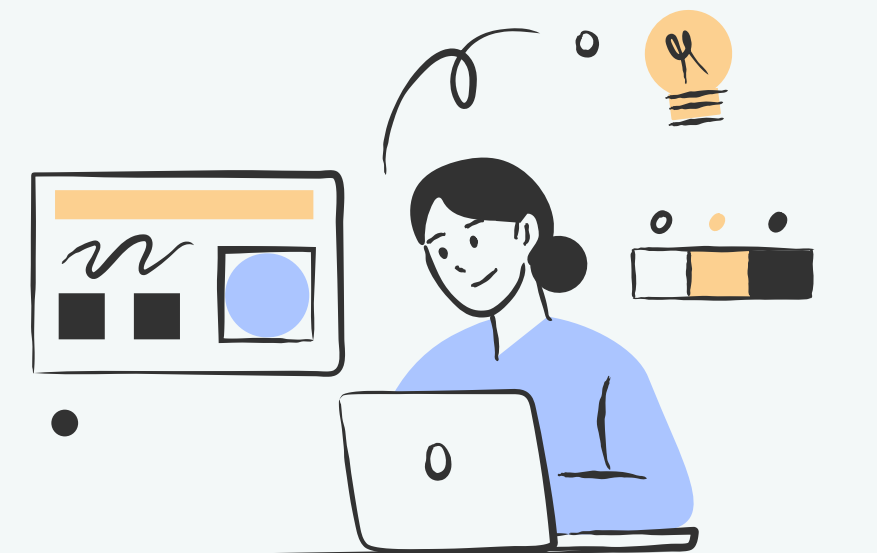
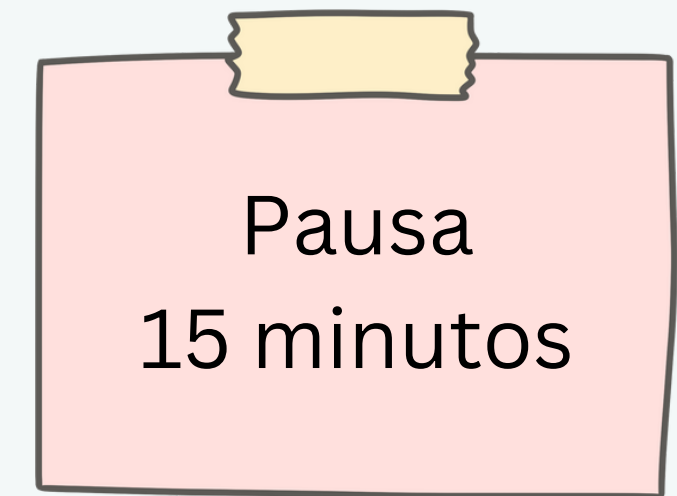
- O bem-estar escolar e a sua importância
- Porque é que o conhecimento e as ferramentas baseadas em provas de investigação são importantes para promover o bem-estar escolar?
- O papel do professor no apoio ao bem-estar escolar

3.COM O QUÊ?

- Introdução à ferramenta PIQ online que vai utilizar,
Testar a ferramenta,
- Introdução ao Toolkit, alguns exemplos

4.COMO E QUANDO?

- Orientações para um período de implementação de seis semanas
- Síntese dos debates



1. PROJETO SO-WELL-AWARE



- **Quem somos?** Da Universidade Católica Portuguesa - Braga
 - Paulo C. Dias
 - Ana Costa
 - Raquel Ornelas Azevedo
- **O que é SWA?**
 - **Projeto de desenvolvimento Erasmus+**, que produz conteúdos para o bem-estar escolar em quatro países.
 - O nosso objetivo é aumentar a sensibilização para o **bem-estar escolar**.
 - **Avaliação** concreta e **materiais de apoio para professores**, permitindo-lhes continuar a desenvolver abordagens pedagógicas que apoiem o bem-estar.
- **Parceiros**
 - Universite du Luxembourg, coordenador (Dra. Mireille Krischler)
 - Universität Wien (Prof. Dra. Susanne Schwab)
 - Universidade Católica Portuguesa, Braga (Prof. Dr. Paulo C. Dias)
 - University of Eastern Finland, Joensuu (Prof. Dr. Hannu Savolainen)
 - In collaboration with Universität Fribourg, Switzerland (Prof. Dra. Carmen Zurbriggen)
- **Homepage:** <https://so-well-aware.univie.ac.at/the-project/>



Vamos conhecer-nos primeiro!

