

## **RELATÓRIO | AÇÕES DE PARTLHA DE CONHECIMENTOS**

---

### **DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS NO 1.º CICLO**

Equipa de Educação  
Comunidade Intermunicipal do Alentejo Central

---

maio | 2021

## Índice

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	3
<b>PROGRAMA</b> .....	4
<b>CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES</b> .....	5
<b>SÍNTESE DO ENCONTRO</b> .....	6
<b>ANEXO - ANÁLISE DO QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO</b> .....	11

## INTRODUÇÃO

No dia 6 de maio de 2021, realizou-se a Partilha de Conhecimentos “Desenvolvimento de Competências Socioemocionais no 1.º ciclo”, integrada no Programa Intermunicipal de Combate ao Insucesso Escolar. A situação que o mundo vive atualmente devido à pandemia por Covid-19 alterou a metodologia que inicialmente estava prevista para as Ações de Partilha de Conhecimentos. Neste sentido, por forma a minimizar os constrangimentos, optou-se por realizar o encontro online, através da Plataforma Cisco *Webex*.

A Partilha de Conhecimentos teve como principal objetivo proporcionar à comunidade educativa do Alentejo Central a reflexão e o conhecimento sobre novas metodologias e áreas temáticas de combate ao insucesso escolar. Neste sentido foi selecionada a temática do desenvolvimento de competências socioemocionais no 1.º ciclo. Para falar sobre este tema foi convidada a Professora Manuela Queirós, autora do programa de competências socioemocionais «Programa MQ - Aprender a Ser Feliz». Foi também convidada a facilitadora deste programa, Ana Mafalda Pinho, o Diretor do Agrupamento de Escolas Dr. Ferreira da Silva, António de Almeida Figueiredo e a Professora Titular de turma Maria Cristina Esteves, do mesmo agrupamento de escolas. O *webinar* foi moderado pela Dr.ª Conceição Tavares de Almeida, do Programa Nacional para a Saúde Mental da Direção-Geral da Saúde.

O presente relatório apresenta uma síntese dos temas abordados na Partilha de Conhecimentos e são ainda apresentados os resultados do Questionário de Avaliação realizado pelos participantes do *webinar*.

## PROGRAMA

O programa da Partilha de Conhecimentos, apresentado na Figura 1, foi enviado, por email, aos 14 Municípios que compõem a Comunidade Intermunicipal do Alentejo Central (CIMAC), aos Agrupamentos de Escolas da região do Alentejo Central, às Comissões de Proteção de Crianças e Jovens do território de intervenção da CIMAC e ainda aos parceiros da CIMAC na área da educação.



# Ações de CICLO DE WEBINARS Partilha de Conhecimentos

**6 maio 2021**  
16H – 18H  
**Desenvolvimento de Competências  
Socioemocionais no 1.º ciclo**

**16h00 | Boas Vindas**  
André Espenica – Primeiro-Secretário da CIM Alentejo Central

**16h15 | Educação Socioemocional – Programas  
Escolares para Ensinar a Inteligência Emocional**  
Manuela Queirós – Autora do Programa “MQ – Aprender a Ser Feliz”

**Com Testemunhos de:**  
António de Almeida Figueiredo – Diretor do AE Dr. Ferreira da Silva  
Ana Mafalda Pinho – Facilitadora do Programa “MQ - Aprender a Ser Feliz”  
Maria Cristina Esteves – Professora 1.º ciclo, AE Dr. Ferreira da Silva

**17h40 | Debate**

**18h00 | Encerramento**

**Moderador**  
Conceição Tavares de Almeida – Programa Nacional  
para a Saúde Mental, Direção-Geral da Saúde

Inscrições  
[www.cimac.pt](http://www.cimac.pt)

cofinanciado por



Figura 1 – Programa das Ações de Partilha de Conhecimentos “Desenvolvimento de Competências Socioemocionais no 1.º ciclo”

## CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES

Inscreveram-se no *webinar* Eleitos, Dirigentes e Técnicos dos Municípios, Professores, Educadores de Infância, Membros das Equipas Multidisciplinares e participantes com outras funções, num total de 96 inscrições. No dia do *webinar* participaram 49 participantes. No gráfico 1, é apresentada a distribuição destes pelas entidades onde desempenham funções.

