



# Teachers' HAVEN

## **D4.1 Estrutura e Metodologia do Programa de Formação**

### **Autoeficácia dos Professores para a Versatilidade Profissional**

Desenvolvido por Fondazione Patrizio Paoletti | Dezembro de 2025

PROJETO NÚMERO: **101196768**



Co-funded by  
the European Union



## Pensamento Ecológico!

*Pense antes de imprimir qualquer material de disseminação, se é realmente necessário. Caso seja necessário imprimir, vale a pena refletir sobre onde imprimir (por exemplo, uma tipografia local, serviços online ecológicos, etc.), em que tipo de papel (por exemplo, papel reciclado, papel de erva ou outras alternativas ao papel branco convencional) e com que tipo de cores.*

*Vamos proteger o nosso ambiente!*



## ÍNDICE

2.	INTRODUÇÃO.....	2
3.	PRINCIPAIS CONDICIONANTES DE CONCEÇÃO .....	6
4.	FUNDAMENTAÇÃO PEDAGÓGICA DO PROGRAMA DE FORMAÇÃO: DE KOLB AO ARAS.....	7
5.	OPÇÕES DE DESIGN INSTRUCIONAL .....	10
6.	SISTEMA DE EVIDÊNCIA E CONCLUSÃO.....	12
7.	ESTRUTURA DO CURSO DE FORMAÇÃO .....	14
8.	CONTEÚDOS DO PROGRAMA DE FORMAÇÃO .....	21
9.	SUSTENTABILIDADE E INTEGRAÇÃO NOS CURRÍCULOS UNIVERSITÁRIOS.....	29
10.	REFERÊNCIAS .....	31

## 1. Introdução

A **Teachers' HAVEN Academy** é uma iniciativa europeia que tem como objetivo **oferecer programas e recursos de formação inovadores, de elevada qualidade, baseados em investigação e em regime blended, centrados no reforço do equilíbrio interno e do bem-estar, bem como na construção de uma base sólida e confiante na aplicação de competências profissionais e no aumento da autoeficácia profissional de professores, tanto em início de carreira como experientes**. Espera-se que este enfoque produza resultados positivos no desempenho em sala de aula e aumente a atratividade da profissão docente. Adicionalmente, a academia visa promover uma rede de apoio composta por professores experientes, especialistas e pares, capazes de fornecer orientação, aconselhamento e apoio.

No núcleo do projeto encontra-se uma análise de necessidades realizada em diferentes países e contextos educativos. Esta investigação proporcionou uma compreensão partilhada dos principais desafios que os professores enfrentam atualmente e confirmou a importância de abordar, de forma coerente e integrada, tanto as dimensões pessoais como profissionais da docência. Com base neste enquadramento, o projeto foi concebido em torno de dois percursos de aprendizagem estreitamente interligados.

O primeiro centra-se no bem-estar interno dos professores, apoiando a consciência pessoal, o equilíbrio emocional e o desenvolvimento de recursos internos necessários para lidar com o stress e a complexidade. O segundo percurso, que constitui o foco deste documento, aborda o desenvolvimento profissional dos professores, entendido como a capacidade de transformar a consciência em ação eficaz na prática pedagógica, na gestão da sala de aula, nas opções pedagógicas e na colaboração no contexto escolar.

### **O Programa de Formação apresentado neste documento tem como objetivos:**

- reforçar a confiança dos professores no seu papel profissional e na prática docente quotidiana;
- reforçar a autoeficácia profissional dos professores, entendida como a crença na sua capacidade de agir eficazmente em contextos educativos complexos;
- apoiar o desenvolvimento de competências pedagógicas, didáticas e transversais relevantes para a gestão da sala de aula e para as relações profissionais;
- aumentar a capacidade dos professores para enfrentar desafios-chave da educação contemporânea, incluindo questões comportamentais, diversidade, dificuldades de aprendizagem e o uso intencional da tecnologia;
- promover professores reflexivos, motivados e inovadores, conscientes do seu impacto nos processos de aprendizagem e no desenvolvimento pessoal dos alunos;
- promover o trabalho em equipa eficaz e práticas colaborativas no contexto escolar, reconhecendo a cooperação entre pares como um fator-chave para a eficácia profissional e o bem-estar;



O grupo-alvo principal inclui tanto **professores em formação como professores em exercício**. O programa está estruturado de forma a ser inclusivo relativamente a diferentes níveis de experiência profissional, permitindo que os participantes trabalhem com os mesmos objetivos de aprendizagem e estrutura pedagógica, ao mesmo tempo que adaptam as atividades e aplicações aos seus contextos específicos.

## 2. Estrutura do Programa de Formação

O Programa de Formação está estruturado em torno de quatro áreas principais que refletem dimensões-chave da prática profissional docente. Estas áreas foram identificadas durante a fase inicial de conceção do projeto como domínios essenciais para o reforço do desenvolvimento profissional e da autoeficácia dos professores.

Cada área aborda um aspeto específico do papel docente, contribuindo simultaneamente para um percurso formativo coerente e integrado:

- **Papel do Professor**

Esta área centra-se na identidade profissional, nas relações com as famílias e no posicionamento dos professores no sistema educativo. Apoia os docentes no reforço do seu sentido de papel, agência e legitimidade profissional.

- **Inovação em Pedagogia e Didática**

Esta área aborda a inovação pedagógica e as práticas de ensino, incluindo aprendizagem ativa, neurodidática e a utilização intencional de ferramentas digitais e tecnologia para promover a aprendizagem e a inclusão.

- **Gestão da Sala de Aula**

Esta área foca-se na autoridade relacional, no clima de sala de aula, na motivação e na gestão da diversidade e das necessidades educativas, com ênfase em estratégias práticas e acessíveis.

- **Ambiente de Trabalho Eficaz**

Esta área explora a colaboração, o apoio entre pares e a relação entre a escola e a comunidade alargada, destacando o papel dos ambientes de apoio na sustentação da eficácia profissional dos professores ao longo do tempo.