- 1) Pense numa imagem relacionada com o bem-estar que mais lhe agrade.
- 2) Apresente-se: quem é e porque escolheu essa imagem em particular.



1. NESTA FORMAÇÃO

WORKSHOP DE HOJE

- DISCUTIR O BEM-ESTAR ESCOLAR E O SEU SUPORTE ATRAVÉS DE MÉTODOS BASEADOS NA INVESTIGAÇÃO
- APRENDER A UTILIZAR MÉTODOS INOVADORES DE ENSINO E AVALIAÇÃO PARA MONITORIZAR E APOIAR O BEM-ESTAR
- INICIAR O DIÁRIO DE APRENDIZAGEM

IMPLEMENTAÇÃO DE 6 SEMANAS

- UTILIZAÇÃO DE UMA FERRAMENTA ONLINE PARA AVALIAÇÃO DO BEM-ESTAR
- UTILIZAÇÃO DE UM CONJUNTO DE FERRAMENTAS E FOLHETOS PARA APOIAR O BEM-ESTAR
- REGISTO DE EXPERIÊNCIAS NUM DIÁRIO DE APRENDIZAGEM

WORKSHOP FINAL DE FEEDBACK

- DEBATE SOBRE A EXPERIÊNCIA DO UTILIZADOR COM BASE NOS DIÁRIOS DE APRENDIZAGEM
 - DESENVOLVIMENTO DA FORMAÇÃO
- > IMPLEMENTADA À DISTÂNCIA

-> TRATA-SE DE UMA INVESTIGAÇÃO-PILOTO E DE UM PROJETO, PELO QUE TUDO O QUE NOS DISSER SERÁ UTILIZADO PARA O DESENVOLVER!

AINDA NÃO É UMA FERRAMENTA E UM TOOLKIT PERFEITOS. O OBJETIVO É DESENVOLVER MATERIAIS QUE SEJAM FÁCEIS DE UTILIZAR E QUE ESTEJAM DISPONÍVEIS PARA TODOS OS PROFESSORES.

1. OBJETIVOS PARA O WORKSHOP

AVALIAÇÃO

OS PROFESSORES APRENDERÃO A AVALIAR O BEM-ESTAR DOS ALUNOS ATRAVÉS DE UMA FERRAMENTA DE AVALIAÇÃO DIGITAL E A UTILIZAR AS INFORMAÇÕES RECOLHIDAS PARA MELHORAR AS SUAS PRÁTICAS DE ENSINO.



SENSIBILIZAÇÃO

OS PROFESSORES APROFUNDARÃO A SUA COMPREENSÃO DA IMPORTÂNCIA DO BEM-ESTAR DOS ALUNOS E DO SEU PAPEL NA PROMOÇÃO DESSE BEM-ESTAR.



SUPORTE

FAMILIARIZAR-SE COM UM CONJUNTO DE FERRAMENTAS E FOLHETOS DE MATERIAIS DE BEM-ESTAR CONCEBIDOS PARA APOIAR O BEM-ESTAR NA SALA DE AULA

**Qual é a primeira coisa que lhe vem à cabeça
quando pensa no bem-estar escolar?**

Anexe um QR code para
acesso à plataforma
Mentimeter ->

Discussão “quebra gelo”

2. O QUE É O BEM-ESTAR NA ESCOLA? 1/3

- Existem várias perspectivas sobre o que é o **bem-estar no contexto escolar**. É possível identificar um consenso na literatura a este respeito:
 - O bem-estar no contexto escolar é multidimensional, integrando **aspectos emocionais, cognitivos e sociais**;
 - Está intimamente relacionado com conceitos como qualidade de vida, realização pessoal, satisfação com a escola e a comunidade.
- **O bem-estar subjetivo** é um conceito holístico que engloba:
 - Dimensões emocionais, psicológicas e sociais da vida de um indivíduo ou de domínios específicos da vida;
 - Para os alunos, isto significa sentirem-se felizes, confiantes e capazes de enfrentar os desafios diários da escola.

