

Centro de Formação de Escolas do Concelho de Almada - AlmadaForma

REQUERIMENTO¹ PARA RECONHECIMENTO

Ação de Curta Duração

DATA DE ENTRADA:

11/06/2026

Código: 2627ACD04

1. DESIGNAÇÃO DA AÇÃO

Mindfulness e Regulação Emocional em Crianças e Jovens: Estratégias Práticas para o Contexto Educativo

2. DESTINATÁRIOS DA AÇÃO

Público-Alvo: Educadores de Infância, Professores dos Ensinos Básico e Secundário, Técnicos Especializados e outros profissionais da educação.

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?

3. FORMADOR(ES)

Nome: Magda Cristina Diniz Faleiro Charrua**Grau académico:** Mestrado em Ensino de Biologia e Geologia e Mestrado em Educação – especialização em Tecnologias Digitais

4. RAZÕES JUSTIFICATIVAS DA AÇÃO / SUMÁRIO

As escolas enfrentam atualmente desafios crescentes relacionados com a gestão emocional, ansiedade, dificuldades de atenção, impulsividade e bem-estar das crianças e dos jovens. Neste contexto, torna-se fundamental dotar os profissionais da educação de estratégias que promovam a autorregulação emocional, a

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

atenção plena e o desenvolvimento de competências sócio emocionais.

O Mindfulness constitui uma abordagem baseada na consciência do momento presente, contribuindo para o desenvolvimento da concentração, da empatia, da gestão emocional e do bem-estar geral dos alunos.

Resultados Esperados

Aquisição de estratégias práticas que contribuam para a promoção da regulação emocional, melhoria da atenção e fortalecimento do bem-estar das crianças e jovens em contexto educativo.

5. OBJETIVOS DA AÇÃO

- Compreender os fundamentos do Mindfulness aplicados à infância e juventude;
- Reconhecer a importância da regulação emocional no desenvolvimento integral dos alunos;
- Identificar os benefícios do Mindfulness em contexto educativo;
- Experimentar estratégias práticas adequadas a diferentes faixas etárias;
- Promover ambientes educativos mais positivos e emocionalmente seguros.

6. CONTEÚDOS DA AÇÃO**Sessão 1 (3 horas)**

- Introdução ao Mindfulness: conceitos fundamentais e evidência científica;
- Desenvolvimento emocional na infância e juventude;
- A importância da regulação emocional no contexto educativo;
- Benefícios do Mindfulness para crianças e jovens;
- Experiências práticas de atenção plena aplicáveis à sala de aula;
- Exercícios de respiração consciente e atenção aos sentidos.

Sessão 2 (3 horas)

- Estratégias de Mindfulness adaptadas a diferentes faixas etárias;
- Atividades para promover a atenção, a concentração e a autorregulação emocional;
- Mindfulness na gestão de conflitos e promoção de relações positivas;
- Dinâmicas práticas para aplicação em contexto educativo;
- Partilha de experiências e reflexão sobre possibilidades de implementação;
- Recursos e sugestões para continuidade das práticas em contexto escolar.

7. MODALIDADE, DURAÇÃO, HORA E LOCAL

Seminário ☐ Workshop ☐ Encontro ☐ Conferência ☐ Outro:

Número de horas: 6 horas (duas sessões de 3h)

Data: 11 / 11 /2026 e 18 / 11 /2026

Centro de Formação de Escolas do Concelho de Almada - AlmadaForma

Horário: 18h às 21h

Local de realização: Online síncrono

O PROPONENTE:

Em 20 / 06 / 2026

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:

O Presidente da Comissão Pedagógica,