PEEAAR

PT

MANUAL DO FORMADOR DO PROGRAMA DE PSICOEDUCAÇÃO INTEGRAL ESTRUTURADA



PEEAAR

Cofinanciado por la Unión Europea

PEEAAR

MANUAL DO FORMADOR DO PROGRAMA DE PSICOEDUCAÇÃO INTEGRAL ESTRUTURADA

AUTORES:

RUBÉN E. TABARÉS LENGO

JUDIT CASTAÑEDA ARIAS (MÓDULO 3)

FERNANDO PANIAGUA BLANC (MÓDULO 7)

Equipa PEEAAR – Programa de Psicoeducação Integral Estruturada

[2025]

MANUAL DO FORMADOR DO PROGRAMA DE PSICOEDUCAÇÃO INTEGRAL ESTRUTURADA

1. Introdução 07

2. Objetivos gerais do programa 08

3. Papel do formador 09

4. Materiais 10

5. Estrutura geral do curso 11

6. Estrutura geral dos módulos 11

1. *Abertura (10 min)* 11
2. *Exposição teórica com apoio visual e interativo (1,30 h)* 12
3. *Breve pausa / descanso (20 min)* 12
4. *Atividades práticas e dinâmicas de grupo (1,30h)* 13
5. *Encerramento e partilha (15 min)* 13
6. *Espaço de reflexão pessoal* 13

7. Configuração do espaço e gestão do grupo 14

8. Material complementar e rede de comunicação 14

1. INTRODUÇÃO

Este manual foi elaborado como guia de apoio para os formadores/facilitadores do Programa de Psicoeducação Integral Estruturada. O seu objetivo é oferecer uma estrutura clara, prática e coerente que facilite a compreensão do programa e a sua correta implementação em contextos educativos, comunitários ou de intervenção psicoeducativa.

A abordagem do modelo baseia-se numa metodologia experiencial e participativa, onde o papel do formador não é transmitir conteúdos de forma unidirecional, mas sim facilitar processos de aprendizagem, reflexão e desenvolvimento pessoal nos grupos.

Ao longo deste manual, apresentam-se as diferentes sessões da formação, organizadas de maneira progressiva, desde a introdução do programa até à integração final. Cada sessão foi concebida para que o futuro formador compreenda tanto o conteúdo do módulo como a forma de estruturar a sessão, organizar o espaço, gerir o grupo e explicar as dinâmicas práticas que, posteriormente, serão aplicadas com os participantes do programa.

Este documento não pretende ser apenas um guia técnico, mas também uma ferramenta de referência para sustentar uma prática de facilitação cuidada, coerente e ajustada aos princípios do Programa de Psicoeducação Integral Estruturada.

2. OBJETIVOS GERAIS DO PROGRAMA

O Programa de Psicoeducação Integral Estruturada tem como finalidade oferecer um processo formativo progressivo que permita aos participantes desenvolver uma compreensão mais ampla e consciente do seu mundo interno, da sua relação com o meio envolvente e da integração entre ambos.

A nível global, o programa procura promover um processo de aprendizagem que não se limite à aquisição de conhecimentos teóricos, mas que favoreça a incorporação prática de ferramentas psicoeducativas aplicadas à vida quotidiana.

Entre os seus objetivos gerais incluem-se:

- Favorecer a tomada de consciência do mundo interno (emoções, pensamentos, necessidades e padrões de funcionamento pessoal).
- Desenvolver competências para a compreensão e gestão do mundo externo (relações, situações quotidianas e resolução de problemas).
- Promover a capacidade de integrar ambos os níveis de experiência, facilitando respostas mais conscientes, adaptativas e equilibradas.
- Fomentar o desenvolvimento de recursos pessoais para o autocuidado, a autorregulação e o bem-estar psicológico.
- Potenciar competências relacionais que contribuam para vínculos mais saudáveis e funcionais.
- Impulsionar um processo de aprendizagem experiencial baseado na reflexão, na prática e na aplicação progressiva dos conteúdos.

Em termos de transformação, o programa promove uma mudança orientada para uma maior consciência pessoal, uma melhor regulação emocional, uma relação mais flexível com os pensamentos e uma maior capacidade de adaptação às situações da vida quotidiana.

