

¹ REQUERIMENTO PARA RECONHECIMENTO Ação de Curta Duração	DATA DE ENTRADA: 11/06/2026 Código: 2627ACD03
---	--

1. DESIGNAÇÃO DA AÇÃO

Mindfulness e Bem-Estar Docente: Estratégias Práticas para a Gestão do Stress e Promoção do Equilíbrio Emocional

2. DESTINATÁRIOS DA AÇÃO

Público-Alvo: Educadores de Infância, Docentes de todos os níveis de ensino e Técnicos Especializados da área de 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 **X**

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

A atividade docente apresenta desafios cada vez mais exigentes ao nível emocional, relacional e organizacional. A gestão do stress, a prevenção do desgaste profissional e a promoção do bem-estar assumem

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

atualmente um papel fundamental na qualidade do desempenho profissional e na saúde dos docentes.

O Mindfulness tem vindo a demonstrar benefícios significativos na redução do stress, melhoria da atenção, regulação emocional e promoção do bem-estar geral, constituindo uma ferramenta prática e acessível para integrar no quotidiano profissional.

O bem-estar dos docentes constitui um fator determinante para a criação de ambientes educativos positivos, favorecendo o sucesso escolar e o desenvolvimento integral 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 princípios básicos do Mindfulness;
- Reconhecer os impactos do stress na atividade docente;
- Desenvolver estratégias de autorregulação emocional;
- Experimentar técnicas simples de atenção plena e respiração consciente;
- Promover estratégias de bem-estar e prevenção do *burnout*.

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

- O bem-estar docente e os desafios atuais da profissão;
- O que é o Mindfulness e quais os seus benefícios;
- Stress, emoções e atenção;
- Técnicas de respiração consciente;
- Exercícios práticos de atenção plena.

Sessão 2 (3 horas)

- Partilha e reflexão sobre as práticas realizadas;
- Exercícios de Mindfulness aplicados ao contexto educativo;
- Estratégias de autorregulação emocional;
- Estratégias de autocuidado e equilíbrio emocional;
- Construção de um plano pessoal de bem-estar e prevenção do *burnout*.

7. MODALIDADE, DURAÇÃO, HORA E LOCAL

Centro de Formação de Escolas do Concelho de Almada - AlmadaForma

Seminário	Workshop	Encontro	Conferência	Outro:
Número de horas: 6 horas (duas sessões de 3h)				Data: 14 / 10 /2026 e 21 /10 /2026
				Horário: 18h às 21h
Local de realização: Online síncrono				

O PROPONENTE:

Em 11 / 06 / 2026

AE Caparica/ AlmadaForma

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 25/06/2026**Decisão/Despacho:****A Presidente da Comissão Pedagógica,**
