

Formulário de candidatura da Ação de Formação

1 – CARACTERIZAÇÃO

1.1. Designação da formação:

- Yoga e Ayurveda – Anti stress

1.2. Duração

- Total de horas: 15
- Horas presenciais: 15
- Horas não presenciais: 0

1.3. Calendarização:

- 6 a 8 de julho

1.4. Horário:

- 9h30 às 12h30 das 14h00 às 16h30 – 6 e 7 de julho
- 9h30 às 13h30 – 8 de julho

1.5. Local de realização

- EB 2 Padre João José do Amaral

1.6 - Destinatários:

- Pessoal docente

1.7 – Número máximo participantes:

- 20 participantes;

1.8 - Pré-requisitos de frequência.

- Pertencer ao grupo de docência a que a ação se destina.

1.9 – Níveis de ensino.

- Ensino Pré-Escolar
- 1.º Ciclo do Ensino Básico
- 2.º Ciclo do Ensino Básico
- 3.º Ciclo do Ensino Básico
- Ensino Secundário
- Ensino Artístico

1.10 – Grupos de recrutamento.

- [0] Todos os grupos disciplinares
- [100] Educação Pré-Escolar
- [101] Educação Especial – Educação Pré-Escolar
- [110] 1.º Ciclo do Ensino Básico
- [111] Educação Especial – 1.º Ciclo do Ensino Básico
- [120] Inglês do 1º Ciclo do Ensino Básico
- [200] Português e Estudos Sociais / História
- [210] Português e Francês
- [220] Português e Inglês
- [230] Matemática e Ciências da Natureza
- [240] Educação Visual e Tecnológica
- [250] Educação Musical
- [260] Educação Física
- [290] Educação Moral e Religiosa Católica
- [300] Português
- [550] Informática
- [700] Educação Especial - 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e do Ensino Secundário

2 – RAZÕES JUSTIFICATIVAS.

2.1 – Razões justificativas da ação

O Stress e o síndrome de *burnout* é vivenciado por docentes, em diferentes regiões do mundo, com prevalências variadas (Carlotto, 2011; Johnson & Naidoo, 2017; Li et al., 2020). Estas psicopatologias causam prejuízos na relação com os alunos (Burić; Slišković & Penezić, 2019; Richards, Hemphill, & Templin, 2018), menor satisfação e motivação laboral (Sánchez-Oliva, Sánchez-Miguel, Pulido González, López Chamorro, & Cuevas Campos, 2014) e grande probabilidade de ausências escolares (Rajendran, Watt, & Richardson, 2020). A literatura tem-se dedicado a identificar os primeiros sinais e as consequências do esgotamento profissional em educadores, porém, há um esforço recente em propor e promover intervenções preventivas, voltadas para o stress ocupacional nesta população (Von der Embse, Ryan, Gibbs, & Mankin, 2019). De entre as intervenções voltadas para a gestão do stress em educadores, a meditação (*mindfulness*) tem constituído um recurso com efeitos positivos, a curto, médio e longo prazo, na saúde mental e na promoção do bem-estar docente (Hwang, Bartlett, Greben, & Hand, 2017). Tal como a meditação o Yoga também já revelou ser uma prática cujos resultados já foram demonstrados cientificamente. Um estudo realizado por Baht (2011), revelou a melhoria significativa em emoções negativas tais como a tensão e ansiedade, a raiva e hostilidade, a fadiga e inércia depois de algumas aulas de Yoga, que pode ser explicado pela técnica de respiração utilizada, que cria um estado de ativação do sistema nervoso simpático, responsável por despoletar este tipo de emoções. Outros resultados encontrados foram relacionados com o estado de alerta que envolve o foco e atenção na respiração ou em músculos específicos ou determinadas partes do corpo, que indica que o Yoga melhora as capacidades de atenção, que por sua vez leva a um maior relaxamento. Este relaxamento consciente promove o auto-controlo, a atenção e a concentração, a auto-eficácia e redução do stress (Gothe, Pontifex, Hillman & McAuley, 2013; Collins, 1998). Noutro estudo, mulheres saudáveis que participaram num programa de Yoga, revelaram maiores níveis de satisfação com a vida e extroversão (Schell, Allolio & Schonecke, 1994). Harinath et al. (2004) realizaram um estudo para avaliar o efeito da prática de Yoga no desempenho cardiorespiratório e no perfil psicológico da secreção de melatonina, em que se verificou uma melhoria e aumento da melatonina correlacionada significativamente com o bem-estar. Por fim,

centenas de estudos (<https://www.hindawi.com/>) têm comprovado os benefícios associados à prática de uma alimentação Ayurvédica.

2.2 - Área em que se insere a ação

- Ciências da Especialidade
- Ciências da Educação
- Prática e Investigação Pedagógica
- Formação Pessoal, Deontológica e Sócio-Cultural

3 – OBJETIVOS

3.1 - Objetivos:

- Aquisição de noções básicas sobre Yoga (Asanas, Pranayama e Meditação);
- Aquisição de noções básicas de Ayurveda;
- Munir os docentes de conhecimento técnico básico na área do Yoga e Ayurveda que lhes permita a aplicação prática no dia a dia e o conseqüente bem-estar desejado.