A aprendizagem que se procura não é unicamente conceptual, mas sim vivencial e integradora, de modo a que os conteúdos trabalhados possam ser transferidos de forma progressiva para a experiência real dos participantes, favorecendo processos de desenvolvimento pessoal sustentáveis no tempo.

3. PAPEL DO FORMADOR

O formador, no Programa de Psicoeducação Integral Estruturada, desempenha um papel de facilitador do processo de aprendizagem, mais do que de transmissor de conteúdos no sentido tradicional. A sua função principal é acompanhar o grupo na compreensão, vivência e integração dos diferentes conteúdos do programa, favorecendo um espaço seguro, estruturado e participativo.

A partir desta abordagem, o formador não ocupa uma posição diretiva, atuando apenas como facilitador da dinâmica de grupo. O seu trabalho consiste em criar as condições adequadas para a aprendizagem, estruturar a sessão, propor as dinâmicas e manter o enquadramento metodológico, permitindo que os participantes sejam protagonistas ativos do seu próprio processo.

Entre as suas principais funções incluem-se:

- Facilitar a compreensão dos conteúdos teóricos de cada módulo.
- Explicar e guiar a realização das dinâmicas práticas.
- Gerir o ritmo, os tempos e a estrutura de cada sessão.
- Favorecer a participação, o respeito e a coesão do grupo.
- Manter um clima de segurança, escuta ativa e contenção básica.
- Adaptar-se às necessidades do grupo sem perder a estrutura do programa.

Além disso, o formador deve manter uma atitude de presença, escuta e neutralidade ativa, evitando interpretações excessivas ou intervenções que desviem o foco do processo psicoeducativo. O seu papel implica manter o equilíbrio entre a estrutura do programa e a flexibilidade necessária para responder à dinâmica do grupo.

No decorrer das sessões, o formador atua como modelo metodológico, garantindo a coerência do programa e assegurando que o processo de aprendizagem se desenvolva de forma progressiva, ordenada e respeitando o ritmo de cada participante.

4. MATERIAIS

O desenvolvimento do Programa de Psicoeducação Integral Estruturada apoia-se num conjunto de materiais concebidos para garantir uma implementação estruturada, coerente e acessível para o formador. Cada um destes recursos cumpre uma função específica dentro do processo formativo, facilitando quer a compreensão dos conteúdos quer a sua aplicação prática.

O guia metodológico de conteúdos teóricos oferece, acima de tudo, uma base clara ao formador sobre o que transmitir em cada módulo. Este documento orienta a exposição dos conteúdos, ajudando a manter a coerência na abordagem e assegurando que todos os aspetos fundamentais do programa sejam abordados de forma adequada.

Por outro lado, o programa inclui um conjunto de dinâmicas práticas específicas para cada módulo. Estas dinâmicas constituem o eixo da vertente prática da aprendizagem e estão desenhadas para que os participantes possam experimentar e trabalhar os conteúdos a partir de uma perspetiva vivencial. Cada dinâmica conta com instruções específicas e determina os materiais necessários para o seu desenvolvimento, o que permite ao formador uma preparação prévia e rigorosa.

Complementarmente, o caderno de reflexão pessoal acompanha o participante ao longo de todo o programa, no âmbito do qual se propõem exercícios individuais associados a cada módulo, orientados para favorecer a introspeção, a integração dos conteúdos e a sua ligação à experiência pessoal. Este trabalho é realizado fora das sessões de grupo e atua como um complemento essencial do processo formativo.

Finalmente, o manual do formador sistematiza a estrutura das sessões, as orientações metodológicas e as diretrizes necessárias para a implementação do programa. Este documento visa apoiar o formador na organização das sessões, na gestão do grupo e na aplicação do programa, assegurando a coerência com os princípios estabelecidos.

Estes recursos, no seu conjunto, constituem uma base sólida que permite ao formador desenvolver o programa com segurança, clareza e coerência, mantendo o equilíbrio entre o conteúdo, a prática e as dinâmicas de grupo.

5. ESTRUTURA GERAL DO CURSO

A formação tem uma duração total de 32 horas, estruturadas em 10 sessões de trabalho, com uma progressão sequencial desde a introdução do programa até ao encerramento do processo formativo.

A distribuição de conteúdos é a seguinte:

- Introdução geral ao programa: 1 hora.
- Módulos do programa (8 sessões): 3 horas e 45 minutos cada um.
- Sessão de encerramento, balanço emocional e síntese final: 1 hora.