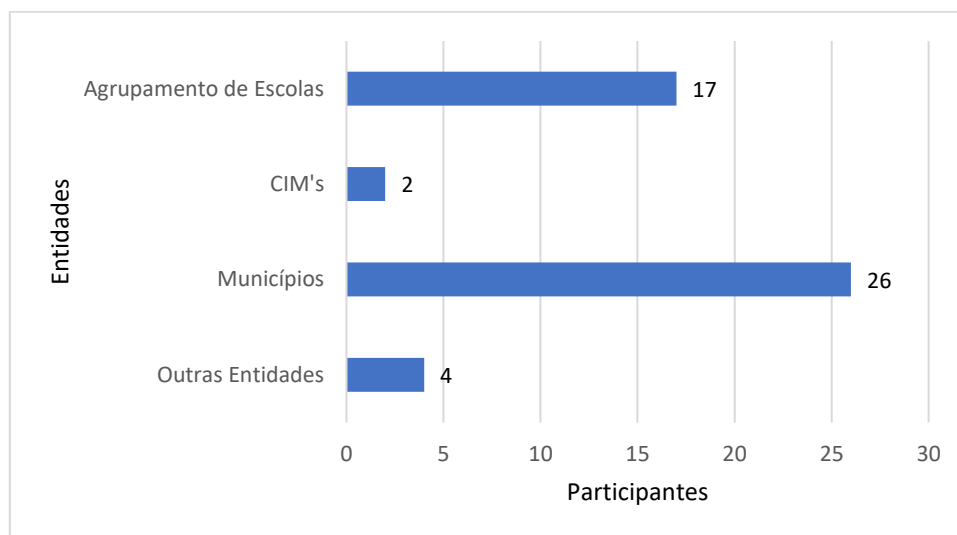


Gráfico 1- Distribuição dos participantes pelas entidades

Como se pode observar pelo gráfico, 53,1% (n= 26) dos participantes desempenhavam as suas funções em Municípios, 34,6% (n=) em Agrupamento de Escolas, 4,1% (n=2) em Comunidades Intermunicipais e 8,2% (n=4) em outras entidades.

A distribuição dos participantes pelas funções desempenhadas pode ser observada no gráfico 2.

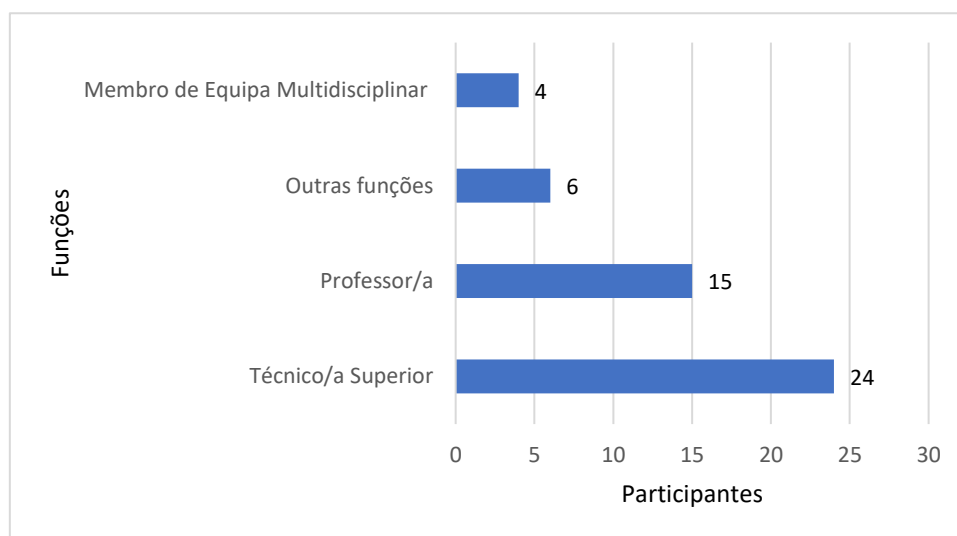


Gráfico 2- Distribuição dos participantes pelas funções

Pela análise do gráfico 2 podemos verificar que 24 participantes desempenhavam funções de técnicos superiores, 15 participantes eram professores, 4 participantes desempenhavam funções nas Equipas Multidisciplinares e 6 participantes responderam desempenhar outras funções.

## **SÍNTESE DO ENCONTRO**

A Partilha de Conhecimentos iniciou com a intervenção da Chefe de Equipa da Unidade de Inovação e Qualificação (UIQ), Marta Reganha, que deu as boas vindas aos participantes e oradores, e fez um breve enquadramento do *webinar*. A moderadora, Dr.<sup>a</sup> Conceição Tavares de Almeida, apresentou os oradores e moderou o debate.

O programa do *webinar* estava organizado em duas partes:

1. Educação Socioemocional – Programas Escolares para ensinar a Inteligência Emocional
2. Testemunhos sobre a implementação do Programa MQ – Aprender a Ser Feliz

### **1. Educação Socioemocional – Programas Escolares para ensinar a Inteligência Emocional**

A primeira parte ficou a cargo da Professora Doutora Manuela Queirós, que começou por apresentar o percurso da entrada da educação emocional nas escolas, movimento que se iniciou nos Estados Unidos e envolveu pais, professores e alunos e foi denominado de Aprendizagem Social e Emocional (SEL). A Professora Manuela referiu que atualmente o movimento SEL encontra-se difundido pelo mundo e apresentou os resultados de um estudo da Universidade de Columbia que concluiu que os benefícios dos programas SEL superam os custos gastos pela implementação dos mesmos. Fez referência ao programa RULER, do Professor Marc Brackett, como um dos programas mais prestigiados, referiu que está implementado em mais de 1200 escolas dos Estados Unidos, bem como noutras partes do mundo. Destacou alguns programas de desenvolvimento de competências socioemocionais implementados em Espanha, como o de Educación *Responsable*, o GROPE e o INTEMO.