Em conjunto, as quatro áreas constituem um quadro abrangente que apoia os professores na transformação da consciência profissional em prática eficaz e sustentável.



Figura 1. Quatro áreas principais do Programa de Formação

A relevância destas áreas foi posteriormente confirmada através de uma análise de necessidades abrangente, envolvendo professores em exercício, professores em formação, líderes escolares e outros atores educativos relevantes em diferentes contextos europeus. A análise foi realizada em vários países participantes e adotou uma abordagem de métodos mistos, combinando dados quantitativos de larga escala com dados qualitativos aprofundados.

Os dados quantitativos foram recolhidos através de questionários online estruturados, explorando dimensões como o bem-estar profissional, os recursos emocionais, a autoeficácia, o envolvimento no trabalho, o suporte social percebido e os principais desafios

profissionais. Paralelamente, os dados qualitativos foram recolhidos através de grupos focais, entrevistas e mesas-redondas, permitindo aos participantes refletir sobre as suas experiências, expectativas e necessidades de apoio nos seus contextos institucionais e sociais.

Esta evidência combinada proporcionou uma visão multifacetada da realidade profissional dos professores, destacando padrões recorrentes entre países e sistemas educativos. Em particular, os resultados evidenciaram a importância da identidade profissional e da consciência do papel docente, a necessidade de inovação pedagógica e metodológica contínua, a centralidade da gestão eficaz da sala de aula e o papel crucial de ambientes de trabalho colaborativos e de apoio.

Estes resultados reforçaram o enquadramento inicial do projeto e forneceram suporte empírico às quatro áreas, demonstrando a sua estreita ligação à prática docente quotidiana, às necessidades de desenvolvimento profissional e aos contextos institucionais. Com base nestes dados, o programa de formação foi posteriormente refinado, de forma a garantir o alinhamento entre a evidência empírica, as opções pedagógicas e os objetivos de aprendizagem.

### 3. Principais Condicionantes de Conceção

O Programa de Formação foi concebido tendo em conta um conjunto de princípios-chave destinados a garantir a viabilidade, coerência e relevância para professores que trabalham em diversos contextos educativos. Estes princípios refletem tanto as realidades profissionais de professores em formação como de professores em exercício, bem como os objetivos globais do percurso formativo.

Em primeiro lugar, o programa de formação é concebido como uma experiência de aprendizagem gerível e sustentável, compatível com a carga de trabalho e as limitações de tempo dos professores. A estrutura e a duração globais são desenhadas para permitir um envolvimento significativo, sem acrescentar pressão excessiva às responsabilidades profissionais dos participantes.

Em segundo lugar, o curso é desenvolvido como um percurso blended, combinando aprendizagem online ao ritmo do participante com momentos interativos e colaborativos. Esta abordagem promove flexibilidade, acessibilidade e participação ativa, permitindo simultaneamente que os professores estabeleçam ligações entre os conteúdos formativos e os seus próprios contextos profissionais.

É dada especial atenção à coerência ao longo da experiência formativa. O curso está estruturado de forma a garantir continuidade entre os módulos e alinhamento entre os objetivos de aprendizagem, as atividades e as evidências de participação. O programa é também concebido para se integrar eficazmente com iniciativas formativas complementares, permitindo que a aprendizagem seja reforçada através de formatos orientados para a prática e para a colaboração.

O percurso formativo é concebido para ser inclusivo relativamente a professores em diferentes fases do seu percurso profissional, incluindo tanto professores em formação como em exercício. Embora a estrutura global e os objetivos de aprendizagem se mantenham, as atividades e aplicações são desenhadas para serem adaptáveis a diferentes níveis de experiência e acesso a contextos de sala de aula.

Por fim, o desenho do curso tem em consideração a importância do reconhecimento e da transferibilidade. A estrutura e as evidências de aprendizagem são concebidas para apoiar o reconhecimento formal, quando relevante, assegurando simultaneamente que as competências adquiridas possam ser transferidas de forma significativa para a prática docente quotidiana.

## 4. Fundamentação Pedagógica do Programa de Formação: de Kolb ao ARAS

A aprendizagem experiencial é uma abordagem pedagógica bem estabelecida na educação de adultos, baseada na ideia de que a aprendizagem ocorre através de um processo contínuo de experiência, reflexão, conceptualização e experimentação. Entre os enquadramentos mais amplamente reconhecidos neste domínio encontra-se o Ciclo de Aprendizagem Experiencial de Kolb, que conceptualiza a aprendizagem como um processo dinâmico e iterativo que articula experiência e ação.

De acordo com Kolb (Kolb, 1984), a aprendizagem eficaz desenvolve-se através de quatro fases interligadas:

**Experiência Concreta**, em que os aprendentes se envolvem numa experiência.

**Observação Reflexiva**, em que refletem sobre essa experiência.

**Conceptualização Abstrata**, em que as reflexões são ligadas a conceitos teóricos.

**Experimentação Ativa**, em que novos entendimentos são testados na prática.

### O ciclo de aprendizagem de Kolb



Figura 2. Ciclo de Aprendizagem de Kolb

Embora o ciclo de aprendizagem experiencial de Kolb seja um modelo pedagógico amplamente reconhecido, em contextos de formação blended e online, a implementação direta da fase de **Experiência Concreta** pode ser desafiante, uma vez que os formandos podem não partilhar os mesmos contextos ou oportunidades de prática imediata. Como resultado, o programa de formação segue um ciclo de aprendizagem experiencial adaptado, especificamente concebido para responder a estas limitações contextuais.

Este ciclo é representado pelo modelo **ARAS** (*Awareness – Reflection – Action – Sustain*), que constitui o enquadramento pedagógico de referência do programa. Este modelo preserva a lógica central da aprendizagem experiencial, assegurando simultaneamente

viabilidade, coerência e continuidade em contextos mediados digitalmente e em regime blended.