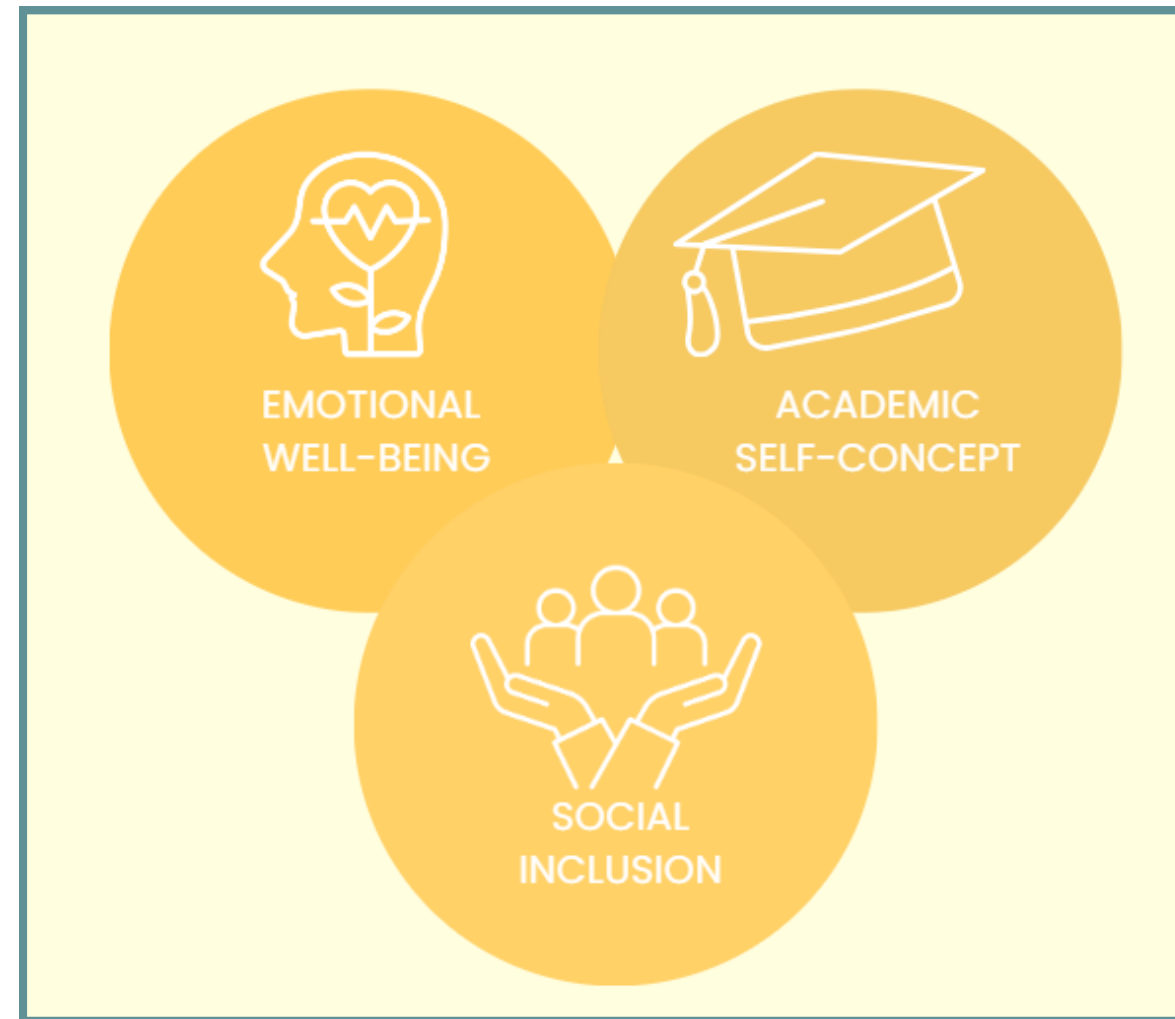


- Como definiria o bem-estar num contexto escolar?

2. O QUE É O BEM-ESTAR NA ESCOLA? 2/3

Três dimensões-chave relacionadas com o bem-estar subjetivo na escola

1) Bem-estar emocional na escola: refere-se ao modo como os alunos se sentem positivamente em relação às suas experiências na escola, incluindo a sua disposição geral e o seu nível de conforto.



3) Autoconceito acadêmico: esta dimensão mede a capacidade e a confiança que os estudantes têm nas suas próprias capacidades e desempenho académicos.

2) Inclusão social na sala de aula: reflete o grau em que os alunos se sentem aceites e fazem parte do tecido social da sua sala de aula, por exemplo, sentindo-se incluídos nas interações entre pares.