Manuela Queirós informou que em Portugal já existem muitos programas de competências socioemocionais a serem implementados nas escolas. Apresentou o «Programa MQ – Aprender a Ser Feliz» do qual é autora, criado em 2010, revisto em 2018 e em 2020, altura em que surge a versão 2.1. O programa tem a sua génese no primeiro Clube de Inteligência Emocional, implementado no ano letivo 2005-2006 na Escola Básica 2,3 de São João da Madeira. A Professora Manuela informou que é um programa educacional focado no desenvolvimento da inteligência emocional em crianças, jovens e adultos nos âmbitos escolar, organizacional e da saúde, a partir dos 3 anos de idade. Referiu que o programa é baseado no modelo teórico de Inteligência Emocional de Mayer e Salovey e encontra-se organizado em quatro partes:

- 1) Perceção emocional;

- 2) Facilitação emocional do pensamento;
- 3) Compreensão Emocional;
- 4) Gestão Emocional.

Este modelo encontra-se, por sua vez, organizado em sete unidades didáticas, que foram apresentadas detalhadamente: reconhecer emoções; perceber emoções; denominar emoções; compreender emoções; expressar emoções; utilizar emoções; e regular emoções.

Manuela Queirós apresentou os materiais de suporte ao programa, referindo que este é composto por um Kit que contém desenhos originais onde se encontram as mascotes do programa, o MARTAS, a Eva e o Rodrigo; um manual de atividades e o livro «Inteligência Emocional: Aprender a Ser Feliz» que serve de apoio teórico ao programa.

No ano letivo 2019/2020, o programa foi introduzido no currículo do pré-escolar e 1.º ciclo do Agrupamento de Escolas Dr. Ferreira da Silva, em Oliveira de Azeméis. Todos os alunos destes anos de escolaridade foram envolvidos. No ano letivo 2020/2021 foi contratualizado um técnico especializado com o curso de Formação Profissional de Facilitador do Programa MQ- Aprender a Ser Feliz.

## 2. Testemunhos sobre a implementação do Programa MQ – Aprender a Ser Feliz

O Professor António Figueiredo, Diretor do Agrupamento de Escolas Dr. Ferreira da Silva, começou por referir que sempre nutriu um interesse especial pela área da Inteligência Emocional, referindo que é de extrema importância que esta seja fomentada, desde muito cedo, nas escolas. Apresentou uma breve resenha do percurso da Inteligência Emocional no seu agrupamento de escolas, informou que tudo começou no ano letivo 2009/2010 quando teve conhecimento de uma ação de formação intitulada “A Inteligência Emocional na Escola” e incentivou alguns docentes do agrupamento de escolas a participar. O interesse suscitado pela ação de formação levou-o a convidar a Professora Manuela Queirós a dinamizar um *workshop* para todos os docentes do seu agrupamento de escolas. No ano letivo seguinte, implementaram o Clube de Inteligência Emocional, tendo sido a escola sede do programa da Professora Manuela Queirós.

O Professor António referiu que no âmbito do Clube de Inteligência Emocional foram sendo organizadas cerimónias oficiais de assinatura de protocolos com outras escolas que aderiam ao projeto. O Professor informou que o clube inicialmente era dirigido a alunos, contudo, ao longo dos anos foi sendo alargado aos pais e a professores. Mencionou que no âmbito deste clube surgiu uma equipa de investigação para implementação do projeto; uma equipa de Diretores de Escolas e Agrupamentos de Escolas; uma equipa de professores que desenvolviam clubes; uma equipa de psicólogos; uma equipa de comunicação; uma equipa de associações de pais e uma comissão de organização de eventos. Em 2011, o Agrupamento de Escolas Dr. Ferreira da Silva colaborou com a Professora Manuela Queirós na realização de encontros científicos com apoio da CONFAP, da Universidade de Aveiro e da Universidade de Barcelona. Em 2012 organizaram o «I Congresso Internacional da Inteligência Emocional e Educação: investigar e intervir para mudar». Referiu que ao longo dos anos foram sedimentando o trabalho da inteligência

emocional no agrupamento de escolas e, recentemente, no ano letivo 2019/2020 desenvolveram um estudo piloto denominado “Inteligência Emocional no currículo do pré-escolar e 1.º ciclo». O Professor António sublinhou que este foi um salto para o currículo, envolvendo todas as crianças do pré-escolar e 1.º ciclo. Referiu que em agosto de 2020, o Ministério da Educação lançou a possibilidade de as escolas poderem apresentar candidaturas no âmbito dos «Planos de Desenvolvimento Pessoal, Social e Comunitário». Neste âmbito, o Agrupamento de Escolas Dr. Ferreira da Silva apresentou uma candidatura designada «Aprender a Ser Feliz» para dar continuidade ao trabalho que vinham a fazer nos níveis iniciais. Neste âmbito contrataram um técnico especializado. O Professor António finalizou a sua intervenção referindo que num futuro próximo o objetivo é alargar a Inteligência Emocional a outros níveis de ensino, não em forma de clubes, mas integrado no currículo.