- **Autoreflexão** (*Awareness*) apoia o envolvimento pessoal com o tema e a sua relevância para a prática docente.
- **Reflexão** (*Reflection*) fornece contributos conceptuais e orientação para a construção de significado.
- **Ação** (*Action*) envolve a realização de uma pequena experiência profissional ou aplicação exequível num contexto real ou simulado de ensino.
- **Consolidação** (*Sustain*) apoia a consolidação ao longo do tempo através da reflexão, da partilha entre pares ou de atividades de seguimento.



Figura 3. Modelo ARAS

Os dois modelos estão estreitamente relacionados: foi tomada a decisão de fundir as duas primeiras fases de Kolb numa única fase — **Autoconsciência**, um momento em que os professores se ligam pessoalmente ao tema e reconhecem a sua relevância para o seu desenvolvimento profissional — um princípio central da aprendizagem de adultos.

Simultaneamente, foi acrescentada uma quarta fase — **Consolidação** (*Sustain*) com o objetivo de apoiar a criação de redes de pares, a reflexão contínua e as comunidades profissionais, constituindo um requisito explícito do projeto e estando fortemente refletida na análise de necessidades. Desta forma, o modelo ARAS preserva a lógica experiencial de Kolb, tornando-a mais adequada à formação online, mais alinhada com as necessidades dos professores e mais promotora do bem-estar profissional e da colaboração a longo prazo.

## Modelo de Kolb

EXPERIÊNCIA CONCRETA

OBSERVAÇÃO REFLEXIVA

CONCEPTUALIZAÇÃO ABSTRATA

EXPERIMENTAÇÃO ATIVA



## Modelo ARAS

AUTOCONSCIÊNCIA

REFLEXÃO

AÇÃO

CONSOLIDAÇÃO (SUSTAIN)

Figura 4. Comparação entre o Ciclo de Kolb e o Modelo ARAS

Para ilustrar como o modelo ARAS opera na prática, um módulo pode, por exemplo, iniciar-se a partir de uma situação em que um professor toma consciência de um desafio recorrente em sala de aula, como o baixo envolvimento dos alunos durante o trabalho de grupo (**Autoconsciência**). Através de contributos teóricos e reflexão orientada, o professor explora possíveis explicações e abordagens pedagógicas relacionadas com a motivação e a participação (**Reflexão**). Este processo pode então conduzir à experimentação de uma pequena alteração exequível na prática, como a introdução de papéis mais claros nas atividades de grupo ou o ajustamento das instruções (**Ação**). Posteriormente, a experiência pode ser retomada através da reflexão ou da partilha entre pares, com o objetivo de consolidar a aprendizagem e orientar práticas futuras (**Consolidação/Sustain**).

Estas expectativas definem um referencial mínimo comum, permitindo simultaneamente variação nos métodos e nas ferramentas. Em particular, a fase **Consolidação (Sustain)** constitui uma parte integrante do processo de aprendizagem, e não uma extensão opcional. O seu papel é reforçar a aprendizagem ao longo do tempo, apoiar a ligação entre pares e incentivar a continuidade da prática para além de cada módulo individual, em consonância com a ênfase do programa na sustentabilidade profissional e na colaboração.

## 5. Opções de Design Instrucional

A estrutura proposta é parcialmente rígida, de modo a assegurar um certo grau de uniformidade e reconhecimento ao longo do curso, e parcialmente flexível, permitindo que os métodos de desenvolvimento do curso online sejam escolhidos de forma adequada aos conteúdos.

No âmbito do modelo ARAS, cada fase desempenha um papel específico no apoio à aprendizagem e ao desenvolvimento profissional dos professores. As opções de design instrucional estão, assim, alinhadas com as quatro fases, garantindo coerência entre o envolvimento pessoal, a compreensão conceptual, a aplicação prática e a consolidação a longo prazo.

Durante a fase **Autoconsciência**, as atividades de aprendizagem são concebidas para apoiar os professores no reconhecimento da relevância de cada tema para o seu próprio contexto profissional. Materiais introdutórios breves e estímulos à reflexão incentivam os participantes a estabelecer ligações entre os conteúdos da formação e as suas experiências pessoais e desafios atuais.

A fase **Reflexão** centra-se na disponibilização de contributos teóricos e na construção orientada de significado. Através de pequenas aulas, leituras ou entrevistas, os professores são apoiados na análise das suas experiências, na sua ligação a conceitos pedagógicos e no desenvolvimento de perspetivas fundamentadas sobre a sua prática.

Relativamente à fase **Ação**, foram considerados os seguintes aspetos:

1. O campo de ação do professor ocorre, de forma esquemática, em três níveis:
  - a) nível pessoal
  - b) com a turma
  - c) com a escola no seu conjunto (colegas e outros profissionais) e com a comunidade

Os níveis a) e b) são considerados na fase **Ação**, ambos ou apenas um, dependendo do conteúdo.

O nível c) é considerado na fase **Consolidação** (*Sustain*).

2. Os cursos devem ser, de alguma forma, diferenciados para professores em formação e professores em exercício. A diferenciação entre professores em formação e em exercício não implica currículos separados, mas sim uma adaptação flexível das atividades de aprendizagem e das expectativas a diferentes níveis de experiência profissional e acesso a contextos de sala de aula. Ao longo dos módulos, ambos os grupos seguem a mesma estrutura pedagógica e os mesmos objetivos de aprendizagem. As diferenças dizem sobretudo respeito à natureza da fase **Ação** e às evidências de aprendizagem associadas. Espera-se que os professores em exercício apliquem ou testem práticas nas suas próprias salas de aula ou contextos escolares, enquanto os professores em formação podem trabalhar através de observação, simulação ou prática orientada com um mentor. Esta abordagem garante inclusão



e viabilidade, preservando simultaneamente a coerência ao longo do programa de formação.