2. O QUE É O BEM-ESTAR NA ESCOLA? 3/3



Exemplos de áreas de bem-estar escolar

1) Bem-estar emocional na escola: “A Sara sente-se entusiasmada e feliz todos os dias quando vai para a escola porque gosta das aulas e sente-se segura com os seus professores e colegas.”

2) Inclusão social na aula: “A Maria, que tem uma perturbação da fala, tem, por vezes, dificuldade em exprimir-se claramente nas discussões de grupo. No entanto, os seus colegas convidam-na sempre a participar nas actividades de grupo e esperam pacientemente que ela dê o seu contributo. Quando o faz, ouvem-na com atenção e encorajam-na, fazendo com que a Maria se sinta um membro valioso do grupo.”

3) Auto-conceito académico: “Depois de ter obtido sistematicamente boas notas nos testes de matemática, a Emily sente-se confiante de que consegue resolver problemas difíceis e acredita que é boa a matemática.”

Na minha turma, tenho alunos com diferentes perfis de bem-estar? Por exemplo:

- 1) Alunos que normalmente demonstram um afeto positivo mas que podem não se sentir satisfeitos com o seu desempenho escolar?
- 2) Alunos que atingem os seus objetivos académicos mas apresentam frequentemente sinais de afeto negativo, como ansiedade e stress?

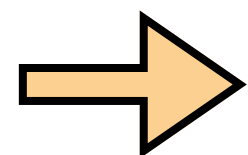
- Como se manifesta o bem-estar ou o mal-estar na sala de aula?
- Que aspectos do bem-estar dos alunos tem em conta e como?



PORQUE É QUE O BEM-ESTAR NA ESCOLA É TÃO IMPORTANTE?

A promoção do bem-estar subjetivo dos alunos nas escolas é crucial.

- **De acordo com os indicadores PISA**, os alunos que apresentam níveis mais elevados de bem-estar tendem a ter um melhor desempenho académico, competências sociais mais fortes e um maior envolvimento nas atividades escolares.
- **Alunos com elevado bem-estar** têm 21% mais probabilidades de ter um melhor desempenho nos estudos.
- Por outro lado, **os sintomas de mal-estar**, como a ansiedade, a depressão e o stress, **são comuns** entre os estudantes e podem prejudicar significativamente o desenvolvimento académico e pessoal.
- **50% de todos os casos** de doença mental ao longo da vida começam aos **14 anos**.



A criação de um ambiente escolar que apoie o bem-estar subjetivo dos alunos promove um clima escolar positivo onde os alunos podem prosperar tanto a nível académico como pessoal.



2. PORQUE É QUE AS PRÁTICAS BASEADAS NA TEORIA SÃO IMPORTANTES NAS ESCOLAS? 1/2

Como é que a integração de práticas baseadas na teoria na sua rotina diária pode ajudar a melhorar o bem-estar subjetivo dos seus alunos?

Confiança na implementação de práticas baseadas em evidências

- A implementação de práticas baseadas na teoria é essencial, uma vez que se baseiam na investigação e se revelam eficazes através de estudos rigorosos, tendo sido testadas e validadas em vários contextos educativos.
- Estas práticas garantem que os professores utilizam estratégias baseadas em evidência sólida e não em suposições, dando-lhes confiança de que os métodos irão efetivamente melhorar o bem-estar dos alunos.



2. PORQUE É QUE AS PRÁTICAS BASEADAS NA TEORIA SÃO IMPORTANTES NAS ESCOLAS? 2/2

Eficácia na Implementação de Práticas Baseadas na Teoria

- **A investigação mostra de forma consistente** que as escolas que implementam práticas baseadas na teoria para promover o bem-estar registam melhorias na saúde mental dos alunos, no desempenho académico e no clima geral da escola.
- **Por exemplo**, programas como a aprendizagem socioemocional (SEL), atividades de atenção plena (i.e. mindfulness) e intervenções comportamentais positivas ajudam os alunos a gerir melhor as suas emoções, a reduzir problemas comportamentais e a manterem-se mais empenhados nos estudos. Pode ler mais sobre intervenções de bem-estar baseadas em provas no Livreto 2.

-> Ao centrarem-se em abordagens baseadas na teoria, as escolas podem abordar de forma sistemática e sustentável uma série de factores que afectam o bem-estar dos alunos. A utilização de estratégias comprovadas ajuda a criar um ambiente mais estruturado e previsível, que pode reduzir significativamente o stress e a ansiedade dos alunos.