A Doutora Ana Mafalda partilhou o seu testemunho enquanto facilitadora do Programa MQ – Aprender a Ser Feliz. Começou por referir que estão abrangidas 21 turmas do 1.º ciclo e do pré-escolar e apresentou o programa das sessões de Inteligência Emocional, que se encontra dividido em quatro partes:

- Habilidade de bem-estar: são realizados exercícios de respiração consciente e de *mindfulness*;
- Habilidades emocionais: são realizados exercícios de identificação de emoções primárias e de três emoções secundárias; exercícios de utilização das emoções para facilitar o pensamento; exercícios de compreensão das emoções e de regulação das emoções;
- Habilidades de bem-estar: são realizados exercícios de relaxamento, meditação e/ou visualização criativa e exercícios de gratidão;
- Avaliação geral do grupo/turma: é avaliado o nível geral de bem-estar e de implicação.

A Professora Cristina Esteves partilhou o seu testemunho enquanto professora de uma das turmas participantes. Começou por referir que foi um projeto bem-recebido pela comunidade educativa; segundo a professora, todos os seus colegas têm a noção que o trabalho das competências socioemocionais é muito importante. A Professora Cristina destacou o facto de este ser um projeto que está concebido de uma forma que não acrescenta trabalho para o docente e para alunos; segundo a professora, está concebido para ser articulado com o currículo e assim melhorar os resultados escolares. Informou que uma vez por semana, na hora de Oferta Complementar, a facilitadora está presente na sala de aula e é ela quem dinamiza a aula, sempre com o apoio do professor titular de turma. Referiu que durante a semana os professores aplicam as estratégias que aprendem com a facilitadora.

A professora Cristina destacou ainda o importante trabalho realizado no ensino a distância, referindo que este programa é multifacetado e permite chegar a todos os alunos. A professora apresentou um testemunho de uma mãe cujo filho participa no projeto. A mãe referiu que o filho é autista e destacou o importante papel que este projeto está a ter no desenvolvimento do filho, mas também no desenvolvimento dos colegas. Para finalizar, a Professora Cristina destacou o facto de os alunos levarem para suas casas estratégias de regulação emocional.



No final das apresentações foi aberto um espaço para debate onde os participantes tiveram a oportunidade de colocar questões. Maria Roberto, do Município de Viana do Alentejo, começou por felicitar o Agrupamento de Escolas Dr. Ferreira da Silva pelo trabalho desenvolvido no campo das emoções e referiu que no Município de Viana do Alentejo está a ser desenvolvido um projeto de literacia emocional que tem tido resultados muito positivos. Esmeralda Lucena, do Município de Reguengos de Monsaraz, destacou a importância do trabalho da inteligência emocional na componente letiva e questionou os oradores sobre o processo de integração do projeto na componente letiva e questionou como se pode adquirir a formação especializada. A Professora Maria Cristina referiu que a forma que encontraram de integração do projeto foi integrar o projeto na hora de oferta complementar. A facilitadora do Programa MQ – Aprender a Ser Feliz, Ana Mafalda, referiu que é necessário fazer a formação de Inteligência Emocional no Instituto CRIAP.

### ANÁLISE DOS QUESTIONÁRIOS DE AVALIAÇÃO

Aquando do envio dos Certificados de Participação por email, foi solicitado aos participantes que respondessem a um Questionário de Avaliação online sobre a Partilha de Conhecimentos. Responderam ao questionário 24 participantes, ou seja, 49% do total dos participantes.

No gráfico 3, pode ser observada a distribuição dos participantes que avaliaram o *webinar*, pelas funções que desempenham.

