

EDITAL

Microcredenciação em Mindfulness e Bem-estar – formação inicial

1ª Edição

Nos termos do Decreto-Lei n.º 42/2005, de 22 de fevereiro, com as alterações que lhe foram introduzidas pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho, do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março e sucessivas alterações, e demais legislação aplicável; no cumprimento do Regulamento de Cursos não Conferentes de Grau do Instituto Politécnico de Coimbra — Despacho n.º 5051/2017 de 26 de abril, publicado na 2.ª Série do Diário da República, n.º 109 de 6 de junho, faz-se saber que está aberto concurso de acesso à 1ª Edição do curso de Microcredenciação em Mindfulness e Bem-estar – formação inicial, o qual se rege pelas seguintes disposições:

1. O Mindfulness tem, nas últimas décadas, tido aplicação generalizada quer em contextos clínicos, quer em contextos não clínicos (por exemplo, escolas, empresas). A sua aplicação na promoção do bem-estar tem tido progressivamente uma maior adesão, quer em termos individuais, quer organizacionais. O Mindfulness é uma prática que pode ser realizada por indivíduos e grupos no dia-a-dia e que tem subjacente uma visão integradora corpo-mente.

Num mundo altamente competitivo e focado nas tarefas permite uma vivência diferente das situações indutoras de stress.

A formação inicial de Mindfulness segue o protocolo do Programa de Redução de Stress baseado em Mindfulness – MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction). O MBSR é um programa experiencial, dinamizado em sessões de grupo, que cultiva um estado de atenção intencional, focado no momento presente, sem julgamento.

Neste contexto, a Unidade Científico-Pedagógica Ciências Médicas, Sociais e Humanas da Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Instituto Politécnico de Coimbra (ESTeSC-IPC) apresenta o curso de Mindfulness e Bem-estar – formação inicial, um curso desenvolvido a pensar na promoção do bem-estar dos participantes.

O curso de Microcredenciação será constituído por uma unidade curricular com um total de 15 horas de ensino presencial, correspondente a 1 ECTS.

Área científica predominante: Ciências Sociais, com a classificação das áreas de educação e formação (CNAEF) 319 - Ciências sociais e do comportamento— programas não classificados noutra área de formação, de acordo com a Portaria n.º 256/2005, de 16 de março.

2. A estrutura curricular, o plano de estudos e as unidades curriculares, ECTS, são as constantes do Anexo I do presente Edital.
3. Podem candidatar-se todos os interessados independentemente do seu grau académico ou área de formação.
4. Os candidatos que reúnam as condições expressas no número anterior são admitidos e a seriação será realizada através da data/hora da validação/pagamento da candidatura, sendo colocados os candidatos até ao número limite de vagas.
5. As candidaturas decorrem exclusivamente on-line, devendo ser submetidas em <https://inforestudante.ipc.pt/>, acompanhado da digitalização (formato pdf) dos seguintes documentos:
 - a) Cartão de Cidadão ou Bilhete de Identidade e Número de Identificação Fiscal ou Passaporte (terá de escrever no documento que a entrega apenas se destina para confirmação de informação na ESTeSC, caso não pretenda anexar a informação deverá entrar em contacto com os serviços académicos da ESTeSC);
 - b) Outros documentos relevantes para o processo de candidatura.

No final do processo o candidato deverá imprimir/visualizar o pagamento dos emolumentos associados à sua candidatura e o comprovativo da sua candidatura. A candidatura só será válida após o pagamento da taxa de candidatura até ao último dia de candidatura.

6. Os prazos são os seguintes:

- Candidatura: até 31 de março de 2024;
- Afixação da lista de admissão e provisória seriada de colocação: até 4 de abril de 2024;
- Reclamações: até 5 de abril de 2024;
- Decisão sobre reclamações/lista final seriada de colocação: 8 de abril de 2024;
- Matrícula e inscrição (exclusivamente on-line): 9 e 10 de abril de 2024.

No caso de não serem preenchidas todas as vagas na primeira fase do concurso, poderá realizar-se uma segunda fase de candidaturas mediante autorização do Presidente da ESTeSC com calendário a divulgar.

7. Os candidatos colocados devem proceder à matrícula e inscrição (exclusivamente on-line) em <https://inforestudante.ipc.pt/>, no prazo estabelecido no presente Edital.

Em caso de desistência expressa da matrícula e inscrição, ou de não comparência para realização da mesma, a ESTeSC convoca, no prazo de 5 dias após o termo do período de matrícula e inscrição, os candidatos constantes da lista seriada, pela ordem aí indicada. Estes têm prazo improrrogável de 3 dias, após a receção da notificação, para procederem à matrícula e inscrição.

A anulação da matrícula/inscrição implica o pagamento da propina na íntegra.

