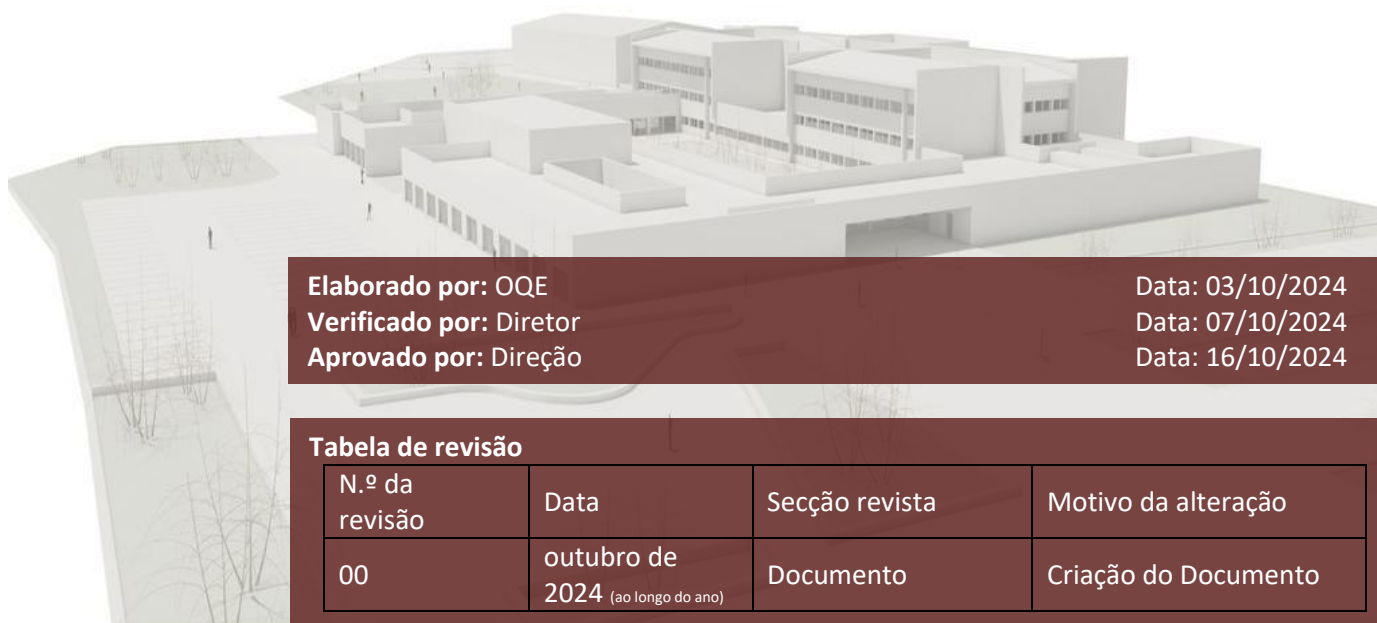


Escola Secundária Henrique Medina (ESHM)

Plano de Formação

2024/25





Elaborado por: OQE
Verificado por: Diretor
Aprovado por: Direção

Data: 03/10/2024
Data: 07/10/2024
Data: 16/10/2024

Tabela de revisão

N.º da revisão	Data	Secção revista	Motivo da alteração
00	outubro de 2024 (ao longo do ano)	Documento	Criação do Documento

ÍNDICE

ÍNDICE DE TABELAS	4
1. INTRODUÇÃO E ENQUADRAMENTO	5
1.1. INTRODUÇÃO	5
1.2. ENQUADRAMENTO LEGAL	5
2. OBJETIVOS A ATINGIR	6
3. EXPLICITAÇÃO DO LEVANTAMENTO DE NECESSIDADES	7
4. IDENTIFICAÇÃO DAS ÁREAS DE FORMAÇÃO A DESENVOLVER, RESPECTIVAS MODALIDADES E PÚBLICOS ALVO A ATINGIR	8
5. CRONOGRAMA DO PLANO DE FORMAÇÃO	11

Índice de Tabelas

TABELA 1 - AÇÕES DIRIGIDAS A DOCENTES	13
TABELA 2 - AÇÕES DIRIGIDAS A ASSISTENTES OPERACIONAIS E TÉCNICOS	14
TABELA 3 - AÇÕES DIRIGIDAS A ALUNOS	19
TABELA 4 - AÇÕES DIRIGIDAS A PAIS/EE	21

1. Introdução e Enquadramento

1.1. Introdução

A Escola Secundária com 3.º Ciclo Henrique Medina está empenhada em prestar um serviço de educação pública e universal de qualidade, capaz de proporcionar a melhoria das aprendizagens dos alunos e o seu sucesso.