2. O PAPEL DO PROFESSOR NO APOIO AO BEM-ESTAR NA ESCOLA

Porque é que tanto a prevenção como a intervenção são importantes

	ALVO	EXAMPLOS		
		Nível individual	Nível da turma	Nível da escola
PROGRAMAS DE PREVENÇÃO	Melhorar proativamente o bem-estar de todos os alunos, promovendo um ambiente de aprendizagem positivo e efetuando avaliações regulares para identificar precocemente potenciais desafios	Exercícios de auto-compaixão	Atividades de team-building	Programas de resiliência para toda a escola
PROGRAMAS DE INTERVENÇÃO	Questões específicas, como o baixo bem-estar dos alunos ou os conflitos na sala de aula, centram-se na resolução e melhoria dos problemas identificados	Reduzir a ansiedade dos estudantes	Gerir o ruído na sala de aula	Implementação de programas de tutoria



É importante considerar tanto os métodos de prevenção como os de intervenção. A investigação sugere que certos programas de intervenção podem ajudar os alunos individualmente, mas os universais são os mais significativos num contexto mais alargado. No entanto, a aprendizagem social e emocional deve ser uma parte regular da educação (ex., CASEL). Isto porque a introdução de mudanças nas práticas de ensino quotidianas ajuda todos os alunos a sentirem-se melhor e tem benefícios duradouros ao longo do tempo.

2. O PAPEL DO PROFESSOR NO APOIO AO BEM-ESTAR NA ESCOLA



As práticas pedagógicas quotidianas fazem a diferença: ajudam todos os alunos a sentirem-se melhor e têm benefícios a longo prazo.

- Uma comunicação eficaz é crucial para manter boas relações e identificar sinais precoces de stress nos alunos.
- No entanto, quando o stress já está presente, é importante responder com um apoio adequado, como o reforço emocional e a definição de prioridades nas tarefas.
- Existe uma relação recíproca entre o bem-estar dos professores e dos alunos:
 - Quando os professores se sentem apoiados e equilibrados, isso tem um impacto positivo no bem-estar dos alunos. Os estados emocionais dos professores refletem-se frequentemente nos seus alunos.
 - Os professores bem preparados estão mais bem equipados para criar um ambiente de aprendizagem favorável e eficaz.

Create a **POSITIVE**
and **INCLUSIVE**
Learning
ENVIRONMENT

Já se apercebeu do seu próprio nível de bem-estar na sua sala de aula? De que forma?

2. QUE FATORES DA SALA DE AULA INFLUENCIAM O BEM-ESTAR SUBJETIVO?



Create a **POSITIVE**
and **INCLUSIVE**
learning
ENVIRONMENT

impacto Positivo

- Relações e apoio positivos entre pares
- Relação positiva entre alunos e professores
- Atmosfera de apoio na sala de aula
- Ensino diferenciado e instrução de alta qualidade

Impacto Negativo

- *Bullying*
- Competição e pressão para atingir os objetivos por parte dos professores
- Conflitos entre professor e aluno

2. DEBATER O BEM-ESTAR E OS MÉTODOS PARA O PROMOVER NA ESCOLA

1. **Complete** as três primeiras perguntas do **Diário de Aprendizagem** (semana 1) (página 3)
2. **Discussão** com base no diário de aprendizagem
 - Pense nas estratégias ou abordagens de ensino que utilizou na escola para melhorar o bem-estar dos alunos. O que é que funcionou bem e o que é que não funcionou?
 - O que espera alcançar nas próximas seis semanas, tanto para os seus alunos como para o seu próprio desenvolvimento profissional?





**AGORA SABEMOS PORQUÊ,
ENTÃO, COM O QUÊ?**

**INFORMAÇÕES SOBRE O
OBJETIVO E A UTILIZAÇÃO
DA FERRAMENTA ONLINE, DO
CONJUNTO DE
FERRAMENTAS E DOS
FOLHETOS**

3. FERRAMENTA ONLINE PIQ, PARA QUE É QUE PRECISA DELA?

É um desafio avaliar o bem-estar subjetivo

A coerência das avaliações varia consoante o fenómeno (Venetz, Zurbriggen, & Schwab, 2019)

- **Bem-estar emocional:** As avaliações dos professores e dos alunos estão parcialmente alinhadas (19%, 17%).
- **Inclusão social:** As avaliações dos professores e dos alunos diferem significativamente (alinhamento na Áustria apenas 7%, na Suíça 18%).
- **Auto-conceito académico:** As opiniões dos professores e dos alunos estão visivelmente mais alinhadas (41%, 43%).

