



EDUCAR PARA SENTIR

EMOÇÕES, COMPORTAMENTO E INTERVENÇÃO EM SALA DE AULA

21 de outubro a 25 de novembro de 2026 | 25 horas

Formação e-learning

Vera Raimundo

FORMAÇÃO ACREDITADA PARA

Educadores de Infância e Professores do Ensino Básico e Professores de Educação Especial

(Não releva na dimensão científico-pedagógica)

Registo CCPFC/ACC-140569/26

Mais informações e inscrições em:

<https://formacaodesportiva.pt/cfapnl/>

APRESENTAÇÃO

A escola constitui um espaço privilegiado de desenvolvimento pessoal, social e académico, onde as emoções influenciam de forma significativa a aprendizagem, o comportamento e as relações interpessoais. A forma como os alunos reconhecem, expressam e regulam as suas emoções tem impacto direto na atenção, motivação, participação e sucesso escolar.

Num contexto educativo cada vez mais diversificado e exigente, marcado pela diversidade de perfis e necessidades dos alunos, torna-se fundamental que os docentes compreendam a relação entre emoções, comportamento e aprendizagem. A capacidade de identificar sinais emocionais e interpretar adequadamente diferentes manifestações comportamentais constitui um elemento essencial para promover o bem-estar, a inclusão e o sucesso educativo.

Esta ação formativa pretende dotar os professores de conhecimentos e estratégias que lhes permitam compreender melhor as necessidades dos alunos e implementar práticas pedagógicas promotoras da regulação emocional, da gestão positiva dos comportamentos e da criação de ambientes de aprendizagem seguros e inclusivos.

Para a concretização destes objetivos, serão privilegiadas metodologias ativas e participativas, combinando enquadramento teórico, análise de casos práticos, reflexão sobre situações do contexto escolar e partilha de experiências entre os participantes.

No final da formação, espera-se que os docentes reforcem as suas competências de observação, compreensão e intervenção educativa, contribuindo para contextos de aprendizagem mais positivos, reguladores e favorecedores do bem-estar e do sucesso escolar dos alunos.

Conteúdos:

1. Emoções em contexto escolar

- Apresentação da formação e dos formandos.
- Emoções básicas e o seu papel no desenvolvimento.
- Relação entre emoção, comportamento e aprendizagem.

2. Comportamento em Sala de Aula

- O comportamento como forma de comunicação.
- Diferença entre comportamento intencional e desregulação emocional.
- Leitura do comportamento em contexto escolar (o que observar: frequência, contexto, forma e impacto).

3. Identificação e Expressão Emocional em Contexto Escolar

- Como ajudar os alunos a reconhecer e nomear emoções (consciência emocional e linguagem emocional).
- Promoção da expressão emocional saudável em sala de aula.
- Estratégias práticas: jogos, histórias e ferramentas visuais.

4. Regulação emocional na sala de aula

- O que é a regulação emocional na prática educativa.
- Estratégias de autorregulação (respiração, pausa, foco, autocontrolo).
- Desenvolvimento da capacidade de autorregulação nos alunos.

5. O papel do professor na resposta ao comportamento

- Prevenção da escalada emocional (rotinas, previsibilidade, organização da sala).
- Intervenção no momento (linguagem, tom, presença, contenção emocional).
- Recuperação após a situação (reorientação do comportamento e relação pedagógica).

6. Aplicações práticas e reflexão final

- Análise e discussão de situações concretas do contexto escolar.
- Aplicação das estratégias pedagógicas inclusivas exploradas nos módulos anteriores.
- Reflexão individual e partilha de experiências para consolidar aprendizagens.

ORGANIZAÇÃO E CALENDARIZAÇÃO

A formação será realizada em regime de *e-learning*, com **sessões síncronas** através da plataforma Zoom. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões**, garantindo o envolvimento dos formandos e a qualidade da interação formativa. A utilização de uma licença profissional assegura todas as condições técnicas necessárias ao bom decorrer da formação. Na componente **assíncrona**, destinada à realização de atividades individuais, a formadora estará disponível para **esclarecimento de dúvidas**, através de **correio eletrónico**.