De forma a garantir o cumprimento da sua *Missão - Disciplina e Excelência PARA Todos e POR Todos-*, tem vindo a Direção da Escola, em parceria com o Centro de Formação da Associação de Escolas dos Concelhos de Barcelos e Esposende e com a CME, a proporcionar oportunidades de desenvolvimento e valorização profissional aos docentes e não docentes, através da promoção de um plano de formação que contribua para a melhoria da organização, a resposta às prioridades formativas dos docentes e não docentes da Escola, tendo em vista a concretização do seu *Projeto Educativo*, a implementação do seu *Plano de Ação Estratégica* (PAE) e a mobilização dos recursos educativos de que a Escola dispõe. Por outro lado, promove-se a capacitação dos pais e encarregados de educação, assim como dos alunos.

Acresce ainda referir o esforço que toda a comunidade educativa vem desenvolvendo no sentido de se adaptar às novas circunstâncias, nomeadamente em relação à digitalização e à utilização da Inteligência Artificial Generativa. Procuraremos que este plano inclua ações que capacitem os diferentes elementos da comunidade escolar para a utilização de ferramentas digitais capazes de tornarem o ensino mais ativo, e potencie a aprendizagem personalizada, um maior envolvimento dos alunos, maior criatividade e desenvolvimento habilidades de pensamento crítico.

1.2. Enquadramento Legal

Decreto-Lei n.º 75/2008, de 22 de abril com as alterações introduzidas pelos Decretos Lei n.ºs 224/2009, de 11 de setembro e 137/2012, de 2 de julho;

Decreto-Lei 22/2014, de 11 de fevereiro;

Decreto-Lei n.º 127/2015, de 7 de julho.

2. Objetivos a atingir

1. De natureza organizacional:
 - a. Melhorar a Escola e as suas Estruturas;
 - b. Aprofundar e consolidar a autonomia da instituição.
2. De natureza profissional:
 - a. Aperfeiçoar competências profissionais, em permanente atualização científica,
 - i. No âmbito didático-pedagógico de cada grupo de recrutamento;
 - ii. Resultantes de alterações de orientações curriculares;
 - iii. Desencadeadas por opções conjunturais determinadas pela tutela;
 - iv. Provenientes de alterações do conteúdo funcional da profissão docente ou do conteúdo funcional dos assistentes técnicos e operacionais.
 - b. Desenvolver práticas colaborativas.

3. Explicitação do levantamento de necessidades

Para que o presente plano de formação evidencie as reais necessidades formativas da comunidade escolar, recorreu-se a três técnicas de identificação de eixos de desenvolvimento profissional e organizacional: a observação direta de desempenhos, o levantamento de necessidades através da auscultação, e a análise de documentos pelos coordenadores de cada área disciplinar e pela direção.

Foi então possível, para cada grupo de atores, identificar as seguintes necessidades de formação, que convertemos em problemas, aos quais o presente plano de formação deverá dar resposta:

Pessoal docente

- Problemas da adolescência / perturbações comportamentais / stress e ansiedade / síndrome de Asperger / envolvimento parental;
- Operacionalização das aprendizagens essenciais;
- Desenvolvimento do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória;
- Desenvolvimento de literacias;
- Práticas pedagógicas promotoras da melhoria das aprendizagens;
- Liderança, coordenação e supervisão colaborativa;
- Saúde bem-estar;
- Novas tecnologias e utilização da IA generativa

Assistentes operacionais e técnicos

- Relações interpessoais em meio escolar;
- Boas práticas para a melhoria organizacional;
- Saúde e bem-estar.

Alunos

- Métodos de estudo e gestão do tempo;
- Desenvolvimento da autoestima e relações interpessoais;
- Desenvolvimento de competências pessoais relacionadas com a defesa de direitos, liberdades e garantias;
- Prevenção do *bullying* e do *ciberbullying*, assegurando a segurança e privacidade no uso da internet;
- Desenvolvimento de literacias.

Pais e encarregados de educação

- Estilos de educação parental positivos.

Para cada problema procuraram-se formadores, definiu-se a temática da ação a dinamizar e definiram-se as áreas de formação, respetivas modalidades e públicos alvo, da forma que a seguir se apresenta.

4. Identificação das áreas de formação a desenvolver, respetivas modalidades e públicos alvo a atingir

A. Pessoal docente

a) Áreas de formação

De acordo com o artigo 5.º do Decreto-Lei 22/2014, de 11 de fevereiro, e do Despacho 5418/2015, de 22 de maio, as áreas a privilegiar serão:

- I. Área da docência, ou seja, áreas do conhecimento que constituem matérias curriculares nos vários níveis de ensino;
- II. Prática pedagógica e didática na docência, designadamente a formação no domínio da organização e gestão da sala de aula;
- III. Formação educacional geral e das organizações educativas;
- IV. Administração escolar e administração educacional;
- V. Liderança, coordenação e supervisão pedagógica;
- VI. Formação ética e deontológica;
- VII. Tecnologias da informação e comunicação aplicadas à didáticas específicas ou à gestão escolar.

b) Modalidades

De acordo com o artigo 6.º do Decreto-Lei 22/2014, de 11 de fevereiro e o Despacho 5741/201, de 29 de maio, as modalidades de formação são as seguintes:

- I. Cursos de formação (15 ou 25 horas)
- II. Oficinas de formação (30 ou 50 horas)
- III. Círculos de estudos (30 ou 50 horas)
- IV. Ações de curta duração – seminários, conferências, jornadas temáticas e outros eventos de cariz científico e pedagógico (3 a 6 horas)

B. Pessoal não docente

Encontram-se dentro desta categoria os técnicos especializados, o coordenador técnico, os assistentes técnicos, o coordenador operacional e os assistentes operacionais.

a) Áreas e domínios de formação

De acordo com o Decreto-Lei n.º 184/2004, de 29 de julho, com as alterações introduzidas pela Decreto – Lei n.º 262/2007, de 19 de julho, são as seguintes as áreas de formação contínua:

A. Relação Pedagógica e Relações Humanas

- a. Desenvolvimento psicológico da criança e do adolescente
- b. Aspetos pedagógicos da ação educativa
- c. Atendimento

- B. Desenvolvimento organizacional
 - d. Comunicação interna e externa
 - e. Gestão da qualidade
- C. Gestão e Administração Escolar
 - f. Organização dos serviços
 - g. Alunos
 - h. Pessoal docente e não docente
 - i. Remunerações e contabilidade
 - j. Higiene saúde e segurança
- D. Áreas específicas de atividade profissional
 - l. Organização e animação de bibliotecas escolares ou de centros de recursos
 - m. Organização de laboratórios ou de espaços oficinais
 - n. Saúde e bem-estar
- E. Tecnologias de comunicação e informação
 - n. Utilização e/ou manutenção de equipamentos informáticos e de comunicação

b) Modalidades

Privilegiar-se-ão as seguintes modalidades de formação:

- I. Cursos de formação (15 horas)
- II. Oficinas de formação (15 horas)
- III. Módulo (15 horas)
- IV. Seminário (15 horas)
- V. Jornada (6 horas)

C. Pais / encarregados de educação e alunos

No sentido de promover a capacitação dos pais e encarregados de educação, assim como dos alunos, a Escola operacionalizará um conjunto de ações.

b) Áreas de formação

- I. Métodos de estudo
- II. Gestão do tempo
- III. Orientação para o sucesso
- IV. Comunicação e Relações interpessoais
- V. Autoestima
- VI. Educação sexual
- VII. Educação parental
- VIII. Gestão educacional
- IX. Orientação escolar e profissional
- X. Novas tecnologias

c) Modalidades

Privilegiar-se-ão as seguintes modalidades de formação:

- I. Palestras
- II. *Workshops*
- III. Ações de curta duração

5. Cronograma do Plano de Formação

A) Pessoal Docente

PROBLEMA IDENTIFICADO	MODALIDADE E DURAÇÃO	DESIGNAÇÃO DA AÇÃO	EFEITOS A PRODUZIR	DESTINATÁRIOS	FORMADOR(ES)	REALIZAÇÃO (LOCAL E CALENDARIZAÇÃO)	AValiação DO IMPACTO
Necessidade de capacitar os docentes para o cumprimento do estabelecido legalmente quanto à propriedade dos conteúdos disponibilizados online	ACD	Direitos de autor (copyright) e licenciamento	Definir uma norma comum, a adotar na Escola, para citar e referenciar, na edição de um trabalho, todas as fontes utilizadas, textos e imagens, dando os devidos créditos aos autores.	Docentes do Ensino Básico e Secundário da ESHM que lecionam Cidadania e Desenvolvimento e Orientadores de PAP	Manuela Ferreira, Fernanda Vilarinho e Ulisses Mota (Docentes da ESHM)	- ESHM, 9 de outubro	Questionário
Necessidade de capacitação dos docentes com conhecimentos atualizados, sobre a temática da saúde urológica na mulher e no homem	ACD	A Saúde do Homem	Salientar a importância de manter a saúde do sistema urinário e do sistema reprodutor masculino em dia, prevenindo complicações, promovendo o bem-estar e uma melhor qualidade de vida	Docentes	Dr. Carlos Silva (Médico) Raquel Gonçalves (Médica) Maria da Graça Magalhães (Docente)	- ESHM, 20 de novembro	Questionário
Necessidade de partilhar com os docentes da Escola novas metodologias identificadas como boas práticas no âmbito da formação internacional do Programa Erasmus +	ACD	Disseminação da formação de professores realizada no âmbito do Erasmus 2023/2024	Criar um momento de partilhada com todos os docentes da escola, de modo a que, direta ou indiretamente, todos possam beneficiar do programa, tendo como objetivo final primordial a melhoria das aprendizagens dos alunos através da aplicação de boas práticas associadas a metodologias inovadoras.	Docentes da ESHM	- Docentes participantes nas 8 mobilidades com o intuito de frequentar cursos de formação no estrangeiro	- ESHM, 27 de novembro	Questionário
necessidade de capacitar os docentes para os desafios educacionais do século XXI, em que a tecnologia deve ser entendida não só como uma ferramenta de ensino, mas como um instrumento para	ACD	Educação 5.0 – Os Novos Desafios da Educação	- Apresentar A Educação 5.0 como uma possibilidade para potenciar a personalização do ensino com recurso a tecnologias como a inteligência artificial e o Big Data permitindo a adaptação dos métodos pedagógicos às	Docentes	- Angélica Maria Reis Monteiro (FPCEUP) - Miguel Durães,	- ESHM, 29 janeiro	Questionário