Esta estrutura permite um equilíbrio entre a perceção do enquadramento geral do programa, o desenvolvimento progressivo de cada módulo e a consolidação final das competências do papel de formador, incluindo aspetos metodológicos, práticos e de gestão de grupo.

6. ESTRUTURA GERAL DOS MÓDULOS

Cada módulo do Programa de Psicoeducação Integral Estruturada segue uma estrutura didática comum, que combina exposição teórica, reflexão em grupo, atividades práticas e avaliação contínua. Esta organização facilita a assimilação progressiva dos conteúdos, promovendo uma significativa experiência de aprendizagem.A sessão de cada módulo desenvolve-se de acordo com as seguintes etapas:

6.1 Abertura (10 min)

Cada sessão inicia-se com um período de acolhimento destinado a reativar a dinâmica de grupo e assegurar a progressão da aprendizagem. Esta fase inicial dura cerca de 10 minutos, desempenhando um papel crucial na conexão, adaptação e acompanhamento dos participantes.

Durante esta fase, o formador recolhe e responde a dúvidas que tenham surgido na sessão anterior, quer sejam relacionadas com os conteúdos dos módulos ou com experiências pessoais que os participantes queiram partilhar. Na experiência piloto, este espaço revelou-se especialmente valioso, uma vez que muitas questões surgiam ao finalizar a sessão, que acabavam por ser colocadas no início do encontro seguinte.

Para além de os participantes poderem tirar dúvidas, este momento pode ser utilizado para auscultar o grupo, favorecendo a reconexão antes de iniciar o conteúdo do dia. Para tal, o formador pode utilizar propostas simples, como uma ronda rápida de diálogo (por exemplo, «como me sinto hoje» numa frase), uma breve pergunta aberta ou um exercício simples de reflexão que facilite a concentração do grupo.

Trata-se de um espaço flexível, que não deve alongar-se excessivamente, mas que permite sustentar a dinâmica do grupo, prosseguir com a aprendizagem e criar um ambiente de confiança e disponibilidade para o trabalho da sessão.

6.2 Exposição teórica com apoio visual e interativo (1:30 h)

As sessões iniciam-se com a exposição teórica do módulo, apoiada por diapositivos editáveis que servirão de guia. Embora o design possa ser adaptado, a integridade dos conteúdos estabelecidos para o módulo deve ser preservada. É fundamental garantir que as sessões sejam dinâmicas e participativas, incentivando o debate e o esclarecimento de dúvidas.

6.3 Breve pausa / descanso (20 min)

Está previsto um momento de pausa para que o grupo possa descontrair brevemente e repor energias para favorecer um ambiente de aprendizagem saudável.

6.4 Atividades práticas e dinâmicas de grupo (1:30 h)

Nesta fase, propõem-se exercícios práticos e dinâmicas participativas que permitem aplicar os conceitos teóricos a contextos reais ou simulados. Estas atividades fomentam a colaboração, o pensamento crítico e a vivência dos conteúdos, aproximando a aprendizagem da realidade quotidiana dos formandos.

Antes de iniciar o bloco principal de dinâmicas, recomenda-se a inclusão de uma breve atividade inicial, de cerca de 5 a 10 minutos, que ajude a «ativar» o grupo e a gerar um clima de trabalho adequado. Este tipo de propostas funciona como uma ponte entre a parte mais expositiva da sessão e o trabalho prático, facilitando o envolvimento dos participantes.

6.5 Encerramento e partilha (15 min)

A sessão termina com um espaço de diálogo aberto onde se partilham impressões, aprendizagens e dúvidas. O formador ou facilitador conduz uma ronda de diálogo ou de perguntas proporcionando uma reflexão final que ajude a consolidar o que foi abordado durante sessão.

6.6 Espaço de reflexão pessoal

Como complemento ao trabalho realizado na sessão, propõe-se uma atividade de reflexão individual que os formandos realizarão de forma autónoma fora da sala, utilizando o caderno de reflexão pessoal correspondente a cada módulo.

Este espaço tem como objetivo favorecer a assimilação dos conteúdos a partir de uma perspetiva pessoal, convidando os participantes a articular o que foi abordado na sessão com a sua própria experiência de vida. Através destas propostas, promove-se a consciencialização, a reflexão interior e o desenvolvimento pessoal de forma progressiva.

