

Clube ACT(IN): Descobre o que te move

2025/2026

FACILITAÇÃO	A equipa de facilitação do clube é constituída por Joana Jacinto, Tiago Maçarico e Carolina Crispim. Joana Jacinto – Licenciada em Reabilitação Psicomotora pela Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa desde 2014, mestre na mesma área. Praticante e com formação em Mindfull Self-compassion: Auto-compaixão e Atenção plena, pela Psikontacto. Consultora de Percurso Profissional na Câmara Municipal de Cascais desde 2021, com experiência em contexto clínico e educativo desde 2016. Tiago Maçarico – Licenciado em Psicologia pela Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa desde 2020, mestre em Psicologia Clínica Sistémica e com formação em Desenvolvimento de Carreira. Atualmente, estudante de doutoramento em Psicologia da Educação. Praticante e com formação em Mindfulness e Meditação. Participante no Programa Oportunidades para o Talento da Câmara Municipal de Cascais desde 2025. Carolina Crispim – Licenciada em Psicologia pela Faculdade de Psicologia de Coimbra em 2003, mestrado em Necessidades Educativas Especiais. Possui formação em terapias de terceira geração, especialização avançada em Terapia da Aceitação e Compromisso e formação em Mindfull Self-compassion: Auto-compaixão e Atenção plena. Formadora certificada pelo IEFP e pelo Conselho Científico-pedagógico da Formação Contínua. É desde 2018 consultora de percurso profissional na Câmara Municipal de Cascais, psicóloga clínica no projeto Consultas sem paredes e desde 2003 formadora na área da inclusão de pessoas com deficiência e/ou doença mental. Autora do jogo de tabuleiro (IN) Tour: Na rota da Autodescoberta, uma ferramenta para a promoção do autoconhecimento.
LOCAL	Agrupamentos de Escolas do Concelho de Cascais
CALENDARIZAÇÃO	8 sessões de 90 minutos, com periodicidade semanal.
DESTINATÁRIOS	Jovens a frequentar o ensino secundário.
ENQUADRAMENTO	A vida é um percurso com oportunidades, incertezas e obstáculos, alguns que desejamos e outros que nos dão vontade de fugir. Num período em que há um aumento considerável dos desafios para a saúde mental dos jovens, importa desenvolver ferramentas que os ajudem ao bem-estar, à promoção da resiliência e ao sentimento de realização pessoal e profissional. Por outro lado, a investigação demonstra que na adolescência há um grande foco de tempo e esforço em descobrir e esclarecer sobre quem são como pessoas (Shiner et al, 2021), podendo por vezes surgir dificuldades com a autoapresentação, autoconsciência, vergonha, medo de rejeição e de serem vistos de forma indesejada (Gilbert & Irons, 2008). Trata-se de uma fase de significativas transformações biológicas e emocionais, sendo recomendado o

CASCAIS

CÂMARA MUNICIPAL

	<p>desenvolvimento de iniciativas de baixa intensidade, orientadas para o desenvolvimento pessoal e bem-estar global.</p> <p>Neste sentido, pretende-se com recurso ao jogo explorar a flexibilidade psicológica para lidar com os desafios do mundo escolar e profissional, através de três pilares: abertura à experiência, contacto com o momento presente e orientação para ações com sentido, contribuindo para o desenvolvimento de uma mente compassiva.</p>
OBJETIVOS	Pretende-se promover o desenvolvimento da flexibilidade psicológica, da abertura, da curiosidade, autonomia e autorregulação dos jovens. Por outro pretende-se facilitar o contacto com a experiência interna (pensamentos, emoções e sensações) e com o contexto onde o jovem se insere de forma compassiva e contribuir para uma ativação comportamental alinhada com valores/ propósito de vida.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar a literacia sobre a natureza da mente humana. • Explorar formas de promoção de flexibilidade psicológica. • Utilizar ferramentas de autoconhecimento que permitam clarificar os seus principais valores e os objetivos que os mobilizam para a ação. • Aprender competências para lidar com os obstáculos internos e externos • Concretizar um plano de ação alinhado com os valores e objetivos individuais.
CONTEÚDOS	<ol style="list-style-type: none"> I. Quem somos nós e porque estamos aqui? II. Constrói o teu bilhete de viagem: escolhe o que é importante dá sentido, e olha para ti próprio. III. Explora as três APPs internas que geram as emoções. Descobre o teu lado observador. IV. Será que tudo o que fazemos funciona para nos aproximar do que importa? Descobre a tua flexibilidade psicológica. V. Escolhe o que te é importante e o poder do presente. VI. Como lidar com uma mente tagarela. VII. Cultiva uma mente sábia, corajosa e amiga. VIII. Chegada à meta do jogo.
METODOLOGIAS	Metodologia teórico-prática, exercícios experienciais.