→ O autoconceito académico parece ser o mais fácil de avaliar de forma coerente, enquanto o bem-estar emocional e a inclusão social apresentam diferenças significativas nas avaliações

N = 329 estudantes do 8º ano da Áustria

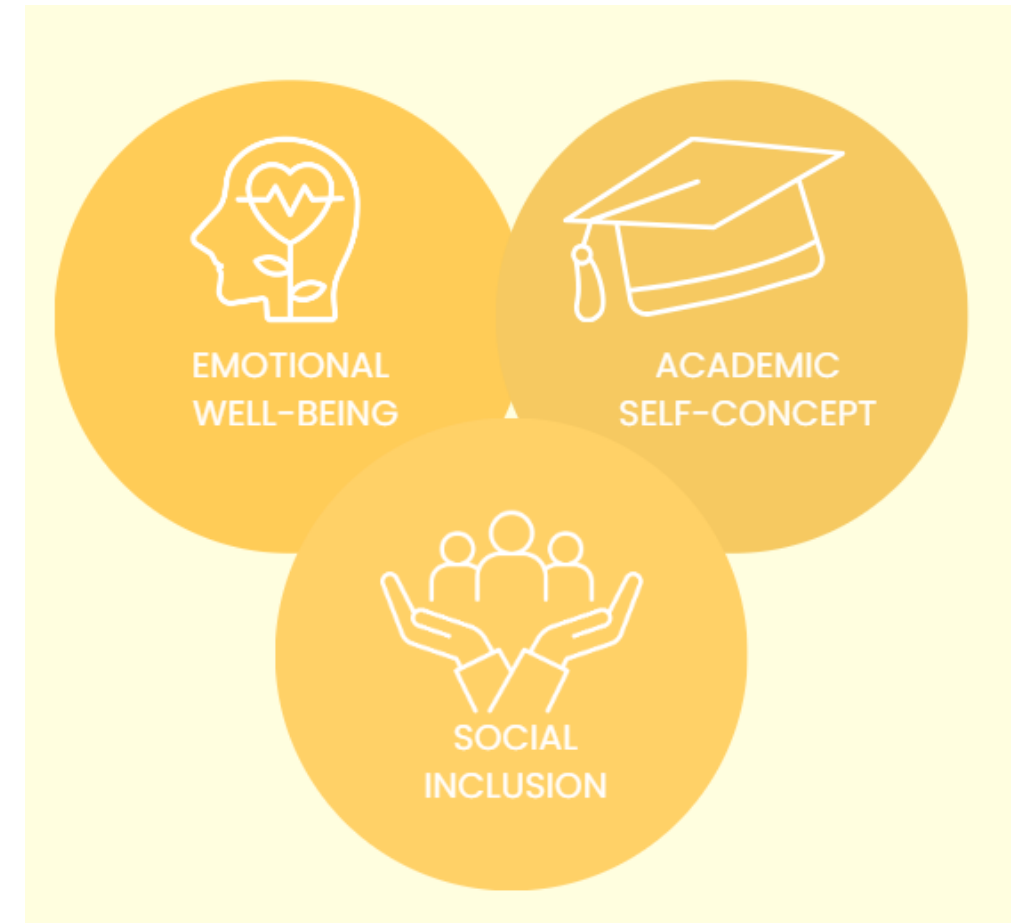
N = 431 alunos de 27 turmas inclusivas, do 4º ao 5º ano



Porque é que o bem-estar subjetivo pode ser difícil de avaliar?