4 – CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

4.1 - Descrição:

- Yoga:
 - Definição e História do Yoga;
 - Asanas anti stress;
 - Pranayamas anti stress;
 - Meditação Guiada;
 - Asanas para os diferentes Doshas.
- Ayurveda:
 - Definição e História da medicina Ayurvédica
 - Doshas
 - Definição;
 - Tipos de Doshas;



SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO E DOS ASSUNTOS CULTURAIS
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO EDUCATIVA

- Aplicação de Testes diagnósticos para determinação dos Doshas individuais predominantes e em desequilíbrio;
- Receitas alimentares para reequilíbrio dos Doshas

5 – METODOLOGIAS

5.1 - Metodologias:

- Método Expositivo:
 - Será utilizado o método expositivo, através do qual serão apresentados os conceitos mais teóricos da formação. Através deste método, será transmitida uma quantidade de informação mais técnica, essencial para a consequente aplicação.
- Método Demonstrativo:
 - Será utilizada a demonstração, para que, de forma pedagógica estruturada e operacional, se consigam executar os asanas, pranayamas e meditações acompanhadas de observações, momentos para questões e reforçando a participação e execução dos formandos.

6 – AVALIAÇÃO DOS FORMANDOS¹

6.1 - Avaliação dos formandos

- Avaliação formativa contínua, realizada ao longo das sessões pelo formador, tendo em conta os critérios descritos abaixo;
- Avaliação escrita.

Descrição de critérios

- Participação15%

¹ As ações de formação contínua devem assegurar a avaliação individual do aproveitamento do formando, de acordo com o previsto no artigo 228.º do ECD.



SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO E DOS ASSUNTOS CULTURAIS
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO EDUCATIVA

- Envolvimento nas tarefas10%
- Motivação15%
- Pontualidade10%
- Teste escrito50%

7 – AVALIAÇÃO DA AÇÃO²

7.1 - Instrumentos de avaliação da ação de formação

- (Formulário) Ficha de Apreciação da Formação, preenchida pelos formandos e pelo(a) formador(a);
- Relatório no final da janela de formação por parte da entidade formadora.

8 – BIBLIOGRAFIA FUNDAMENTAL

8.1 - Descrição

- Your Ayurvedic Constitution, Robert E. Svoboda, (1994)
- Yoga - The Path to Holistic Health B.K.S. Iengar, (2001)
- Yoga for your Type - An Ayurvedic Approach to Your Asana Practice, Dr David Frawley and Sandra Summerfield Kozak M.S. (2012)
- Ayurveda – Sabedoria antiga para o bem-estar moderno, Geeta Vara, (2018)

9 – FORMADOR RESPONSÁVEL³

9.1 - Formadora

- Maria Raquel de Sousa Lima Jorge
- **Experiência Profissional**

² As ações de formação contínua são avaliadas pelo formando, pelo formador ou entidade formadora de modo a permitir a análise da sua adequação aos objetivos previamente definidos e da sua utilidade na formação de professores.

³ Os formadores responsáveis devem ser possuidores de requisitos previstos no artigo 237.º do ECD.



SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO E DOS ASSUNTOS CULTURAIS
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO EDUCATIVA

Professora de Yoga desde 2001, Vice presidente da Associação de Estudos de Yoga do Porto de 2001 a 2011. Formadora em Workshops de Yoga, Ayurveda, Meditação, Reflexologia, Kundalini Yoga desde 2004 até ao momento.

▪ **Formação Profissional:**

Em 2001 a 2011

Formação em Hatha Yoga

Associação de Estudos de Yoga do Porto

Em 2001 a 2011

Formação em Reflexologia

Associação de Estudos de Yoga do Porto

Em 2001 a 2011

Formação em Massagens e Terapias Ayurvédicas

Associação de Estudos de Yoga do Porto

Em 2001 a 2011

Formação em Yogaterapia

Associação de Estudos de Yoga do Porto

Em 2002 a 2004

Formação em Kriya Yoga

Professor Shibendo Lahiri

Em 2002 a 2004

Formação Kundalini Yoga

Har Gobind

2005

Formação em Hatha Yoga na Índia

Yoga Study Centre, RishiKesh

Professor Rudra Godwa

2005

Formação em Medicina Ayurvédica, Massagens e Terapias Ayurvédicas

Arya Vaidya Pharmacy, Coimbatore, Índia

Arya Vaidya Pharmacy, Coimbatore, Índia

2015

Curso intensivo de Mindfulness e Auto-compaixão



SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO E DOS ASSUNTOS CULTURAIS
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO EDUCATIVA

Ponta Delgada

Professor Vicente Simón, Mindful Self-Compassion de C. K. Germer e N. Keff

2018

Retiro de meditação em silêncio, 5 dias

Ponta Delgada

Professor Fernando Rodriguez Bornaetxea

2022

Licencianda em Biologia da Saúde Humana

9.2 – Número de Registo de Acreditação (formador)⁴

- [DREAçores/EF/055/2022](#)

⁴ Logo que possível, o formador deverá enviar, à Entidade Formadora, cópia do seu certificado de formador.