8. Fixa-se em 20 o número de vagas colocadas a concurso, das quais 5 vagas destinam-se a estudantes com inscrição válida em Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP), Licenciatura ou Mestrado no Instituto Politécnico de Coimbra (IPC). Caso não sejam preenchidas as vagas fixadas para cada um dos contingentes, podem as mesmas ser transferidas para outro contingente onde o número de candidatos seja superior ao das vagas fixadas.

9. O curso funcionará com um número mínimo de 15 alunos. Em caso de não existir um número mínimo de alunos para a abertura da Microcredenciação são devolvidos os emolumentos a todos os alunos que efetivarem a sua matrícula/inscrição.



10. O curso de Microcredenciação ocorrerá de dia 12 de abril de 2024 a dia 10 de maio de 2024, e funcionará, por regra, às sextas-feiras no período da manhã ou da tarde, em horário laboral e em regime presencial, de acordo com o Cronograma Escolar a definir pelo Presidente da ESTeSC, que será aprovado e divulgado, antes do início das aulas.

11. São devidos os seguintes emolumentos e propinas:

Taxa de candidatura: 25 €*

Taxa de matrícula: 0 €**

Propina: 75,00 € (Pagamento no ato da matrícula)

*De acordo com o estabelecido no ponto 10.5 da tabela de emolumentos do IPC "Os trabalhadores do IPC, quando abrangidos pelo Regulamento da Formação e valorização Profissional dos Trabalhadores do IPC, estão isentos do pagamento de taxas e emolumentos previstos dos pontos 1 ao 2.13 inclusive, da presente Tabela". Neste sentido todos os trabalhadores do IPC após a lacragem da candidatura não deverão proceder ao pagamento da taxa de candidatura.

**No caso de micro credenciações incluídas no projeto "Impulsionar as Pessoas e o Território" o valor da taxa de candidatura será deduzido ao valor da taxa de inscrição.

12. Aos candidatos colocados que sejam estudantes com inscrição válida em Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP), Licenciatura ou Mestrado no Instituto Politécnico de Coimbra (IPC), através das vagas definidas no ponto 8, que realizem a matrícula e inscrição, será atribuída uma bolsa no valor da propina, nos termos estabelecidos no Regulamento de Apoios e Bolsas ao Abrigo do Projeto Impulsionar as Pessoas e o Território, Despacho n.º 11289/2022, publicado em Diário da República, 2.ª série, N.º 182 de 20 de setembro de 2022, alterado pelo Despacho n.º 12369/2023, publicado em Diário da República, 2.ª série, N.º 233 de 4 de dezembro de 2023.

13. A frequência da unidade curricular é obrigatória, estando sujeita a um limite de faltas que não pode exceder os 15% das horas definidas para a unidade curricular. O estudante que ultrapasse o limite de faltas não poderá ser sujeito a avaliação da unidade curricular.

A avaliação de conhecimentos nas unidades curriculares tem carácter individual e será efetuada de acordo com as regras comunicadas ao estudante, pelos docentes, na primeira aula da unidade curricular.

Considera-se aprovado numa unidade curricular o estudante que, tendo sido admitido a avaliação, tenha obtido nota final igual ou superior a dez valores.

14. A classificação final do curso de Microcredenciação em Mindfulness e Bem-estar – formação inicial é a classificação obtida na unidade curricular que integra o respetivo plano de estudos.

15. A atribuição de um Certificado de Conclusão do curso da Microcredenciação em Mindfulness e Bem-estar – formação inicial será concretizada pela Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra do Instituto Politécnico de Coimbra, mediante a aprovação da unidade curricular do curso.

16. Júri:

Presidente: Ana Paula Monteiro Amaral (Coordenador do Curso)

Vogal: Margarida Tenente dos Santos Pocinho

Vogal: Lúcia Maria Simões Fernandes Costa

17. As dúvidas de interpretação e os casos omissos serão decididos pelo Presidente da ESTeSC, ouvida a Coordenação do Curso.

O Vice-Presidente da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra

Anexo I

Plano de estudos e conteúdos programáticos, com indicação da duração do curso, horas totais e horas de contacto, respetivos créditos ECTS e Áreas Científicas

Áreas Científicas: Ciências Sociais (CS).

Unidades Curriculares	Horas Contacto	Horas trabalho totais	ECTS	Área Científica
Mindfulness e Bem-estar	TP-15	26,5	1	CS
TOTAL	15	26,5	1	

Tabela 1 – Plano de estudos da Microcredenciação em Mindfulness e Bem-estar – formação inicial

Conteúdos programáticos

Mindfulness e Bem-estar

- a. Introdução ao Mindfulness
- b. Componentes do Bem-estar;
- c. Mindfulness na Respiração e no Corpo
- d. Escolhas de estilo de vida e bem-estar
- e. Mindfulness e autocuidado
- f. Manter o Mindfulness na vida