

REQUERIMENTO¹ PARA RECONHECIMENTO

Ação de Curta Duração

DATA DE ENTRADA:

31/07/2026

Código: 2627ACD08

1. DESIGNAÇÃO DA AÇÃO

Conflito, Inteligência Emocional e Prevenção do Bullying: Ferramentas Práticas para a Sala de Aula

2. DESTINATÁRIOS DA AÇÃO

Público Alvo: Docentes da Escola Secundária de Cacilhas-Tejo

Esta ação deverá relevar para efeitos de aplicação do artigo 9.º do DL n.º 22/2014, de 11 de fevereiro (50% pelo menos, 50% na dimensão científica e pedagógica)?

Sim ☐

Não ☒

Em caso afirmativo, para que grupos de recrutamento? Todos os grupos de recrutamento.

3. FORMADOR(ES)

Nome: Inês Pereira de Sousa

Grau académico: Mestrado

Nome: Paula Adeganha

Grau académico: Licenciatura

4. RAZÕES JUSTIFICATIVAS DA AÇÃO / SUMÁRIO

A presente Ação de Curta Duração surge na sequência da participação das formadoras na formação Erasmus+ "Conflict Management, Emotional Intelligence and Bullying Prevention", realizada em Barcelona, na Europass Teacher Academy, de 18 a 23 de maio de 2026, no âmbito do projeto 2025-1-PT01-KA121-SCH-000328509. Num contexto escolar

¹ Nos termos do Decreto-lei n.º 22/2014, artigo 6º, alínea d); artigo 7º, n.º 2 e Regulamento Interno do CFECC, para efeitos de aprovação do Conselho de Diretores da Comissão Pedagógica do CFECA - AlmadaForma.

Centro de Formação de Escolas do Concelho de Almada
AlmadaForma

marcado por crescente complexidade relacional, a abordagem ao conflito, à inteligência emocional e à prevenção do bullying revela-se fundamental para o bem-estar e o sucesso académico dos alunos. Esta ação visa partilhar com a comunidade docente as aprendizagens e ferramentas práticas adquiridas, promovendo uma cultura escolar mais segura, empática e proativa na gestão de situações de conflito e bullying.

5. OBJECTIVOS DA AÇÃO

- Distinguir conflito de bullying e compreender as suas dinâmicas específicas em contexto escolar;
- Identificar diferentes estilos de comunicação (passiva, agressiva, assertiva) e promover a comunicação assertiva nos alunos;
- Conhecer e aplicar ferramentas de autoregulação emocional (Roda de Plutchik, técnica de respiração 4-7-8, método STOPP);
- Reconhecer os sinais de alerta de bullying e atuar de forma adequada, fundamentada e célere;
- Implementar estratégias práticas de promoção do bem-estar e prevenção do bullying na sala de aula e na escola.

6. CONTEÚDOS DA AÇÃO

1. Diagnóstico: Conflito vs. Bullying — conceitos, diferenças e critérios de identificação
2. Comunicação passiva, agressiva e assertiva — estratégias para guiar os alunos para o equilíbrio assertivo
3. Inteligência emocional: Roda de Plutchik, técnica de respiração 4-7-8 e método STOPP
4. O ecossistema do bullying: sinais de alerta na vítima e os seis papéis envolvidos
5. Intervenção prática: o que fazer, o que nunca fazer e o guia de intervenção de pares
6. Estratégia sistémica de prevenção: PBS, mediadores de pares, mindfulness e rotinas de gratidão

7. MODALIDADE, DURAÇÃO, HORA E LOCAL

Seminário ☐ Workshop ☒ Encontro ☐ Conferência ☐ Outro: ☐

Número de horas: **3 horas das 10 horas às 13 horas** Data: **10.09.2026**

Local de realização: Escola Secundária de Cacilhas-Tejo, Almada

OS PROPONENTES:

Em 31 / 07 / 2026

Inês Sousa e Paula Adeganha

Nota: O presente requerimento é acompanhado de cópia do certificado de mestrado ou doutoramento do/a formador/a/formadores.

Submetido para análise na Comissão Pedagógica reunida em ____/____/____

Decisão/Despacho:

Centro de Formação de Escolas do Concelho de Almada
AlmadaForma

A Presidente da Comissão Pedagógica,
