

**PROPOSTA FORMAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
MUNICÍPIO DE ALPESTRE**

Razão Social: FuRI – Fundação Regional Integrada
Nome Fantasia: URI – Câmpus de Frederico Westphalen
CNPJ: 96.216.841/0003-71
Endereço: Rua Assis Brasil, nº 709 – Bairro Itapagé
Cidade/Estado: Frederico Westphalen, Rio Grande do Sul
Contato: 55 3744 9247/ centrodeextensao@uri.edu.br

Objeto: Contratação da Instituição de Ensino para formação “Cuidar De Quem Cuida: Atenção Plena, Saúde Emocional e Sentido Na Prática Docente” profissionais do Município de Seberi/RS.

Objetivo Geral

Promover o desenvolvimento da atenção plena, da saúde emocional e do sentido da prática docente, fortalecendo o bem-estar pessoal e profissional dos educadores.

Objetivos Específicos

- Sensibilizar os profissionais da educação para a importância do autocuidado e da gestão emocional;
- Fortalecer a motivação, o propósito e o sentido da prática docente;
- Desenvolver habilidades de presença, foco e consciência emocional;
- Ensinar práticas formais e informais de atenção plena aplicáveis ao cotidiano escolar;
- Refletir sobre o impacto do equilíbrio emocional nas relações pedagógicas;
- Incentivar práticas contínuas de cuidado e autorregulação.

Público alvo: Professores, coordenadores pedagógicos, gestores escolares, monitores e demais profissionais da rede municipal de ensino.

Carga-horária: 20 horas

Cronograma datas/horários/local: início 03/02/2026 – horário e demais datas a definir

PROGRAMAÇÃO:

A formação será conduzida por meio de uma abordagem teórico-vivencial, contemplando:

- Exposição dialogada;
- Vivências práticas de atenção plena, respiração e consciência corporal;
- Momentos de reflexão individual e em grupo;
- Partilhas orientadas;
- Práticas guiadas presenciais;
- Propostas de práticas para o cotidiano pessoal e profissional.

A metodologia prioriza a experiência direta, o acolhimento e a construção coletiva do conhecimento. Será realizada em cinco encontros presenciais.

Conteúdo programático:

Encontro 1 – Cuidar de Quem Cuida: Acolhimento e Propósito Docente

Acolhimento e abertura do percurso formativo;

Desafios contemporâneos da prática docente;

Saúde emocional do educador;

Reconexão com o sentido e a missão de educar;

Vivência breve de respiração e presença.

Encontro 2 – Atenção Plena e Autocuidado do Educador

Conceito e fundamentos da atenção plena;

Autocuidado como prática ética e profissional;

Atenção plena no cotidiano pessoal e escolar;

Prática guiada de mindfulness.

Encontro 3 – Corpo, Emoções e Regulação Emocional

Relação entre corpo, emoções e comportamento;

Identificação de sinais de estresse e esgotamento;

Estratégias de autorregulação emocional;

Vivências corporais e respiratórias.

Encontro 4 – Atenção Plena nas Relações e no Ambiente Escolar

A importância do exemplo do educador;

Comunicação consciente e relações empáticas;

Manejo de situações desafiadoras no contexto escolar;

Práticas informais de atenção plena aplicadas à rotina pedagógica.

Encontro 5 – Integração, Inspiração e Continuidade

Integração dos aprendizados do percurso;

Construção de estratégias pessoais de cuidado contínuo;

Fortalecimento da cultura escolar acolhedora;

Prática final de atenção plena;

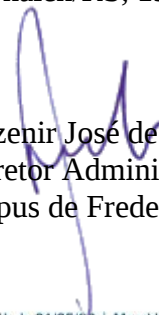
Encerramento e avaliação.

Ministrante: Doutora Jaqueline Marafon Pinheiro

O valor total do investimento será de **R\$ 25.000,00 (Vinte e Cinco Mil Reais)**, na realização de 20 horas de formação, incluídas as despesas com horas/aulas, deslocamento e refeição do palestrante, bem como, certificação.

Atenciosamente,

Frederico Westphalen/RS, 13 de Janeiro de 2026.



Alzenir José de Vargas
Diretor Administrativo
URI – Câmpus de Frederico Westphalen