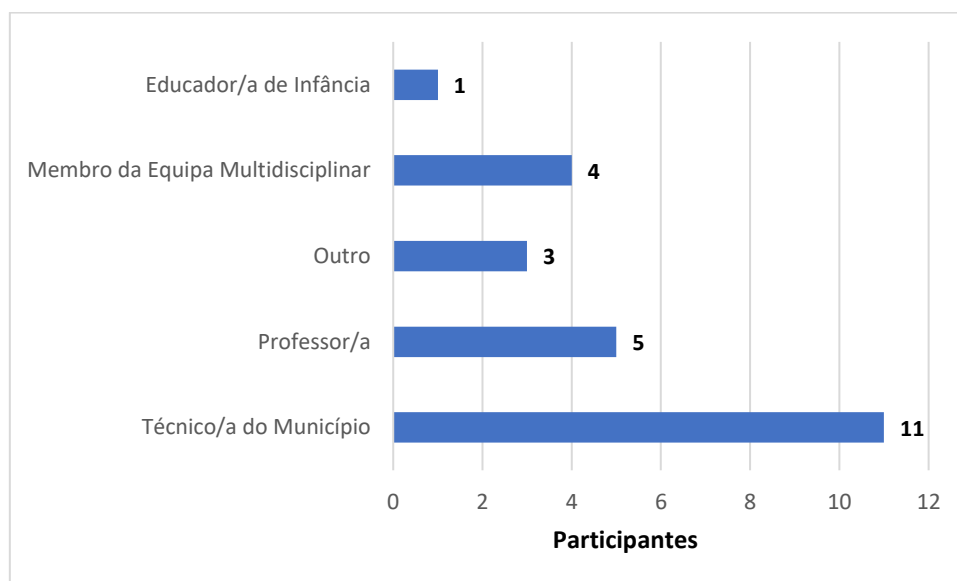


Gráfico 3- *Distribuição dos participantes pelas funções*

Como se pode observar pelo gráfico, a maioria dos participantes que responderam ao Questionário de Avaliação eram Técnicos dos Municípios ( $n= 11$ ), seguido de Professores ( $n=5$ ), Membros das Equipas Multidisciplinares ( $n=4$ ), outras funções ( $n=3$ ) e um Educador/a de Infância.

Pela análise das respostas (Anexo) conclui-se que, de um modo geral, os participantes que responderam ao questionário ficaram muito satisfeitos com a organização do *webinar* - divulgação, confirmação, data, metodologia e duração. Relativamente à avaliação dos

conteúdos apresentados no *webinar* – pertinência dos temas, adequação dos temas à prática profissional, satisfação global – os participantes de um modo geral ficaram muito satisfeitos com a temática abordada.

## ANEXO - ANÁLISE DO QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO

O questionário de avaliação era constituído por oito questões fechadas que pretendiam avaliar o nível de satisfação dos participantes em relação à organização e aos conteúdos do *webinar*. Para tal, foi utilizada uma escala de tipo *Lickert* de 5 pontos, onde 1 significava muito insatisfeito e 5 muito satisfeito. No final do questionário encontravam-se duas questões abertas onde se pretendeu conhecer áreas temáticas que os participantes gostariam de ver abordadas em futuros eventos e um espaço para comentários/sugestões.