PROBLEMA IDENTIFICADO	MODALIDADE E DURAÇÃO	DESIGNAÇÃO DA AÇÃO	EFEITOS A PRODUZIR	DESTINATÁRIOS	FORMADOR(ES)	REALIZAÇÃO (LOCAL E CALENDARIZAÇÃO)	AValiação DO IMPACTO
promover equidade, inclusão e sustentabilidade			necessidades individuais dos alunos e possibilitando uma educação mais inclusiva e acessível		Paula Martins e Gui Ribeiro (SPO ESHM) - Filomena Lordelo e Júlia Almeida (GDPSC ESHM)		
Necessidade de capacitar os docentes para a exploração de novas formas de criação e partilha de conhecimento, promovendo ambientes de aprendizagem mais dinâmicos e interativos, através da ferramenta Padlet	ACD	Diz-me o que Ensinas, Dar-te-ei um Padlet!	<ul style="list-style-type: none"> - Integrar tecnologias emergentes, como a inteligência artificial (IA), nas práticas educativas; - Introduzir as funcionalidades básicas e as potencialidades educativas do Padlet; - Explorar as funcionalidades de IA incorporadas no Padlet; - Apresentar exemplos práticos de utilização do Padlet com IA em contextos educativos. 	Docentes	Alexandre Torres (Docente convidado)	- ESHM, 19 de março	Questionário
Capacitar os docentes para ajustar a sua atuação e a prática pedagógicas aos alunos com Perturbação do Espectro do Autismo	ACD	Sensibilizar e capacitar para incluir os alunos com Perturbação do Espectro do Autismo	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a compreensão sobre a Perturbação do Espectro do Autismo (PEA); - Sensibilizar sobre as experiências vividas por pessoas com PEA; - Abordar estratégias para comunicar eficazmente com pessoas autistas; - Desenvolver competências para lidar com comportamentos associados ao espectro do autismo; - Desmistificar mitos e preconceitos sobre a PEA; - Refletir sobre o impacto da inclusão na sociedade. 	Docentes (ESHM e de outras escolas do CFAEBE) Assistentes Operacionais da ESHM	M ^a Jesus Cepa (docente da ESHM) com a colaboração dos enfermeiros Jorge Manuel Fernandes de Castro e Ana Isabel Linhares Fonseca	- ESHM, 2 de abril	Questionário
Necessidade de criar um momento de reflexão e debate sobre os desafios e oportunidades trazidos pela IA, promovendo o pensamento crítico e criativo	ACD	Jornada do Pensamento Crítico 2025 – “IA: Glória ou Perdição?”	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar um espaço para a troca de experiências, análise de casos concretos e discussão de boas práticas relacionadas com a aplicação da IA na educação, na 	Docentes	M ^a da Graça Magalhães (docente da ESHM)	- ESHM, 4 de abril	Questionário

PROBLEMA IDENTIFICADO	MODALIDADE E DURAÇÃO	DESIGNAÇÃO DA AÇÃO	EFEITOS A PRODUZIR	DESTINATÁRIOS	FORMADOR(ES)	REALIZAÇÃO (LOCAL E CALENDARIZAÇÃO)	AValiação DO IMPACTO
nos diferentes domínios do conhecimento			literatura, nas STEAM e na sociedade em geral.				
Necessidade de melhorar os serviços prestados pelo CQLC, através da capacitação e reforço das competências técnicas da equipa afeta ao CQLC e PLPQCL.	ACD	Integração e Produtividade: E-mails em massa e personalizados; Impressão em série e Geração de Relatórios Automáticos	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o uso eficiente de ferramentas digitais para automatização de processos administrativos e comunicacionais em contextos educativos e profissionais; - Capacitar os formandos para a utilização de funcionalidades avançadas de software para o envio automatizado de e-mails personalizados, geração automática de relatórios e a impressão em série que permite automatizar tarefas como a criação de cartas, circulares, certificados, relatórios. 	Docentes e Técnicos do CQLC	João Miguel de Barros Zão (Docente da ESHM)	- ESHM, 23 de abril	Questionário
Necessidade de dignificar a oferta de cursos de EFP	ACD	Promover e Dignificar a Oferta de Cursos de EFP	<ul style="list-style-type: none"> - Apresentar dados sobre a EFP em Portugal e comparação com outros países da União europeia; - Apresentar a EFP como uma opção sólida e promissora para o sucesso profissional dos nossos jovens e para o futuro do nosso país; - Mostrar, através de boas práticas, que a opção pela EFP é uma escolha inteligente para quem quer estar preparado para o futuro profissional. 	Docentes	Ana Maria Pinto (Docente da ESHM com a participação e intervenção do Dr. Filinto Lima (Presidente da ANDAEP) e Dr. Amadeu Dinis (Presidente da ANESPO)	- ESHM, 21 de maio	Questionário