O formador deverá apresentar brevemente esta tarefa no final da sessão, explicando o seu sentido, oferecendo as indicações necessárias e esclarecendo possíveis dúvidas, sem entrar no seu desenvolvimento em sala. Trata-se de uma ferramenta de continuidade que expande a aprendizagem para além do espaço grupal e reforça o processo individual de cada participante.

7. CONFIGURAÇÃO DO ESPAÇO E GESTÃO DO GRUPO

Recomenda-se organizar o espaço em semicírculo ou círculo, evitando a disposição tradicional em sala de aula. Esta configuração favorece a horizontalidade, a participação e o contacto visual entre os participantes, promovendo um clima mais próximo e seguro para o trabalho em grupo.

É importante garantir que o espaço seja o mais desimpedido possível, para facilitar o movimento quando as dinâmicas o exijam. Sempre que possível, devem evitar-se barreiras físicas, como mesas grandes ou outros obstáculos entre participantes, uma vez que estas prejudicam a proximidade e a interação e, por conseguinte, o espírito de equipa.

O ambiente deve transmitir conforto e segurança: boa iluminação, ventilação adequada, bem como um nível de ruído que não comprometa a audição e a concentração. Pequenos detalhes, como a distância entre cadeiras ou a possibilidade de ajustar a disposição conforme a atividade, contribuem para uma maior flexibilidade metodológica.

Neste sentido, o formador deve encarar o espaço como uma ferramenta ativa de intervenção. Não como um elemento neutro, mas sim como algo que influencia diretamente a participação, a abertura emocional e o envolvimento do grupo. Assim, adaptar a organização do espaço em função do momento da sessão (exposição, atividades a dois, dinâmicas de grupo) faz parte do próprio processo de facilitação.

8. MATERIAL COMPLEMENTAR E REDE DE COMUNICAÇÃO

No final do programa, sugere-se a disponibilização aos formandos de um conjunto de materiais complementares que permitam consolidar ou expandir os conhecimentos adquiridos durante as sessões. Este material não faz parte do conteúdo obrigatório do curso, trata-se apenas de um recurso de apoio, destinado a incentivar o estudo autónomo após o término do curso.

Este material complementar pode incluir, entre outros recursos:

- Bibliografia recomendada relacionada com os diferentes módulos do programa.
- Artigos ou leituras de interesse.
- Links para vídeos formativos ou de divulgação.
- Podcasts sobre psicologia, bem-estar e desenvolvimento pessoal.
- Canais de divulgação ou recursos digitais selecionados.
- Outros materiais que o formador considere pertinentes em função da evolução do grupo.

Recomenda-se que a seleção destes recursos seja coerente com a abordagem do programa e adaptada às necessidades e interesses detetados durante a formação.

Do mesmo modo, pode ser útil facilitar um espaço de comunicação e continuidade entre o formador e os participantes, desde que exista acordo entre as partes. Este espaço pode ser organizado através de ferramentas como grupos de mensagens (por exemplo, WhatsApp) ou pastas partilhadas em plataformas digitais (por exemplo, Drive), com o objetivo de partilhar materiais, esclarecer dúvidas pontuais ou trocar conteúdos relevantes.

É importante que este espaço se mantenha como um recurso opcional, respeitando a privacidade, os limites e a disponibilidade dos participantes, evitando a sobrecarga de informação e garantindo um uso funcional e ordenado do mesmo.

O objetivo deste ponto é potenciar a continuidade da aprendizagem para além da sala de formação, promovendo uma rede de recursos acessíveis que acompanhem o processo formativo de com total liberdade e ao ritmo de cada um.



ideas al servicio de la naturaleza

WWW.NATURGEIS.COM

AUTORES:

RUBÉN E. TABARÉS LENGO
JUDIT CASTAÑEDA ARIAS (MÓDULO 3)
FERNANDO PANIAGUA BLANC (MÓDULO 7)
EQUIPA PEEAAR – PROGRAMA DE PSICOEDUCAÇÃO INTEGRAL ESTRUTURADA
[2025]

NATURGEIS

DAVID SANTOS GONZÁLEZ
CEO y Cofundador NATURGEIS SL
Telf. 658 521 203
www.naturgeis.com