## 6. Sistema de Evidência e Conclusão

Em contextos de aprendizagem online e blended, a utilização de mecanismos estruturados de evidência e de conclusão constitui uma prática amplamente estabelecida para apoiar o encerramento eficaz dos módulos de aprendizagem e assegurar um envolvimento significativo dos participantes. Neste enquadramento, o Programa de Formação inclui um **Sistema de Evidência e Conclusão**, concebido para apoiar a aprendizagem, a reflexão e o reconhecimento da participação de forma coerente e sustentável.

Adicionalmente, os participantes podem ser chamados, em diferentes contextos institucionais ou profissionais, a demonstrar que concluíram efetivamente o percurso formativo, nomeadamente no que diz respeito a requisitos de acreditação, certificação ou desenvolvimento profissional. O Sistema de Evidência e Conclusão responde, assim, à necessidade de documentação transparente e fiável da participação e das atividades de aprendizagem.

Em vez de funcionar como um mecanismo de controlo, este sistema pretende apoiar os participantes na documentação do seu processo de aprendizagem, na consolidação de ideias-chave e na reflexão sobre o seu desenvolvimento profissional ao longo do percurso formativo.

O sistema está alinhado com o modelo pedagógico ARAS e é estruturado de acordo com a função específica de cada fase de aprendizagem. Desta forma, as evidências de aprendizagem estão estreitamente ligadas aos objetivos pedagógicos e às atividades de aprendizagem.

Durante a fase **Autoconsciência**, a evidência centra-se no apoio ao envolvimento pessoal com o tema e à sua relevância para a prática profissional. Os participantes são convidados a refletir sobre as suas motivações, expectativas e perceções iniciais através de estímulos breves ou atividades de autoavaliação. A evidência típica nesta fase pode incluir reflexões curtas, questionários breves ou questões de autoavaliação destinadas a promover um envolvimento consciente com os conteúdos de aprendizagem.

Na fase **Reflexão**, a evidência orienta-se para a compreensão conceptual e a construção de significado. Os participantes são incentivados a demonstrar a sua compreensão dos conceitos-chave e a sua capacidade de articular a teoria com a experiência. Este processo é normalmente apoiado por pequenos questionários, atividades de reflexão orientada ou contribuições escritas ou áudio breves que consolidam a aprendizagem e promovem a consciência metacognitiva.

A fase **Ação** centra-se na aplicação prática e na experimentação. A evidência nesta fase documenta a implementação de pequenas ações profissionais exequíveis em contextos reais ou simulados de ensino. Os participantes são convidados a relatar as suas experiências através de formulários de conclusão breves, notas reflexivas ou orientações estruturadas que abordam o que foi implementado, observado e aprendido. Este processo apoia simultaneamente a responsabilização e a prática reflexiva.

Na fase **Consolidação** (*Sustain*), a evidência orienta-se para a consolidação, a partilha entre pares e a continuidade da aprendizagem. Os participantes são incentivados a partilhar reflexões, participar em atividades colaborativas ou documentar desenvolvimentos posteriores ao longo do tempo. As evidências de aprendizagem nesta fase podem incluir publicações reflexivas, feedback entre pares, registos de participação em sessões síncronas ou atualizações breves de seguimento.

### De forma esquemática

Autoconsciência/Reflexão ► Questionário (Quiz)

Ação ► Breve módulo de evidência

Consolidação (Sustain) ► Reflexão depois da participação na sessão ao vivo

Figura 5. Sistema de Evidência e Conclusão do Modelo ARAS

Ao longo de todas as fases, o Sistema de Evidência e Conclusão é concebido para ser proporcional, exequível e compatível com a carga de trabalho profissional dos professores. Apoia a coerência entre os objetivos de aprendizagem, as atividades e os resultados, ao mesmo tempo que fornece uma base transparente para o reconhecimento da participação e, quando aplicável, para a acreditação formal. Ao alinhar as evidências de aprendizagem com a intencionalidade pedagógica, o sistema contribui para a garantia da qualidade, a sustentabilidade e a eficácia global do programa de formação.

A conclusão de cada módulo baseia-se, assim, na existência de evidência de aprendizagem documentada em todas as fases nucleares do modelo ARAS. A certificação e o reconhecimento são atribuídos quando os participantes completam as atividades exigidas e submetem a respetiva evidência em cada fase, de acordo com critérios de qualidade partilhados e definidos ao nível do programa.

Esta abordagem garante que a avaliação não se limita à verificação pontual de conhecimentos, mas reflete um envolvimento continuado, a capacidade reflexiva e a aplicação prática. Neste sentido, as evidências de aprendizagem constituem o principal instrumento de avaliação para efeitos de certificação.

## 7. Estrutura do Curso de Formação

Esta secção apresenta a estrutura de referência dos módulos de formação organizados de acordo com o modelo pedagógico ARAS. Ilustra de que forma as quatro fases de aprendizagem — **Autoconsciência, Reflexão, Ação e Consolidação** (*Sustain*) — são traduzidas numa sequência coerente de atividades, materiais de aprendizagem e evidências de participação em cada módulo do programa.

A estrutura define o quadro estrutural comum que orienta o desenvolvimento de todos os módulos, garantindo consistência com a abordagem pedagógica global e com os objetivos de aprendizagem. Simultaneamente, permite a adaptação a diferentes temas, contextos educativos e perfis de formandos. Não prescreve formatos ou métodos fixos, mas destaca os elementos e funções essenciais associados a cada fase, preservando a flexibilidade e promovendo a contextualização e a inovação no design instrucional.

Cada módulo é concebido como uma experiência de aprendizagem blended que combina diferentes formatos de formação. Estes podem incluir:

- materiais de autoestudo, como videoaulas, textos, fichas de trabalho, podcasts, diários reflexivos, entrevistas a especialistas e instrumentos de autoavaliação;
- atividades online síncronas, como aulas em direto, webinars, sessões de perguntas e respostas (Q&A) ou formatos de FAQ com respostas em vídeo curtas; e, quando aplicável,
- atividades presenciais em eventos intensivos residenciais ou mobilidades.