Tabela 1 - Ações dirigidas a docentes

B) Assistentes Operacionais e Técnicos

PROBLEMA IDENTIFICADO	MODALIDADE E DURAÇÃO	DESIGNAÇÃO DA AÇÃO	EFEITOS A PRODUZIR	DESTINATÁRIOS	FORMADOR(ES)	REALIZAÇÃO (LOCAL E CALENDARIZAÇÃO)	AValiação DO IMPACTO
Necessidade de capacitar os Assistentes Operacionais e Técnicos para os desafios atuais da educação, com um foco específico no modelo de Educação 5.0, que integra de forma equilibrada a tecnologia, o humanismo e a sustentabilidade	Jornada 6 horas	Educação 5.0 – Os Novos Desafios da Educação	<ul style="list-style-type: none"> - Compreender os princípios da Educação 5.0; - Desenvolver competências socioemocionais e éticas; - Fortalecer a comunicação e o trabalho colaborativo; - Apoiar a inclusão e a diversidade; - Aplicar boas práticas no contexto escolar. 	Assistentes Operacionais e Técnicos	<ul style="list-style-type: none"> - Miguel Durães, Paula Martins e Guia Ribeiro (SPO ESHM) - Filomena Lordelo e Júlia Almeida (GDPSC ESHM) 	ESHM, 27 de dezembro	Questionário
Sensibilizar e capacitar os Assistentes Operacionais para a temática da deficiência	Ação de Formação 2 horas	Capacitar: Um caminho para a inclusão	<ul style="list-style-type: none"> - Criar ambientes educativos mais inclusivos e capazes de atender às necessidades individuais de cada aluno. 	Assistentes Operacionais	Elsa Silva (CRI – APACI)	ESHM, 04 de dezembro	Questionário
Aumento progressivo da incidência de PEA	Ação de Formação 3 horas	Dia Mundial da Consciencialização do Autismo	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar os conhecimentos sobre a PEA; - Melhorar as competências para lidar com alunos com PEA. 	Assistentes Operacionais	Cristiana Simão	ESHM, 2 de abril	Questionário

Tabela 2 - Ações dirigidas a Assistentes Operacionais e Técnicos

C) Alunos

PROBLEMA IDENTIFICADO	MODALIDADE E DURAÇÃO	DESIGNAÇÃO DA AÇÃO	EFEITOS A PRODUZIR	DESTINATÁRIOS	FORMADOR(ES)	REALIZAÇÃO (LOCAL E CALENDARIZAÇÃO)	AValiação DO IMPACTO
Promoção do envolvimento dos alunos no suporte interpares de forma a fomentar boas práticas e a minimizar problemas relacionados com questões escolares e educativas entre os mesmos.	Palestras e ações de formação	Projeto de Mentoria Interpares	Promover uma melhor integração escolar e nos grupos/turmas; - Promover o sentimento de pertença e aquisição de valores/missão institucional em alunos do 7.º e 10.º anos de escolaridade e 1.º ano de ensino profissional; - Promover o sentimento de pertença institucional, responsabilidade e solidariedade em alunos do 12.º ano de escolaridade; - Intervir na burocratização do sistema educativo, com a inclusão de mediadores de conflitos e facilitadores de comunicação entre pares, atenuando eventuais situações de conflito; - Auxiliar na identificação de alunos com dificuldades de aprendizagem, rendimento / aproveitamento escolar, problemas de assiduidade e/ou com défice na adoção de métodos de estudo que promovam o sucesso escolar.	Alunos do 7.º, 10.º, 1.º e 12.º anos	Serviço de Psicologia e Orientação (SPO), BE e Direção	ESHM, ao longo do ano letivo	Questionário
Métodos de estudo e gestão do tempo	Palestra 50 min.	Métodos de Estudo, Gestão do Tempo e Orientação para o Sucesso	Melhorar competências relativas à gestão do tempo e à organização de métodos de estudo	Alunos do 7.º ano	Serviço de Psicologia e Orientação (SPO)	ESHM, novembro	Questionário
Clima e ambiente educativos	Palestra 50 min.	Vidas Seguras: Consciencialização e Respeito	- Promover a consciencialização dos alunos para a importância de comportamentos seguros e responsáveis;	Alunos do 8.º ano	Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) e GNR	ESHM, novembro	Questionário