3. PIQ- INTRODUÇÃO À FERRAMENTA ONLINE

- O Questionário de Percepções de Inclusão (PIQ) é uma ferramenta prática para medir o bem-estar dos alunos em três áreas-chave: **bem-estar emocional, inclusão social e autoestima académica**. Estes três aspectos do bem-estar relacionados com a escola são muito importantes para o bem-estar geral dos alunos, bem como para o seu desenvolvimento académico.
- Para a **prevenção** do baixo bem-estar/mal-estar, bem como para a **intervenção**, é crucial avaliar os efeitos de **diferentes perspectivas** (por exemplo, a auto-perceção dos alunos, a perceção dos professores, a perceção dos pais) com um instrumento adequado.
- Os professores podem facilmente integrar o PIQ nas suas **rotinas para avaliar e monitorizar continuamente o bem-estar dos alunos**. Isto ajuda-os a tomar decisões informadas para melhorar o ambiente da sala de aula e apoiar o desenvolvimento dos alunos.
- **Uma plataforma online** e um **Manual** abrangente orientam os professores na utilização do PIQ. O Manual fornece instruções passo a passo sobre como administrar o questionário, interpretar os resultados e aplicá-los para melhorar o bem-estar dos alunos. Link para [o tutorial](#).



3. CONHECER A FERRAMENTA ONLINE PIQ



1. Pegue no seu computador. Familiarize-se com o manual do utilizador **ao seu próprio ritmo**, ou trabalhe em conjunto com um colega.

2. **Registe** a sua turma de acordo com as instruções. Não se esqueça de guardar as informações de registo.

3. Se alguma coisa não estiver clara, por favor **peça ajuda**. Isto também serve como feedback construtivo, uma vez que o objetivo é que os professores possam utilizar todos os materiais do projeto de forma independente no futuro.

4. **Discutir** a utilização do PIQ: Como é que a ferramenta de avaliação PIQ apresentada pode ser utilizada na sua sala de aula?

-> Após esta etapa, deverá saber:

- O que é a ferramenta de avaliação PIQ e como a utilizar
- Como distribuí-la de forma prática aos seus alunos



