



1 Apresentação do Programa: O Programa de Bem-estar em Idade Escolar – Adolescentes (PEBEPSI-A) (Galinha, 2005; Galinha 2023) assenta numa abordagem desenvolvimentista para a capacitação no processo de tomada de decisão. **Estruturalmente**, este programa compreende na sua construção pedagógica **10 componentes modulares**:

M1_autoconceito(s);
M2_autoestima; **M3_**bem-estar intrapessoal, **M4_**bem-estar interpessoal,
M5_autorregulação,**M6_**otimismo,
M7_motivação, **M8_**sucesso académico, **M9_**autoeficácia e **M10_**suporte social, eixos importantes da cognição e da afetividade. Galinha, 2023; 2019; 2005; Galinha et al., 2016; Galinha & Vaz, 2019).



5 Considerações finais e implicações futuras: A avaliação da formação com base numa avaliação contínua com valor formativo revestiu-se numa importância na medida em que o adolescente foi confrontado com o seu grau de sucesso facilitando o reajustamento do seu percurso e enriquecimento pessoal. Pretende-se também continuar a observar a eficácia do programa. Considera-se a possibilidade de novos estudos de implementação.

Aplicação do Programa de Bem-estar em Idade Escolar – Adolescentes (PEBEPSI-A)

Financiado por fundos nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., no âmbito dos projetos nº UID/CED/04748/2020.

Sónia Alexandre Galinha¹, Manuel Loureiro², Olívia de Carvalho³

sonia.galinha@ese.ipsantarem.pt

¹ Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Santarém. Centro de Investigação em Qualidade de Vida -CIEQV e Centro de Investigação em Educação da Universidade da Madeira CIE_UMa, Portugal

² Universidade da Beira Interior, Portugal

³ Universidade Portucalense, Centro de Investigação Instituto Jurídico Portucalense – IJP, Porto, CIDI, Instituto Europeu de Estudos Superiores – IEES, Portugal

Abstract: O Programa de Bem-estar em Idade Escolar – Adolescentes (PEBEPSI-A) (Galinha, 2005; Galinha, 2023) assenta numa abordagem desenvolvimentista para a capacitação no processo de tomada de decisão. Metodologia Objetivos: Avaliar o impacto do PEBEPSI-A em sujeitos adolescentes. Estruturalmente compreende na sua construção pedagógica 10 componentes modulares. M1_autoconceito(s); M2_autoestima; M3_bem-estar intrapessoal, M4_bem-estar interpessoal, M5_ autorregulação, M6_ otimismo, M7_ motivação, M8_ sucesso académico, M9_ autoeficácia e M10_ suporte social, eixos importantes da cognição e da afetividade. Procedimento: Calendarizado durante o ano letivo de acordo com a sua estrutura e com as necessidades dos alunos e da escola. As técnicas e métodos visaram estimular a reflexão e a mudança de atitudes necessárias à aquisição e desenvolvimento de competências. A avaliação fez parte integrante do processo formativo. Resultados: Em relação ao grupo experimental N=10, as médias da EBEP-A subiram todas do pré para o pós-teste em todas as escalas e subescalas. Na comparação entre os dois momentos, pré-teste e pós-teste, os dados obtidos com a aplicação do PEBEPSI-A evidenciaram a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os dois momentos, no grupo experimental, surgindo com média mais elevada, sempre, o segundo momento, garantindo assim as qualidades do programa. (Média=70.71; DP=6.327; t-test =15.430; p=0.000). Estatisticamente verifica-se uma adequação medida pela EBEP-A. A avaliação da formação com base numa avaliação contínua com valor formativo revestiu-se numa importância na medida em que o adolescente foi confrontado com o seu grau de sucesso facilitando o reajustamento do seu percurso e enriquecimento pessoal. Pretende-se também continuar a observar a eficácia do programa. Considera-se a possibilidade de novos estudos de implementação.

Palavras-chave: Adolescência, Formação, Inovação, PEBEPSI-A, Psicologia.

2 Metodologia Objetivos: Avaliar o impacto do PEBEPSI-A em sujeitos adolescentes.

Pretende-se que no final do programa os participantes sejam capazes de:

- Identificar as características da personalidade através dos domínios do (s) autoconceito (s);
- Valorizar as áreas em que melhor se percebem a fim de aumentar a autoestima global;
- Conhecer as emoções;
- Colaborar nas tarefas de um grupo;
- Manter a tranquilidade em situações mais stressantes;
- Procurar atingir com otimismo os objetivos para a vida futura;
- Interessar-se pela elaboração de tarefas;
- Prosseguir os estudos de acordo com o Projeto de Vida e de Carreira;
- Reforçar a autoconfiança;
- Reconhecer os suportes sociais significativos.

4 Resultados: Em relação ao grupo experimental N=10, as médias da EBEP-A subiram todas do pré para o pós-teste em todas as escalas e subescalas: na comparação entre os dois momentos, pré-teste e pós-teste, os dados obtidos com a aplicação do PEBEPSI-A evidenciaram a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os dois momentos, no grupo experimental, surgindo com média mais elevada, sempre, o segundo momento, garantindo assim as qualidades do programa. (Média=70.71; DP=6.327; t-test =15.430; p=0.000). Estatisticamente verifica-se uma adequação medida pela EBEP-A.

3 Procedimentos: Calendarizado durante o ano letivo de acordo com a sua estrutura e com as necessidades dos alunos e da escola.

As técnicas e métodos visaram estimular a reflexão e a mudança de atitudes necessárias à aquisição e desenvolvimento de competências. A avaliação integra o processo formativo (training).



6 Referências:

- Galinha, S.A. (2023, maio 10-11). Estrutura modular do PEBEPSI-A -Adolescentes – em Língua portuguesa. In P. Alves (Ed). Resumos do I Forum Global de Psicologia: A ciência e o exercício profissional. Benguela, Angola. <http://hdl.handle.net/10400.15/4596>
<https://www.forumglobalpsicologia.ipiagetbenguela.org/index.php>
- Galinha, S. A. (2019). Maximization of protective factors for well-being through the PEBEPSI-A program. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología, Nº2, Monográfico 1* (2): 91-98. ISSN: 0214-9877. Disponível em <http://hdl.handle.net/10400.15/3124>
- Galinha, S.A. (2005). PEBEPSI-A. Estudos Preliminares de Desenho e Implementação do Programa de Promoção de Bem-Estar Psicossocial em Idade Escolar – Adolescência. *Atas III Jornadas de Psicologia: Pessoas e Instituições – A Gestão de Situações Difíceis. Instituto Piaget – Campus de Viseu*. ISEIT Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares e CIFAP Centro de Investigação Avançada em Psicologia.
- Galinha, S. A.; Dias, J.H.; Haydée-Viegas, L.; & Cavadas, B. (2016). Estudos de Aplicação e Avaliação do PEBEPSI-A – Programa de Promoção do Bem-estar. Encontro com a Ciência e Tecnologia em Portugal 2016. Centro de Congressos de Lisboa. Disponível em <http://www.encontrociencia.pt/2016/>
- Galinha, S.A.; & Vaz, P. M. (2019). Programa de promoção de bem-estar em idade escolar para uma educação inclusiva. In Carlos Teixeira; Vitor Gonçalves; Paula O. Fernandes; Alexandra Rodrigues; Carla Guerreiro; & Lídia Santos (Eds.) // *Encontro Internacional de Língua Portuguesa e Relações Lusófonas - LUSOCONF2019: Livro de resumos*. pp. 91-92 Bragança. Disponível em <http://hdl.handle.net/10198/1652>