PROBLEMA IDENTIFICADO	MODALIDADE E DURAÇÃO	DESIGNAÇÃO DA AÇÃO	EFEITOS A PRODUZIR	DESTINATÁRIOS	FORMADOR(ES)	REALIZAÇÃO (LOCAL E CALENDARIZAÇÃO)	AValiação DO IMPACTO
			- Fomentar o respeito pelos outros e pelas regras de convivência social.				
Clima e ambiente educativos	Palestra 50 min.	Competências Pessoais, Sociais e Vocacionais	- Desenvolver competências pessoais e sociais; - Apoiar a reflexão e o autoconhecimento vocacional.	Alunos do 9.º ano	Serviço de Psicologia e Orientação (SPO)	ESHM, dezembro	Questionário
Clima e ambiente educativos	Palestra 50 min.	Comportamento, Relações Interpessoais e Autoestima	Favorecer o sentido de pertença e a assunção de regras de conduta nas relações interpessoais	Alunos do 1.º ano dos cursos profissionais	Serviço de Psicologia e Orientação (SPO)	ESHM, novembro	Questionário
Valorização da escolarização	Palestra 50 min.	Sessão de “Testemunhos de ex-alunos”	Perspetivar o futuro profissional de forma positiva e adaptativa através do testemunho de ex-alunos do Ensino Profissional, com sucesso académico e/ou profissional	alunos do 1.º, 2.º e 3.º anos dos Cursos Profissionais de Auxiliar de Saúde	Responsável pela Oferta Qualificante	ESHM ao longo do ano	Questionário
Valorização da escolarização	Palestra 50 min.	Partilha de Olhares e Experiências. Sessão de Testemunhos de ex-alunos, Empresários e responsáveis de Instituições do Ensino Superior.	Perspetivar o futuro profissional de forma positiva e adaptativa através do testemunho de ex-alunos do Ensino Profissional, com sucesso académico e/ou profissional	Alunos do 1.º e 3.º anos dos Cursos Profissionais	Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) Responsável pela Oferta Qualificante	ESHM, 7 e 14 de novembro	Questionário
Clima e ambiente educativos	Palestra (50 min.)	Código de Conduta e Disciplina	Abordar os assuntos acerca do Código de Conduta e Disciplina da ESHM	Alunos dos 7.º e 1.º anos	Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) Mentores Medina	ESHM, outubro	Questionário
Clima e ambiente educativos	Palestra (50 min.)	Resolução de Problemas e Gestão de Conflitos	- Desenvolver competências de comunicação e de gestão emocional; - Promover estratégias eficazes de resolução de problemas.	Turma 2.º TIS	Serviço de Psicologia e Orientação (SPO)	ESHM, dezembro	Questionário
Clima e ambiente educativos	Palestra (50 min.)	Código de Conduta e Disciplina e Figuras de referência e de Autoridade	Abordar os assuntos acerca do Código de Conduta e Disciplina da ESHM	Alunos dos 7.º e 1.º anos	Serviço de Psicologia e Orientação (SPO)	ESHM, janeiro	Questionário

PROBLEMA IDENTIFICADO	MODALIDADE E DURAÇÃO	DESIGNAÇÃO DA AÇÃO	EFEITOS A PRODUZIR	DESTINATÁRIOS	FORMADOR(ES)	REALIZAÇÃO (LOCAL E CALENDARIZAÇÃO)	AValiação DO IMPACTO
			Abordar assuntos relacionados com a relação com figuras de referência e de autoridade		Mentores Medina		
Clima e ambiente educativos	Palestra (50 min.)	Cidadania Consciente - Segurança e Bem-Estar I	- Promover a consciencialização dos alunos para a importância da cidadania ativa e responsável; - Sensibilizar para a adoção de atitudes preventivas de bem-estar pessoal e coletivo.	Alunos dos 1.º e 2.º anos	Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) e GNR	ESHM, fevereiro	Questionário
Clima e ambiente educativos	Palestra (50 min.)	Cidadania Consciente - Segurança e Bem-Estar II	- Promover a consciencialização dos alunos para a importância da cidadania ativa e responsável; - Sensibilizar para a adoção de atitudes preventivas de bem-estar pessoal e coletivo.	Alunos dos 1.º e 2.º anos	Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) e GNR	ESHM, maio	Questionário
Métodos de estudo e gestão do tempo	Ação de Formação, com a duração de 3 sessões de 50 minutos	Salas de Treino de Métodos de Estudo	Diagnosticar fatores associados ao baixo rendimento / aproveitamento escolar – utilização e administração de Instrumento de Avaliação de Métodos de Estudo; Dar a conhecer técnicas e estratégias para alcançar o sucesso; Treinar em prática simulada técnicas e estratégias aprendidas.	Alunos com 3 ou mais negativas/ módulos em atraso do 7.º, 10.º e 1.º anos e/ou alunos identificados pelos CT e pela EMAEI	Serviço de Psicologia e Orientação (SPO)	ESHM, 3 primeiras semanas dos 2.º e 3.º períodos	Questionário
Educação para a saúde e segurança	Palestra 50 min.	Educação Sexual	Ajudar os alunos na identificação de riscos no âmbito da Educação Sexual	Alunos de 12.º e 3.º anos	ACES Cávado	ESHM, março	Questionário
Orientação vocacional	Palestra 50 min.	Testemunhos Vocacionais - o Passado, o Presente e o Futuro	Ajudar os alunos a identificar competências para melhor selecionarem uma área para prosseguimento de estudos	Alunos dos 7.º e 1.º anos	Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) Mentores Medina	ESHM, abril e maio	Questionário
Orientação vocacional	Palestra 50 min.	Profissões em Foco	Proporcionar aos alunos uma experiência direta de contacto com o mundo profissional, permitindo-lhes observar de perto o	Alunos de 9.º ano	Associação de Pais/EE SPO	ESHM, abril	Questionário