### Questão 1 - Grau de satisfação em relação à divulgação da Partilha de Experiências

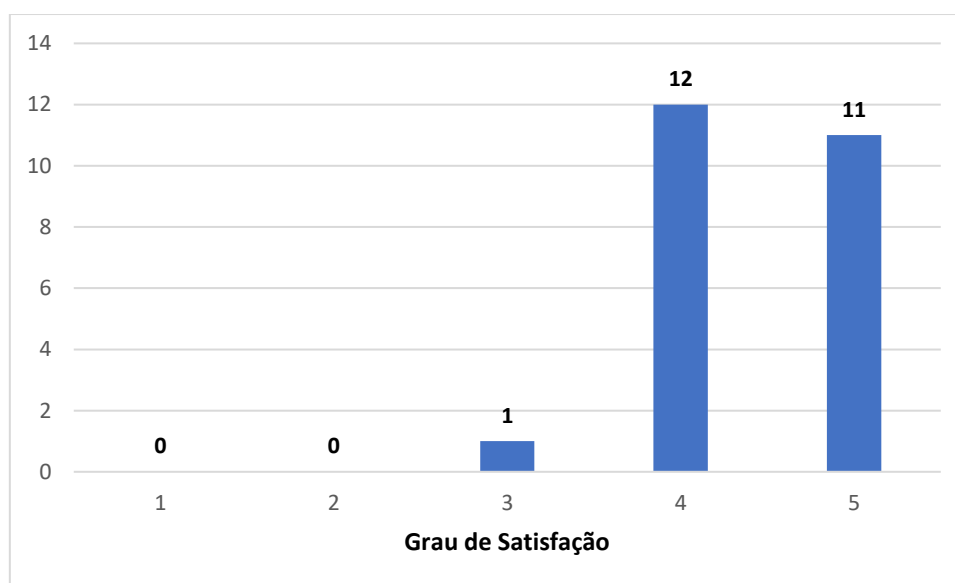


Gráfico 4 – Grau de Satisfação: Divulgação da Partilha de Conhecimentos

**Questão 2 - Grau de Satisfação em relação à confirmação da inscrição**

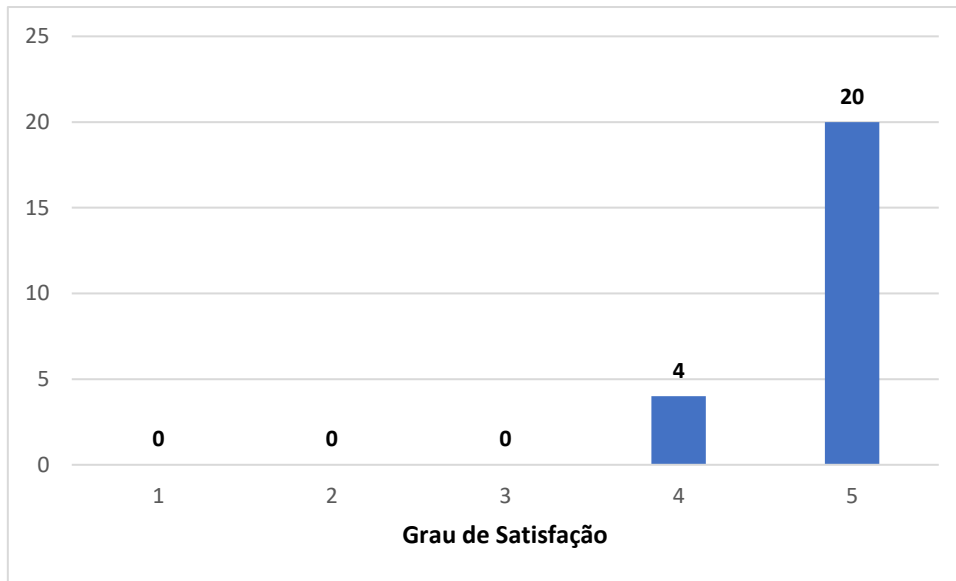


Gráfico 5 – *Grau de Satisfação: Confirmação da inscrição na Partilha de Conhecimentos*

