

Clube ACT(IN): Descubre o que te move

2025/2026

FACILITAÇÃO	<p>O clube será facilitado por Carolina Crispim e Tiago Maçarico</p> <p>Carolina Crispim-Licenciada em Psicologia pela Faculdade de Psicologia de Coimbra em 2003. Com formação pós-graduada em terapias cognitivo-comportamentais de terceira geração. Psicóloga na Câmara Municipal de Cascais na área da empregabilidade e praticante de Mindfulness autocompassivo.</p> <p>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.</p>
LOCAL	Casa Reynaldo dos Santos e Irene Virote Quilhó dos Santos - Parede
CALENDARIZAÇÃO	8 sessões de 90 minutos, nos dias 26 de novembro de 2025; 3, 10, 17 de dezembro de 2025 e 7, 14, 21, 28 de janeiro de 2026 das 14h30 às 16h00
DESTINATÁRIOS	Jovens e adultos em fase de transição escolar e profissional.
ENQUADRAMENTO	<p>As rápidas transformações económicas, sociais e tecnológicas têm gerado contextos de crescente instabilidade e incerteza, afetando profundamente o desenvolvimento pessoal, educacional e vocacional de jovens e adultos. Neste cenário, a empregabilidade — entendida como a capacidade de aceder, manter e progredir no mercado de trabalho — exige competências psicológicas que favoreçam o ajustamento e o bem-estar ao longo da vida (OECD, 2021; Blustein et al., 2019).</p> <p>A precariedade laboral, a intensificação da competitividade e a diversidade de percursos formativos e profissionais tornam evidente a necessidade de desenvolver recursos internos que permitam lidar com transições complexas.</p> <p>Os desafios são particularmente mais evidentes entre jovens e adultos que enfrentam múltiplas transições, exigindo capacidades de adaptação, regulação emocional e alinhamento com valores pessoais — variáveis promissoras na promoção da saúde mental e do funcionamento adaptativo.</p>
OBJETIVOS	<p>Promover o desenvolvimento da flexibilidade psicológica, da autocompaixão, do bem-estar psicológico e da adaptabilidade de carreira em jovens e adultos em transição escolar e profissional.</p> <p>Aumentar as competências que permitam lidar de forma mais eficaz com os desafios associados à empregabilidade e à construção de percursos vocacionais significativos.</p>

CASCAIS

CÂMARA MUNICIPAL

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none">• Aumentar a literacia sobre a natureza da mente humana.• Explorar os vários processos que promovem a flexibilidade psicológica.• Utilizar ferramentas de autoconhecimento que permitam clarificar os seus principais valores e os objetivos que mobilizem para uma ação comprometida.• Aprender competências compassivas para lidar com os obstáculos internos e externos• Concretizar um plano de ação comprometido com os valores e objetivos individuais.
CONTEÚDOS	<ul style="list-style-type: none">• I- Acolhimento e introdução ao Clube e aplicação dos questionários.• II- Perspetivas sobre felicidade.• III- O papel das emoções.• IV- Flexibilidade psicológica para lidar com os desafios do dia-a-dia.• V- Escolhe o que é importante e dá propósito.• VI- O poder do presente (mindfulness).• VII- Como lidar com uma mente tagarela.• VIII- Descobre o teu lado observador.• IX- Aprende a lidar com as lutas internas.• X- Faz o que é importante.• XI- Cultiva uma mente sábia, corajosa e amiga.• XII- Reflexão e celebração final.
METODOLOGIAS	Metodologia teórico-prática, exercícios experienciais.