Estes formatos são integrados na estrutura ARAS e distribuídos pelas suas fases de acordo com os objetivos pedagógicos, garantindo continuidade entre o estudo individual, a interação e a aprendizagem experiencial.

Ao longo do programa, os módulos são concebidos como unidades de aprendizagem concisas e geríveis. Cada módulo de formação tem uma duração aproximada de **6,5 a 7 horas**. Em cada área temática são disponibilizados três módulos, totalizando **19,5 a 21 horas** por área. No conjunto das quatro áreas temáticas incluídas no programa, a duração total da formação é de **80 horas (correspondentes a 3 ECTS)**.

Neste enquadramento, os formatos de aprendizagem são selecionados em função da função específica de cada fase do modelo ARAS. Durante a fase **Autoreflexão**, as atividades são concebidas para estimular o envolvimento pessoal e a relevância, através de materiais introdutórios, estímulos à reflexão ou instrumentos de autoavaliação que ativam a experiência prévia e evidenciam desafios profissionais-chave. A fase **Reflexão** apoia a compreensão conceptual e a construção orientada de significado através de pequenas aulas, leituras, contributos de especialistas ou discussões facilitadas. A fase **Ação** centra-se na experimentação prática através de aplicações profissionais de pequena escala, simulações ou atividades em contexto de sala de aula apoiadas por reflexão estruturada. Por fim, a fase **Consolidação** (*Sustain*) promove a consolidação e a continuidade ao longo do tempo através da partilha entre pares, de atividades de seguimento e de reflexão colaborativa.

A **Figura 6** ilustra a estrutura exemplificativa de um módulo do Programa de Formação. A figura especifica o design pedagógico alinhado com as fases do modelo ARAS e detalha os formatos de formação e os recursos instrucionais utilizados em cada fase. Para cada fase do modelo ARAS dentro de um módulo, a figura apresenta:

- (a) os tipos de formatos/atividades de aprendizagem implementados e/ou os recursos utilizados (por exemplo, aulas, workshops, aprendizagem baseada em casos, recursos digitais),
- (b) a evidência de aprendizagem esperada dos participantes,
- (c) a distribuição aproximada do tempo.

Adicionalmente, a figura apresenta a duração total atribuída a cada fase do modelo ARAS num módulo, garantindo transparência na distribuição da carga de trabalho e no equilíbrio instrucional.



Fase ARAS	Materiais e Atividades de Aprendizagem	Evidência de Aprendizagem	Duração Total
<b>AWARENESS</b>	<p><b>1 vídeo introdutório</b> (10 min)</p> <p><b>1 podcast/entrevista</b> (10 min)</p> <p><b>1 vídeo YouTube</b> (15 min) com grelha de visualização orientada</p> <p><b>Texto contextual escrito</b> (6–8 páginas) – orientação prática, estudos de caso. O objetivo é fazer com que os professores sintam que o tema é relevante para si.</p> <p><b>Reflexão orientada (formato em tópicos, 400–500 palavras)</b> O objetivo é fazer com que os professores sintam que o tema é relevante para si.</p> <p><b>Grelha de auto-posicionamento (classificação + comentários curtos)</b></p>	<p><b>Questionário</b> (teste de escolha múltipla)</p> <p><b>Submissão da reflexão orientada</b></p> <p><b>Preenchimento da grelha de auto-posicionamento</b></p>	<p>Vídeo: 10 min Podcast: 10 min YouTube: 15 min Leitura: 45 min Escrita reflexiva: 30 min Instrumento de auto-posicionamento e Questionário: 10 min</p> <p><b>Duração total da fase</b> <b>Autoconsciência:</b> aproximadamente 2 horas</p>



<b>REFLECTION</b>	<p><b>1 vídeo principal</b> (10 min)</p> <p><b>1 podcast/entrevista</b> (10 min)</p> <p><b>2 vídeos YouTube</b> (10 min cada)</p> <p><b>Leitura principal</b> (10–12 páginas, com foco aplicado)</p> <p><b>Ficha analítica estruturada</b> (caixas de resposta curta, máximo equivalente a 1 página)</p> <p><b>1 webinar em direto</b> (45–60 min)</p>	<p><b>Questionário de consolidação</b> (10–12 questões baseadas em cenários)</p> <p><b>Submissão da ficha analítica estruturada</b></p>	<p>Vídeo: 10 min Podcast: 10 min YouTube: 10 min Leitura: 60 min Elaboração da ficha: 20 min Sessão em direto: 45–60 min Questionário: 10 min</p> <p><b>Duração total da fase Reflexão:</b> aproximadamente 3 horas</p>
-------------------	--	---	---



<b>ACTION</b>	<p><b>Guia operacional curto para a fase Action</b> (3-4 páginas)</p> <p><b>Nível A – Micro-ação individual</b> Pequena experiência pessoal ou observação (por exemplo, testar uma estratégia de comunicação, monitorizar o clima da sala de aula).</p> <p><b>Nível B – Aplicação na turma / escola</b> Para professores em exercício: aplicar na sala de aula. Para professores em formação: observar ou coensinar com um mentor.</p> <p><b>Implementação da micro-ação</b> (30-45 min)</p> <p><b>Relatório estruturado da ação (checkbox + respostas em tópicos, máximo 500 palavras)</b></p> <p><b>Checklist de autoavaliação</b></p>	<p><b>Submissão do Relatório de Ação</b></p> <p><b>Preenchimento da checklist de autoavaliação</b></p>	<p>Guia de leitura: 20 min Implementação: 45 min Elaboração do relatório: 30 min Autoavaliação: 15 min</p> <p><b>Duração total da fase Ação:</b> aproximadamente 1,5 horas</p>
---------------	--	--	--