**Questão 3 - Grau de Satisfação em relação à data da Partilha de Experiências**

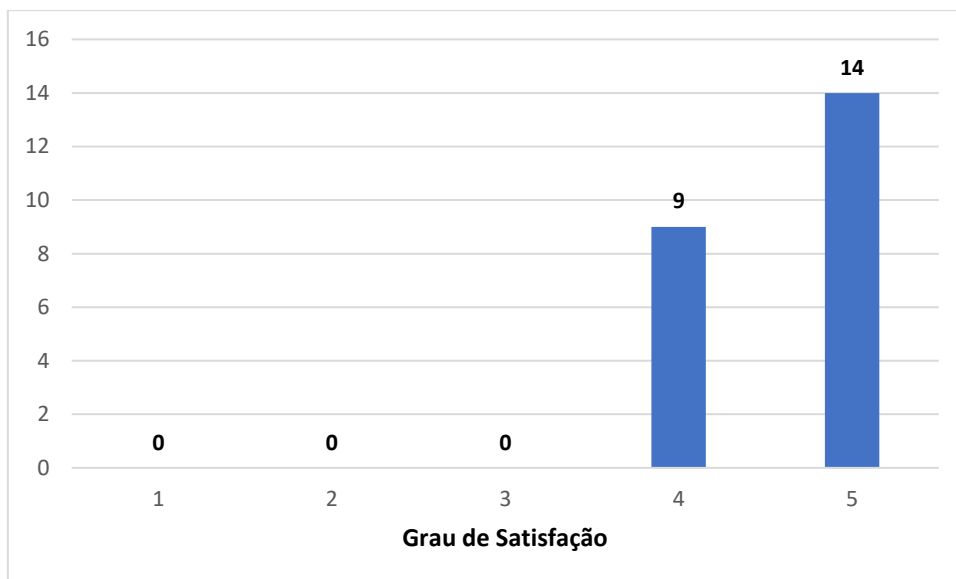


Gráfico 6 – *Grau de Satisfação: Data da Partilha de Conhecimentos*

**Questão 4 - Grau de Satisfação em relação ao horário da Partilha de Experiências**

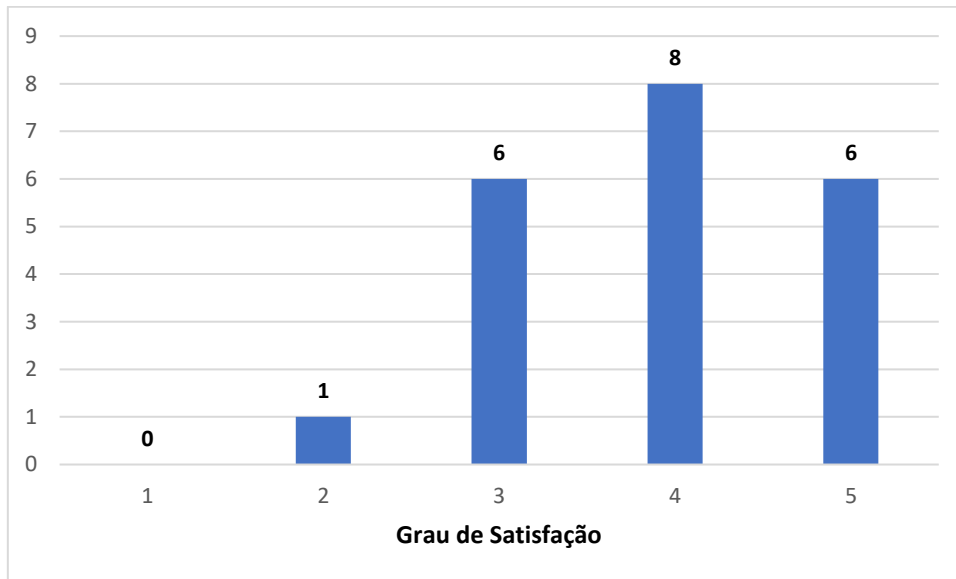


Gráfico 7 – Grau de Satisfação: Horário da Partilha de Conhecimentos

**Questão 5 - Grau de Satisfação em relação à duração do webinar**

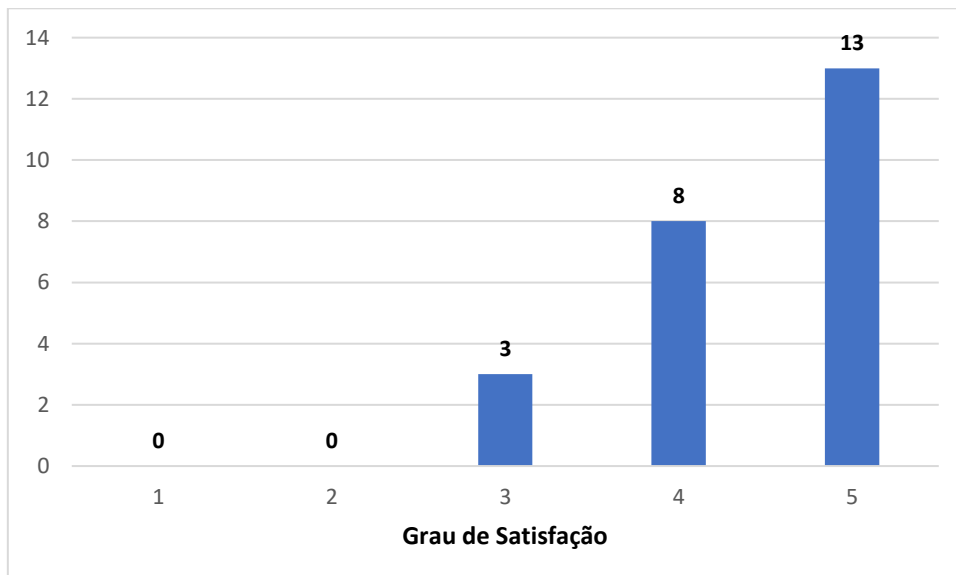


Gráfico 8 – Grau de Satisfação: Duração do webinar

**Questão 6 - Grau de Satisfação em relação à metodologia da Partilha de Experiências**

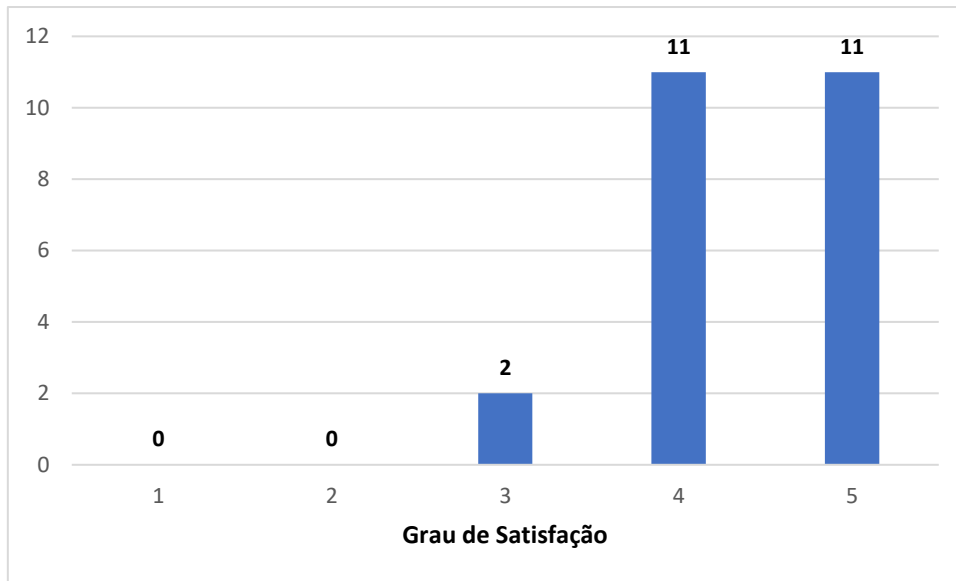


Gráfico 9 – *Grau de Satisfação: Metodologia do webinar*

**Questão 7 - Grau de Satisfação em relação à pertinência dos temas abordados**

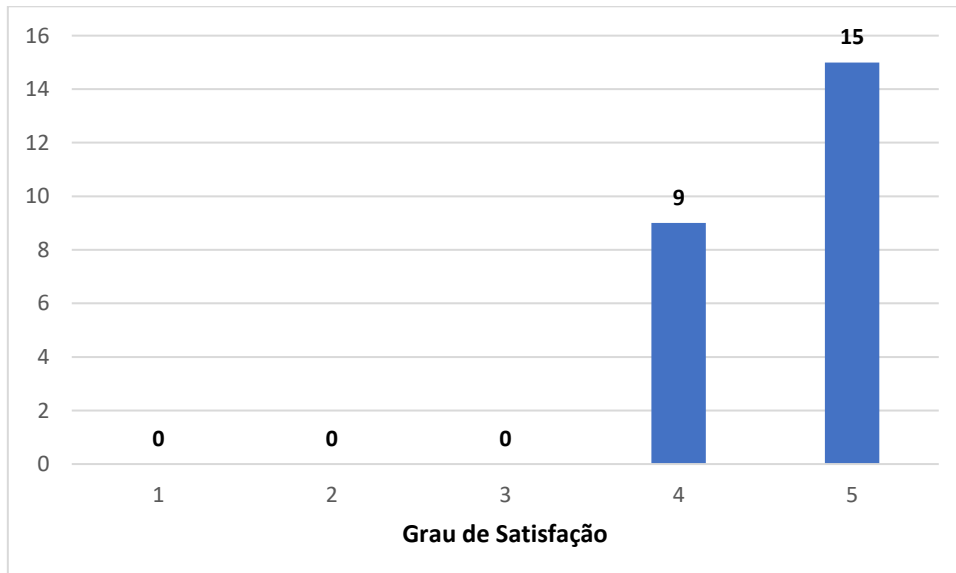


Gráfico 10 – *Grau de Satisfação: Pertinência dos temas abordados*

### Questão 8 - Grau de Satisfação global do *webinar* da Partilha de Experiências

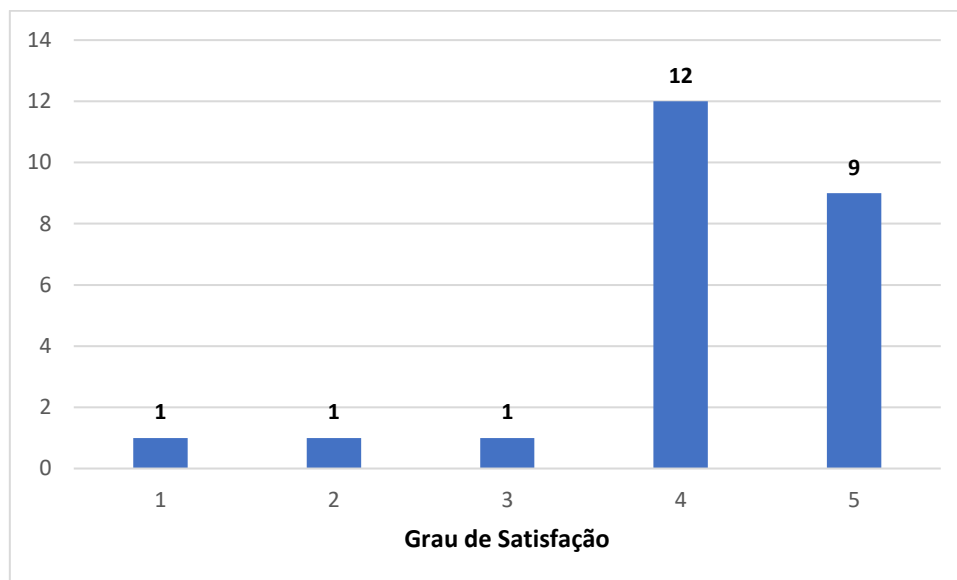


Gráfico 11 – *Grau de satisfação global do webinar*

### Questão 9 -Indique que áreas temáticas gostaria de ver abordadas em futuros eventos:

No que diz respeito à questão sobre as áreas temáticas que gostariam de ver abordadas em futuros eventos, oito participantes responderam e indicaram as seguintes temáticas:

- A Biblioteca Escolar e os desafios do século XXI;
- Promoção de competências socio emocionais e prevenção de situações de risco noutros ciclos;
- Necessidades educativas especiais
- Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA)
- Autorregulação das aprendizagens. *Mindfulness*. Aprendizagem colaborativa. Técnicas de relaxamento.
- Relações interpessoais
- Práticas Pedagógicas
- Área da Educação; ação Social

### Questão 10 - Comentários/Sugestões

Na questão de comentários/sugestões cinco participantes responderam à questão referindo:

- *“Assisti à reflexão no local de trabalho e não foi fácil, tive muitas interferências.”*
- *“Exposição pouco dinâmica.”*
- *“Foi um webinar interessante e com potencialidade para o futuro.”*

- *“Gostei muito dos diversos testemunhos dos oradores, uma vez que se pode adaptar ao nível de Pré-Escolar / 1º Ciclo e também a outras faixas etárias.”*
- *“Foi um excelente momento de partilha, falar de emoções com as crianças, ajudá-las a compreender e gerir as mesmas é de suma importância e deveria ser disciplina obrigatória desde o pré ao secundário. As crianças e jovens saíam a ganhar.”*