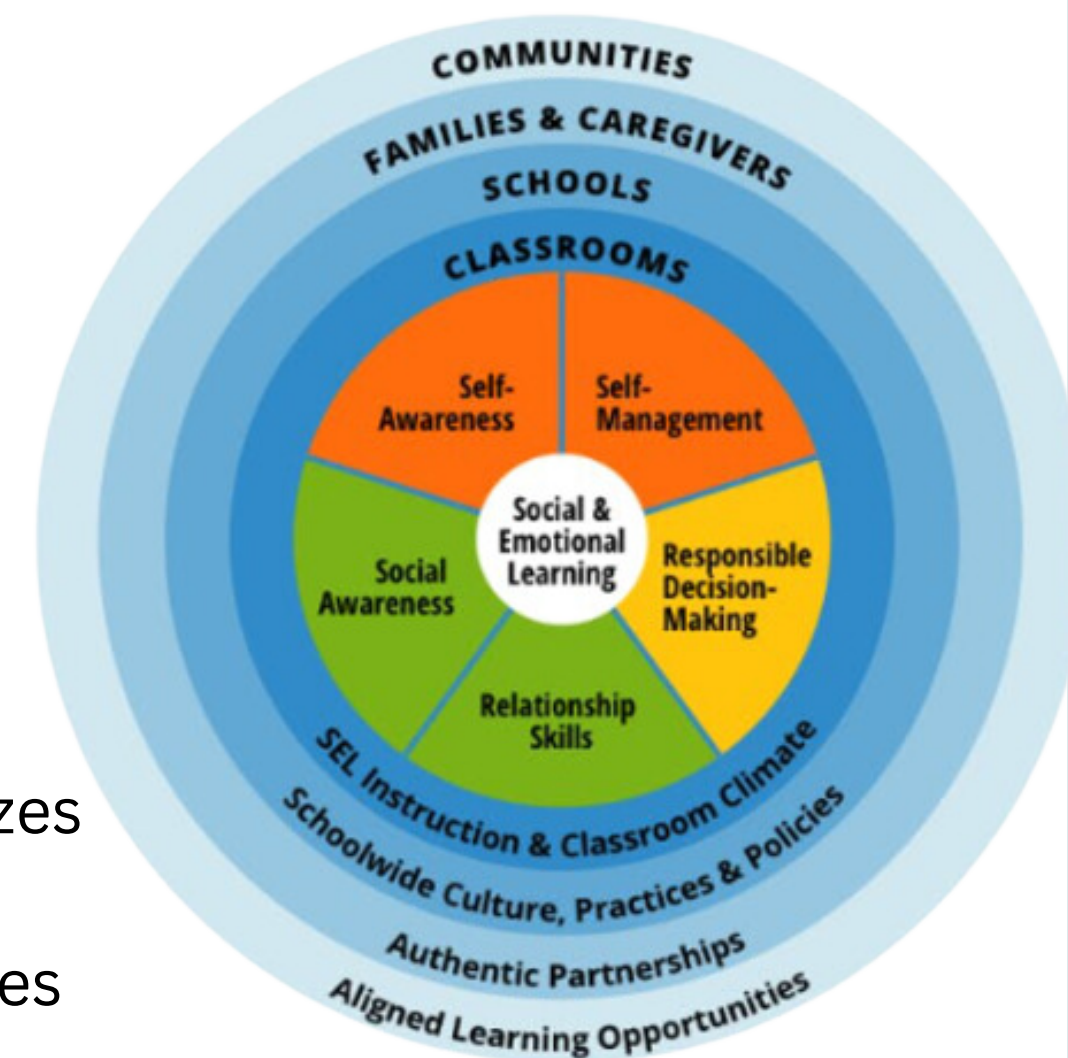
3. INTRODUÇÃO AO TOOLKIT

Como pode apoiar o bem-estar dos estudantes?

- De acordo com CASEL (2013; 2015), cinco competências-chave devem ser ensinadas nas salas de aula, escolas, famílias e comunidades: **Autoconsciência, Autogestão, Tomada de Decisão Responsável, Competências de Relacionamento e Consciência Social.**
- Estas competências devem ser tidas em conta na promoção preventiva do bem-estar dos alunos e na intervenção eficaz quando os problemas já estão presentes. Estas áreas são abordadas no Toolkit.

Utilização do Toolkit (conjunto de ferramentas)

- Este toolkit foi compilado através da implementação de exercícios considerados eficazes na literatura e da adaptação do Casel. O objetivo não é fornecer uma intervenção específica a ser implementada de uma forma definida, mas sim oferecer aos professores ferramentas a serem utilizadas à sua discrição, de uma forma que se adapte ao seu próprio grupo de ensino.
- Os exercícios variam em extensão e nível, e devem ser aplicados e utilizados com o grupo de ensino de forma contínua. Pode aceder ao toolkit [\[here\]](#).
- Para mais informações sobre o apoio ao bem-estar e os fundamentos teóricos do Toolkit, recomendamos a leitura dos Folhetos.



3. CONHECER O TOOLKIT



1. **Explore** o toolkit de bem-estar **ao seu próprio ritmo** ou trabalhe em conjunto com um colega.

2. **Discuta** com um parceiro ou num pequeno grupo:

- Como é que o toolkit apresentado pode ser utilizado na sua sala de aula?
- Que exercícios poderão ser mais úteis na sua sala de aula?
- Que desafios podem estar associados à utilização do toolkit ou à implementação dos exercícios?



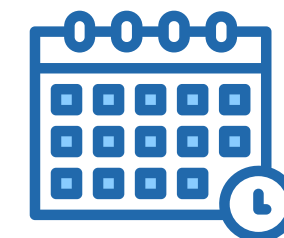
4. IMPLEMENTAÇÃO



ORIENTAÇÕES PARA UM PERÍODO DE APLICAÇÃO DE SEIS SEMANAS

- 1) Avaliação do bem-estar uma vez por semana**
 - No final da semana, quinta ou sexta-feira, o mais tardar
- 2) Apoie o bem-estar** com materiais do toolkit e do folheto
 - O professor decide sobre os materiais adequados para a aula
- 3) Escrever um diário de aprendizagem** das experiências
 - Refletir sobre o que foi aprendido e os materiais utilizados em cada semana

Uma vez por semana, uma “hora de apoio” voluntária
Workshop de feedback, a acordar quando



4. SÍNTESE DOS DEBATES

Avaliação dos sentimentos relacionados com a formação utilizando o Mentimeter->
Discussão final com base nestes

O que é que aprendeu?

O que é que ficou a pensar?

Como é que se sente em relação ao período de implementação?

Qual poderá ser o maior desafio no desenvolvimento deste projeto na sua turma/contexto?



VEREMOS NO WORKSHOP DE FEEDBACK (2-3H)

Discutiremos em conjunto como correu o período de 6 semanas e que tipo de ajustes gostaria de ver no projeto. Esta informação é vital para nós e serão feitas revisões relevantes ao material de acordo com o feedback recebido.

Um muito obrigado pela vossa participação!



Em nome de toda a equipa da SWA,
XX