PROBLEMA IDENTIFICADO	MODALIDADE E DURAÇÃO	DESIGNAÇÃO DA AÇÃO	EFEITOS A PRODUZIR	DESTINATÁRIOS	FORMADOR(ES)	REALIZAÇÃO (LOCAL E CALENDARIZAÇÃO)	AValiação DO IMPACTO
			quotidiano de uma profissão alinhada com os seus interesses vocacionais; Apoiar os jovens na construção de um projeto de vida mais consciente e informado.				
Orientação para prosseguimento de estudos	Palestra 50 min.	Sessões de Apresentação -Vias de Acesso ao Ensino Superior	Ajudar os alunos a identificar competências para melhor selecionarem uma área para prosseguimento de estudos	Alunos de 9.º, de 12.º, 2.º e 3.º anos	SPO com a participação do IPCA	ESHM, 2 de junho	Questionário
Necessidade de promover competências socioemocionais e sensibilizar para a saúde mental, reduzindo estigma e prevenindo dificuldades de adaptação escolar	Palestra 50 min. em cada turma	Projeto “Mind the Mind” Soft Skills	- Desenvolver soft skills (autoconhecimento, comunicação, empatia, trabalho em equipa, gestão emocional); - Reforçar o papel preventivo e promotor de bem-estar do SPO.	Alunos do 7.º e 8.º anos	Associação EFPSA e SPO	ESHM 2.º e 3.º períodos	Questionário
Necessidade de promover competências socioemocionais e sensibilizar para a saúde mental, reduzindo estigma e prevenindo dificuldades de adaptação escolar	Palestra 50 min. em cada turma	Projeto “Mind the Mind” Psicopatologia	- Aumentar a literacia em saúde mental e reduzir o estigma; Fomentar atitudes de apoio entre pares e procura de ajuda adequada; - Reforçar o papel preventivo e promotor de bem-estar do SPO.	Alunos do Ensino Secundário (turmas: 10.º B, E e H: 11.º I, J e G)	Associação EFPSA e SPO	ESHM 2.º e 3.º períodos	Questionário
Necessidade de dar a conhecer aos alunos os problemas associados a uma má higiene de sono, nomeadamente fadiga diurna, menor concentração nas aulas, irritabilidade, diminuição do rendimento escolar e impacto negativo na saúde física e mental	Palestra 50 min. em cada turma	Higiene do Sono	A. Aumentar o conhecimento dos alunos sobre: - A importância do sono para o crescimento, memória e bem-estar; - O número de horas de sono recomendado para a idade; - Os fatores que prejudicam e promovem uma boa higiene do sono; B. Promover a reflexão e mudança de comportamentos; C. Envolver os alunos ativamente na construção de estratégias práticas, como:	Alunos dos 7.º e 10.º anos	Equipa de Saúde Escolar do ACES Equipa PES	ESHM Ao longo do ano letivo	Questionário

PROBLEMA IDENTIFICADO	MODALIDADE E DURAÇÃO	DESIGNAÇÃO DA AÇÃO	EFEITOS A PRODUZIR	DESTINATÁRIOS	FORMADOR(ES)	REALIZAÇÃO (LOCAL E CALENDARIZAÇÃO)	AValiação DO IMPACTO
			<ul style="list-style-type: none"> - Criar um “plano pessoal de sono saudável”; - Partilhar boas práticas com os colegas e família. 				
Necessidade de sensibilizar os alunos para a importância da alimentação, do exercício físico e da educação emocional para a saúde	Palestra 50 min. em cada turma	Exercício Físico/ Alimentação/ Educação Emocional Projeto “Saber Comer e Ser feliz”	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a adoção de hábitos alimentares saudáveis e conscientes; - Valorizar a relação positiva entre a comida e a imagem corporal; - Valorizar a importância do exercício físico para um estilo de vida saudável. 	Alunos do 8.º ano	Equipa de Saúde Escolar do ACES Equipa PES	ESHM Ao longo do ano letivo	Questionário
Aumento de situações relacionadas com sofrimento psicológico, como stress crónico, ansiedade, baixa autoestima, dificuldades de regulação emocional e comportamentos de risco, em contextos educativos	Palestra 50 min. em cada turma	Saúde Mental Projeto “Crescer Plenamente”	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar a Literacia em Saúde Mental; - Desenvolver Competências Socioemocionais; - Contribuir para a melhoria do Bem-estar e da Qualidade de Vida dos alunos. 	Alunos do 9.º ano	Equipa de Saúde Escolar do ACES Equipa PES	ESHM Ao longo do ano letivo	Questionário
Necessidade de aumentar o conhecimento sobre afetos, sexualidade saudável, métodos contraceptivos e infeções sexualmente transmissíveis (ISTs), sobretudo entre jovens e populações vulneráveis. Verifica-se desinformação, mitos e crenças erróneas que conduzem a comportamentos sexuais de risco, como relações desprotegidas, uso inadequado ou inconsistente de contraceptivos e baixa procura de rastreios e serviços de saúde sexual.	Palestra 50 min. em cada turma	Afetos e Sexualidade - Métodos Contraceptivos e IST's	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar a Literacia em Sexualidade e Saúde Reprodutiva; - Promover Comportamentos Sexuais Seguros e Responsáveis; - Fortalecer Competências Relacionais e do Consentimento. 	Alunos do 11.º ano	Equipa de Saúde Escolar do ACES Equipa PES	ESHM Ao longo do ano letivo	Questionário