<b>SUSTAIN</b>	<p><b>Os participantes deverão completar 1 das opções estruturadas (todas com carga de trabalho equivalente):</b></p> <p>Opção A – Interação entre pares          Comentário a 1 relatório de ação de um colega</p> <p>Opção B – Síntese reflexiva          Modelo estruturado de síntese (formato em tópicos, 400–500 palavras)</p> <p>Opção C – Reflexão áudio/vídeo          Reflexão gravada de 3–5 minutos com base em guiões orientadores</p> <p>Opção D – Mini-sessão em direto / Q&amp;A entre pares</p> <p><b>Questionário breve de seguimento</b></p>	<p><b>Submissão da opção escolhida:</b>          comentário a colega          OU          síntese escrita          OU          reflexão em vídeo</p> <p><b>Conclusão do questionário de seguimento</b></p>	<p>Opção escolhida: 35–40 min          Questionário: 10 min</p> <p><b>Duração total da fase Consolidação (Sustain):</b> aproximadamente 1 hora</p>
----------------	---	--	--

Figura 6. Estrutura exemplificativa de um módulo do Programa de Formação

Tendo em conta a natureza flexível do programa, é dada particular atenção à garantia de coerência e qualidade entre os módulos. Para esse efeito, um conjunto de princípios de qualidade partilhados orienta o desenvolvimento e a implementação dos módulos, promovendo o alinhamento, enquanto respeita a adaptação aos diferentes contextos. Estes princípios centram-se na consistência com o modelo pedagógico, na clareza dos objetivos de aprendizagem, na exequibilidade das atividades propostas e na coerência entre as atividades de aprendizagem e as evidências de conclusão. A título de exemplo, cada módulo incluirá uma breve secção introdutória destinada a situar o tema no percurso formativo global e a sustentar um **fio condutor** comum entre os módulos. Estes elementos visam proporcionar um quadro de referência comum, em vez de uma abordagem prescritiva ou padronizada.

## 8. Conteúdos do Programa de Formação

Os módulos seguintes foram concebidos em conformidade com os resultados obtidos na análise de necessidades, à qual é feita referência explícita.

Área	Módulo	Ligação à Investigação e Sugestões de Conteúdo
<b>1. Papel do Professor</b>	<b>1.1 A Relação com as Famílias</b>	Todos os países referem que as relações com as famílias constituem uma das fontes de stress mais significativas, especialmente para professores jovens ou em início de carreira. Os professores sentem-se avaliados, pressionados e, muitas vezes, pouco apoiados. O módulo deve centrar-se em estratégias de comunicação, definição de limites e construção de parcerias colaborativas com as famílias.
	<b>1.2 A Dignidade do Papel</b>	Nos diferentes países, os professores expressam um sentimento de desvalorização e uma necessidade de reconhecimento. Sentir-se valorizado está fortemente associado à motivação e ao bem-estar. O módulo deve abordar a identidade profissional, o empowerment e estratégias para recuperar a dignidade e o sentido da profissão.
	<b>1.3 O Professor no Sistema Educativo</b>	A investigação destaca desafios sistémicos: ausência de mentoria, apoio limitado por parte das lideranças, políticas escolares pouco claras e estruturas profissionais fragmentadas. Os professores precisam de compreender melhor o funcionamento do ecossistema escolar para o poderem navegar de forma eficaz. O módulo deve abordar as dinâmicas organizacionais, a interação com a liderança e a forma como os professores se podem posicionar no sistema mais alargado.

Área	Módulo	Ligação à Investigação e Sugestões de Conteúdo
<b>2. Inovação em Pedagogia e Didática</b>	<b>2.1 Neurodidática</b>	A investigação evidencia uma forte procura por estratégias instrucionais mais eficazes, abordagens inclusivas e ferramentas para gerir a atenção, a motivação e as dinâmicas emocionais na sala de aula. A neurodidática pode oferecer bases científicas para responder a estes desafios.
	<b>2.2 Ensino e Tecnologia</b>	Os professores referem as TIC como uma ferramenta útil, mas frequentemente sentem-se insuficientemente preparados para a sua utilização. A tecnologia é também essencial para a inclusão e o envolvimento dos alunos. O módulo pode centrar-se na utilização intencional e baseada em evidência de ferramentas digitais e inteligência artificial.
	<b>2.3 Aprendizagem Ativa e Cooperativa (Baseada na Prática)</b>	Uma conclusão transversal aos diferentes países: os professores pretendem menos teoria e mais aprendizagem prática, ativa e experiencial. Estes métodos favorecem a colaboração, o clima de sala de aula e a autoeficácia. O módulo deve incluir estratégias concretas e micropráticas.
<b>3. Gestão da Sala de Aula</b>	<b>3.1 Autoridade através da Construção da Relação</b>	A investigação demonstra que os problemas de disciplina, a gestão de limites e os desafios relacionais constituem fatores centrais de stress. Os professores sentem-se inseguros quanto à definição de limites, mantendo simultaneamente relações de confiança. Este módulo centra-se na autoridade relacional, na co-regulação e em estratégias preventivas.

Área	Módulo	Ligação à Investigação e Sugestões de Conteúdo
	<b>3.2 Gestão da Diversidade e das Necessidades Educativas Específicas</b>	Todos os países reportam fortes dificuldades relacionadas com a inclusão, as necessidades educativas específicas, a heterogeneidade e a escassez de profissionais qualificados. O módulo deve fornecer ferramentas práticas e acessíveis para a implementação de práticas inclusivas.
	<b>3.3 Desenvolvimento da Motivação Intrínseca</b>	Os professores sentem-se sobrecarregados pela falta de envolvimento dos alunos e pelos desafios comportamentais. Referem que a motivação aumenta quando os alunos se sentem ligados, envolvidos e emocionalmente seguros. O módulo centra-se nos climas motivacionais, no ensino promotor de autonomia e em estratégias de envolvimento.
<b>4. Ambiente de Trabalho Eficaz</b>	<b>4.1 Clima de Sala de Aula</b>	O clima de sala de aula é repetidamente descrito como um fator protetor fundamental e um determinante do bem-estar e da autoeficácia. O módulo centra-se no clima emocional, no sentimento de pertença, nas rotinas e em microações que melhoram o ambiente de aprendizagem.
	<b>4.2 Construção de Colaboração entre Pares e Co-Planeamento</b>	Um dos resultados mais fortes: o apoio entre pares é o fator protetor mais importante, tanto para professores em exercício como para professores em formação. Os professores que colaboram sentem-se mais eficazes e menos stressados. O módulo aborda o co-planeamento, o trabalho em equipa, a partilha entre pares e a criação de microcomunidades de apoio.