Sessão	Data	Duração	Organização	Hora
1	21/10/2026	2,5h	Online síncrona	19h – 21h30
2	--	2h	Online assíncrona	--
3	28/10/2026	2,5h	Online síncrona	19h – 21h30
4	--	2h	Online assíncrona	--
5	04/11/2026	2,5h	Online síncrona	19h – 21h30
6		2h	Online assíncrona	
7	11/11/2026	2,5h	Online síncrona	19h – 21h30
8	--	2h	Online assíncrona	--
9	18/11/2026	2,5h	Online síncrona	19h – 21h30
10		2h	Online síncrona	
11	25/11/2026	2,5h	Online síncrona	19h – 21h30

Para que possa ser emitido o certificado é necessário:

- Estar presente e participar em pelo menos 80% das horas de formação;
- Manter sempre a câmara ligada durante as sessões síncronas;
- Entregar o contrato de formação e a reflexão crítica individual dentro do prazo definido durante a formação.

AVALIAÇÃO DA FORMAÇÃO

A avaliação baseia-se nos seguintes elementos:

• Participação nas sessões síncronas – 40%:

- Envolvimento ativo nas sessões, incluindo:
 - ✓ realização das tarefas práticas propostas;
 - ✓ participação nos debates, discussões de casos e dinâmicas de grupo;
 - ✓ cumprimento das regras de funcionamento da formação.

• Trabalhos assíncronos – 60%:

- Entrega atempada das tarefas propostas no formato assíncrono, que podem incluir:
 - ✓ exercícios práticos aplicados à sala de aula;
 - ✓ análise de estudos de caso;
 - ✓ questionários ou testes online (ex.: Google Forms).
- Avaliação com base em **rigor, organização, aplicabilidade prática e originalidade.**

LOCAL

Realizada em *e-learning*

21, 28 de outubro e 4, 11, 18 e 25 de novembro de 2026 – 19h00-21H30

10 Horas de trabalho assíncrono

(25 horas)

DESTINATÁRIOS

Educadores de Infância

Professores do Ensino Básico

Professores de Educação Especial

FORMADOR

Vera Raimundo

Sou psicóloga, licenciada em Psicologia Educacional e mestre em Psicogerontologia Comunitária, com formação avançada em Psicologia Clínica e da Saúde, Psicodiagnóstico e Intervenção Psicoterapêutica, bem como especialização em Terapias Cognitivo-Comportamentais.

Atualmente exerço funções numa CERCI, no Centro de Recursos para a Qualificação e Emprego, onde desenvolvo atividades de avaliação, acompanhamento e apoio técnico à inclusão profissional, sobretudo junto de pessoas com deficiência e incapacidade.

Ao longo do meu percurso profissional tenho trabalhado com diferentes populações e contextos, com especial interesse nas áreas da inclusão, do desenvolvimento socioemocional e da promoção do bem-estar. Esta experiência permite-me integrar, na formação, uma perspetiva prática e sensível à diversidade de perfis e necessidades que também se refletem no contexto educativo.

Como formadora, tenho dinamizado ações em diferentes áreas, procurando contribuir para o desenvolvimento de competências pessoais, relacionais e profissionais. Nas formações dirigidas a professores, procuro promover momentos de reflexão sobre a prática pedagógica, partilha de experiências e exploração de estratégias que apoiem a inclusão, a participação e o sucesso educativo de todos os alunos.

Acredito que a formação deve ser participativa, prática e significativa, valorizando a troca de experiências entre os participantes e a construção conjunta do conhecimento, de forma que cada professor se sinta mais seguro e capacitado para aplicar, no seu contexto educativo, os conhecimentos e estratégias explorados.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	90€
-------------	-----

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

apnl@formacaodesportiva.pt

Formação organizada em parceria com