Tabela 3 - Ações dirigidas a alunos

D) Pais e Encarregados de Educação

PROBLEMA IDENTIFICADO	MODALIDADE E DURAÇÃO	DESIGNAÇÃO DA AÇÃO	EFEITOS A PRODUZIR	DESTINATÁRIOS	FORMADOR(ES)	REALIZAÇÃO (LOCAL E CALENDARIZAÇÃO)	AValiação DO IMPACTO
Elevada taxa de incidência de problemas relacionados com o papel dos encarregados de educação no rendimento/aproveitamento escolar, recolhidos na monitorização do PAE com base em depoimento de docentes, assistentes técnicos e operacionais e em alunos e encarregados de educação encaminhados para acompanhamento no SPO Necessidade de capacitar os pais/EE para a importância de um uso seguro e acompanhado das novas tecnologias	Workshop (2 horas)	Pais Promotores da Gestão Educacional dos seus Filhos Uso Inteligente das Novas Tecnologias - Controlo Parental e Internet Segura	- Promover a consciencialização dos pais e encarregados de educação sobre os riscos e benefícios associados ao uso das novas tecnologias; - Incentivar práticas de mediação parental positiva e responsável no acompanhamento digital dos filhos; - Capacitar os participantes com estratégias práticas e ferramentas de controlo parental que favoreçam um uso seguro, equilibrado e educativo da Internet e das redes sociais por parte dos educandos.	Pais/EE dos alunos dos Ensinos Básico e Secundário (CCH e EFP)	- Guarda Principal Andreia Vilas Boas (GNR Escola Segura) - Miguel Durães, Paula Martins e Guia Ribeiro (SPO ESHM) - Filomena Lordelo e Júlia Almeida (GDPSC ESHM)	ESHM, 20 e 21 de janeiro	Questionário
Orientação Escolar e Vocacional	Palestra 60 min.	ESCOLA PARA PAIS GESTORES EDUCACIONAIS - Sessão de Esclarecimento sobre o Programa de OEP da Escola - "Bússola Agarra o teu Futuro"	Promover o papel de Pais Gestores Educacionais na escolha da área de estudos dos seus educandos; Dar a conhecer aos pais/EE de conhecimentos sobre os currículos e os perfis de saída dos cursos de nível secundário; Dar a conhecer aos pais/EE o Programa de OEP – "Bússola Agarra o teu futuro"	Pais/EE dos alunos do 9.º ano	Serviço de Psicologia e Orientação (SPO)	3 de fevereiro	Monitorização da percentagem de pedidos de mudança de curso Questionário
Orientação escolar e vocacional e valorização do prosseguimento de estudos no Ensino Superior	Palestra 60 min.	ESCOLA PARA PAIS GESTORES EDUCACIONAIS Acesso ao Ensino Superior	- Promover literacia parental sobre percursos formativos e acesso ao ensino superior; - Fomentar envolvimento parental positivo e informado nas decisões de carreira; - Esclarecer dúvidas, reduzir ansiedade nas transições e apoiar	Pais/EE dos alunos do 12.º ano	Serviço de Psicologia e Orientação (SPO)	4 de junho	Taxa de prosseguimento de Estudos

PROBLEMA IDENTIFICADO	MODALIDADE E DURAÇÃO	DESIGNAÇÃO DA AÇÃO	EFEITOS A PRODUZIR	DESTINATÁRIOS	FORMADOR(ES)	REALIZAÇÃO (LOCAL E CALENDARIZAÇÃO)	AValiação DO IMPACTO
			escolhas autónomas e realistas; - Reforçar a cooperação SPO– famílias–escola.				

Tabela 4 - Ações dirigidas a pais/EE