Área	Módulo	Ligação à Investigação e Sugestões de Conteúdo
	<b>4.3 Envolvimento da Comunidade</b>	<p>Este módulo explora a ideia de que a escola faz parte de um ecossistema mais alargado — famílias, organizações locais, associações, municípios e redes cívicas — que pode funcionar como fator protetor do bem-estar dos professores e da sustentabilidade profissional. Na investigação qualitativa, vários professores descreveram como o apoio das famílias, dos serviços comunitários (por exemplo, psicólogos, ONG) e das redes informais reduziu o stress, promoveu um sentimento de pertença e melhorou o clima escolar. Os conteúdos podem incluir o mapeamento de recursos comunitários, a criação de parcerias com associações locais, o envolvimento construtivo das famílias, o desenvolvimento de iniciativas de aprendizagem baseadas na comunidade e a compreensão de como os ecossistemas sociais mais amplos podem sustentar a motivação dos professores e reduzir o isolamento.</p>

Figura 7. Conteúdos do Programa de Formação

Cada módulo do programa de formação é concebido com base num conjunto limitado e focado de objetivos de aprendizagem, geralmente entre dois a três por módulo. Esta abordagem promove a clareza, a exequibilidade e um envolvimento significativo, permitindo aos participantes concentrarem-se em competências profissionais essenciais e em aplicações práticas.

Os objetivos de aprendizagem são definidos em estreita articulação com o tema do módulo e com a estrutura pedagógica ARAS. Estes orientam a seleção das atividades de aprendizagem, dos materiais e das evidências, assegurando a coerência entre os resultados pretendidos e os processos de aprendizagem.

De acordo com este desenho, os módulos são concebidos como unidades de aprendizagem concisas e geríveis. A sua duração é ajustada à complexidade do tema e ao âmbito dos objetivos de aprendizagem, com uma carga média de aproximadamente **6,5 a 7 horas** por módulo.



Area	Module	Learning Objectives
<b>1. Papel do Professor</b>	<b>1.1 A Relação com as Famílias</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reforçar competências de comunicação para gerir interações complexas com famílias.</li> <li>• Definir limites profissionais saudáveis nas interações entre pais e professores.</li> <li>• Construir parcerias construtivas e colaborativas com as famílias.</li> </ul>
	<b>1.2 A Dignidade do Papel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Refletir sobre o significado e o valor de ser professor no contexto atual.</li> <li>• Desenvolver estratégias para reforçar a autoestima, a agência e o orgulho profissional.</li> <li>• Reconhecer dinâmicas de desvalorização e responder através de uma identidade profissional fortalecida.</li> </ul>
	<b>1.3 O Professor no Sistema Educativo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melhorar a navegação nos processos institucionais e nos canais de comunicação.</li> <li>• Reforçar o papel do professor como agente profissional integrado no sistema, onde existem solicitações e relações em que é importante criar sinergias.</li> <li>• Desenvolver uma atitude de “contribuição” para o sistema que permita vivenciar a “burocracia” de forma emocionalmente mais leve.</li> </ul>
<b>2. Inovação em Pedagogia e Didática</b>	<b>2.1 Neurodidática</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compreender alguns princípios básicos de como o cérebro aprende e processa a informação.</li> <li>• Aplicar estratégias que potenciem a atenção, a motivação e a regulação emocional.</li> <li>• Relacionar princípios de neurodidática com práticas de ensino inclusivas e eficazes.</li> </ul>
	<b>2.2 Ensino e Tecnologia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar ferramentas digitais e inteligência artificial de forma intencional e segura para apoiar a aprendizagem.</li> <li>• Integrar a tecnologia para aumentar a inclusão, o envolvimento e o acesso.</li> <li>• Avaliar quais práticas digitais são baseadas em evidência e pedagogicamente adequadas.</li> </ul>
	<b>2.3 Aprendizagem Ativa e Cooperativa (Baseada na Prática)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adotar estratégias de aprendizagem ativa, cooperativa e experiencial.</li> <li>• Facilitar a colaboração entre alunos e interações positivas em sala de aula.</li> <li>• Aumentar a eficácia pedagógica através de abordagens práticas e com reduzida carga teórica.</li> </ul>
<b>3. Gestão da Sala de</b>	<b>3.1 Autoridade através da</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar abordagens relacionais para estabelecer uma autoridade respeitosa na sala de aula.</li> </ul>

<b>Aula</b>	<b>Construção da Relação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibrar a definição de limites com empatia e construção de confiança.</li> <li>• Reforçar a confiança na gestão de dinâmicas relacionais complexas.</li> </ul>
	<b>3.2 Gestão da Diversidade e das Necessidades Educativas Específicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compreender alguns princípios fundamentais do ensino inclusivo.</li> <li>• Aplicar ferramentas simples e acessíveis para apoiar alunos diversos.</li> <li>• Colaborar com especialistas e famílias para criar percursos inclusivos.</li> </ul>
	<b>3.3 Desenvolvimento da Motivação Intrínseca</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar estratégias que aumentem o envolvimento e a participação significativa.</li> <li>• Reconhecer fatores que reduzem a motivação e atuar de forma preventiva.</li> <li>• Construir rotinas e experiências de aprendizagem que reforcem a motivação interna.</li> </ul>
<b>4. Ambiente de Trabalho Eficaz</b>	<b>4.1 Clima de Sala de Aula</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar elementos-chave que moldam o clima emocional e social.</li> <li>• Aplicar microações que promovam o sentimento de pertença, segurança e cooperação.</li> <li>• Reconhecer sinais de deterioração do clima e intervir precocemente.</li> </ul>
	<b>4.2 Construção de Colaboração entre Pares e Co-Planeamento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver práticas eficazes de trabalho em equipa e co-planeamento.</li> <li>• Utilizar a partilha entre pares para reduzir o stress e aumentar a autoeficácia.</li> <li>• Construir microcomunidades de apoio entre colegas.</li> </ul>
	<b>4.3 Envolvimento da Comunidade</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Envolver famílias, serviços e associações no apoio ao clima escolar.</li> <li>• Reconhecer como os ecossistemas mais alargados reduzem o isolamento e o stress dos professores.</li> <li>• Conceber iniciativas de aprendizagem ou de apoio baseadas na comunidade.</li> </ul>

