



## PLANO DA FORMAÇÃO

<b>NOME</b>	<b>KIT O<sub>2</sub> Autocuidar para ensinar</b>
<b>DESTINATÁRIOS</b>	<b>Docentes</b>
<b>FORMADORAS</b>	<b>Catarina Rosa Tânia Ramos</b>
<b>DATA</b>	<b>15 e 16 de julho de 2026</b>
<b>Horário</b>	<b>Das 8h30 às 17h00 (1 hora de almoço)</b>
<b>LOCAL</b>	<b>Escola Básica Integrada Canto da Maia</b>
<b>N.º de horas</b>	<b>15</b>
<b>N.º máximo de participantes</b>	<b>20</b>
<b>Custo por participante</b>	<b>20 € (Docentes da EBI Canto da Maia) 25 € (Docentes de outras Unidades Orgânicas)</b>

<b>OBJETIVO GERAL</b>	Promover o bem-estar físico, psicológico e emocional através do desenvolvimento de competências de autocuidado, gestão do stress e regulação emocional, incentivando práticas de vida saudáveis, equilibradas e promotoras de maior qualidade de vida.
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	<b>No final da sessão os formandos deverão ser capazes de:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Identificar os principais fatores de stress.</li><li>✓ Aplicar técnicas de relaxamento e respiração.</li><li>✓ Desenvolver competências de autocuidado promotoras de bem-estar. Implementar estratégias de autocuidado.</li></ul>
<b>CONTEÚDOS</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Stress: Identificação e impacto</b><ul style="list-style-type: none"><li>- Conceito de stress;</li><li>- Stress positivo e stress negativo;</li><li>- Principais fatores de stress:</li><li>- Sintomas físicos, emocionais, cognitivos e comportamentais;</li><li>- Stress e saúde mental;</li></ul></li><li><b>2. Bem-estar e Autocuidado</b><ul style="list-style-type: none"><li>- Conceito de saúde e bem-estar biopsicossocial;</li><li>- Dimensões do bem-estar: Física; Psicológica; Emocional; Social.</li><li>- O conceito de autocuidado;</li><li>- Autocuidado como fator de prevenção do stress;</li><li>- Hábitos de vida saudáveis.</li></ul></li><li><b>3. Técnicas de Relaxamento e Respiração</b><ul style="list-style-type: none"><li>- Importância da respiração consciente;</li><li>- Respiração diafragmática;</li></ul></li></ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnicas de respiração para redução da ansiedade;</li> <li>- Relaxamento muscular progressivo</li> <li>- Técnicas rápidas de relaxamento para o dia a dia.</li> </ul>
<b>METODOLOGIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Brainstorming</li> <li>✓ Exposição teórica</li> <li>✓ Dinâmicas de grupo</li> <li>✓ Partilha de Experiências</li> <li>✓ Exercícios Práticos</li> </ul>
<b>RECURSOS NECESSÁRIOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Computador</li> <li>✓ Projetor</li> <li>✓ Resma de papel A4</li> </ul>
<b>AVALIAÇÃO DOS FORMANDOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Grelha de avaliação do grupo</li> <li>✓ Quiz interativo</li> </ul>
<b>AVALIAÇÃO DA FORMAÇÃO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Questionário de avaliação</li> </ul>
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Clear, J. (2019). <i>Hábitos atômicos: Pequenas mudanças, resultados extraordinários</i>. Editorial Presença.</li> <li>✓ Haidt, J. (2024). <i>A geração ansiosa: Como a grande reconfiguração da infância está a provocar uma epidemia de doença mental</i>. Dom Quixote.</li> <li>✓ Leahy, R. L. (2021). <i>Não acredite em tudo que você sente: Identifique seus esquemas emocionais e liberte-se da ansiedade e da depressão</i>. Artmed.</li> <li>✓ Roemer, L., &amp; Orsillo, S. M. (2010). <i>A prática da terapia cognitivo-comportamental baseada em mindfulness e aceitação</i>. Artmed.</li> <li>✓ Vaz Serra, A. (2007). <i>O stress na vida de todos os dias</i> (3.ª ed. rev. e aum.). A. V. Serra.</li> </ul>