Figura 8. Objetivos de aprendizagem no Programa de Formação



A atenção à **qualidade, coerência e eficácia** será assegurada ao longo de toda a implementação do Programa de Formação. A monitorização e a avaliação incidirão sobre o alinhamento entre o desenho pedagógico, as atividades de aprendizagem e os resultados de aprendizagem pretendidos, bem como sobre a exequibilidade e a relevância das experiências formativas propostas.

## 9. Sustentabilidade e Integração nos Currículos Universitários

O Programa de Formação foi concebido desde o início para garantir a sustentabilidade e o impacto a longo prazo através da sua integração em sistemas formais de educação e formação. Um objetivo central do Programa é que os seus módulos de formação não sejam desenvolvidos como atividades isoladas ou pontuais, mas sim integrados — total ou parcialmente — nos currículos, programas ou ofertas educativas das organizações participantes em diferentes países.

O Programa de Formação pode ser incorporado nas estruturas académicas existentes, na medida do permitido pelos enquadramentos nacionais e institucionais. Esta integração pode assumir diferentes formas, tais como:

- um módulo autónomo integrado num curso já existente;
- uma unidade curricular opcional oferecida por uma faculdade ou departamento relevante (por exemplo, Departamentos de Educação ou Formação de Professores);
- um programa de curta duração ou uma oferta de aprendizagem blended;
- um percurso formativo reconhecido para professores e profissionais da educação.

Embora o formato específico possa variar, o Programa foi explicitamente concebido para permitir que pelo menos alguns dos seus elementos sejam formalmente lecionados e reconhecidos no âmbito dos currículos institucionais. Isto garante que os conhecimentos, competências e capacidades desenvolvidos através do Programa de Formação passam a integrar percursos de aprendizagem estabelecidos.

Os módulos de formação destinam-se a obter reconhecimento formal através de mecanismos de acreditação ou de sistemas de microcredenciais, quando aplicável. Dependendo das regulamentações nacionais e das práticas institucionais, esse reconhecimento pode assumir a forma de:

- microcredenciais alinhadas com enquadramentos europeus e nacionais;
- módulos acreditados que contribuem para cursos de grau ou programas certificados;
- reconhecimento no âmbito de Blended Intensive Programmes (BIPs);
- certificados institucionais associados a resultados de aprendizagem e carga de trabalho definidos.

Para apoiar este objetivo, foi realizado um inquérito em seis países — Polónia, Itália, Espanha, Portugal, Roménia e Chipre — com o intuito de avaliar a viabilidade da acreditação, das microcredenciais e dos BIPs em diferentes sistemas de ensino superior e formação. Os resultados confirmam que existem vias realistas e viáveis para o reconhecimento formal dos módulos de formação em todos os países participantes, embora as modalidades específicas variem.

Com base nos resultados deste inquérito, já foi desenvolvido um quadro de referência exemplificativo para o reconhecimento formal dos módulos. Este quadro demonstra como o Programa de Formação pode ser alinhado com estruturas de acreditação existentes e constitui um modelo de referência prático para instituições que pretendam integrar os módulos nas suas ofertas educativas.

Os formatos de acreditação e reconhecimento do Programa de Formação são intencionalmente flexíveis. Esta flexibilidade constitui uma das suas principais mais-valias, permitindo que instituições em diferentes contextos nacionais adotem os módulos de forma simultaneamente conforme com as regulamentações locais e pedagogicamente significativa.

No caso das universidades, a integração incidirá principalmente na incorporação dos módulos nos currículos existentes, por exemplo como unidades curriculares opcionais, componentes curriculares ou unidades de aprendizagem reconhecidas em departamentos relevantes. Nestes contextos, o Programa de Formação destina-se sobretudo a estudantes de licenciatura e pós-graduação.

Outras organizações participantes, como centros de formação de professores ou entidades educativas, utilizarão principalmente os módulos para o desenvolvimento profissional e a qualificação de professores e educadores. Nestes casos, o reconhecimento pode assumir a forma de formação certificada, microcredenciais ou resultados de aprendizagem reconhecidos institucionalmente.

A implementação do Programa de Formação através de estruturas curriculares e formativas reconhecidas em múltiplos países representa um resultado sustentável do projeto. O Programa foi concebido não apenas para implementação imediata, mas também para utilização e adaptação contínuas após o término do projeto.

A investigação adicional sobre opções de reconhecimento e acreditação encontra-se em curso, com o objetivo de reforçar e expandir a adoção institucional. Com base nos resultados do inquérito e no quadro de referência já desenvolvido, será apresentado num documento autónomo um quadro abrangente de reconhecimento. Este quadro consolidará as abordagens nacionais e fornecerá orientações claras para as organizações que pretendam adotar e implementar formalmente o Programa de Formação.

## 10. Referências

Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.



# Teachers' HAVEN



SKRZYDŁA  
SZKOŁA PODSTAWOWA



LUMSA  
UNIVERSITÀ



UNIVERSIDAD  
DE SALAMANCA



European  
University Cyprus



Co-funded by  
the European Union