

REGULAMENTO DA MICROCREDENCIAÇÃO EM MINDFULNESS E BEM-ESTAR - FORMAÇÃO INICIAL

Sob proposta da Coordenação do curso Microcredenciação em Mindfulness e Bem-estar - formação inicial, após deliberação do Conselho Técnico Científico da ESTeSC, aprova-se as seguintes alterações do Regulamento do Curso de Microcredenciação em Mindfulness e Bem-estar - formação inicial:

1 – São alterados os artigos 4º, 6º, 17º e o plano de estudos do Anexo I que passam a ter a seguinte redação:

Artigo 4.º

(...)

1 - O curso contempla 2 ECTS e uma duração de 15 horas.

2 - Área científica predominante: Ciências sociais e do comportamento, classificação das áreas de educação e formação (CNAEF) 310 – Ciências sociais e do Comportamento, de acordo com a Portaria n.º 256/2005, de 16 de março.

3 - (...)

Artigo 6.º

(...)

Podem candidatar-se à presente microcredenciação os estudantes do 4º ano dos cursos de Licenciatura e dos cursos de Mestrados ministrados na Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra (ESTeSC-IPC).

Artigo 17.º

(...)

1 - (...)

2 - (...)

3 - A frequência do curso é obrigatória, estando sujeita a um limite de faltas que não pode exceder 10% das horas definidas na unidade curricular. O estudante que ultrapasse o limite de faltas não poderá ser sujeito à avaliação da unidade curricular.

4 - (...)

5 - (...)

6 - (...)

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 e do comportamento (CSC).

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

Unidades Curriculares	Horas Contacto	Horas trabalho totais	ECTS	Área Científica
Mindfulness e Bem-estar	TP - 15	53	2	CSC
TOTAL	15	53	2	

Conteúdos programáticos

Mindfulness e Bem-estar

Introdução ao Mindfulness;
Componentes do Bem-estar;
Mindfulness na Respiração e no Corpo;
Escolhas de estilo de vida e bem-estar;
Mindfulness e auto-cuidado;
Manter o Mindfulness na vida;
Avaliação.

2 – Procede-se à republicação do regulamento do Microcredenciação em Mindfulness e Bem-estar - formação inicial.

CAPÍTULO I
DISPOSIÇÕES GERAIS

Artigo 1.º

Enquadramento jurídico

Nos termos do Decreto-Lei n.º 42/2005, de 22 de fevereiro, do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março e sucessivas alterações, e demais legislação aplicável, e no cumprimento do Regulamento de Cursos não Conferentes de Grau do Instituto Politécnico de Coimbra - Despacho n.º 5051/2017 de 26 de abril de 2017, publicado no Diário da República, 2ª Série, n.º 109, de 06 de junho de 2017, é criado o curso de Microcredenciação em Mindfulness e Bem-estar - formação inicial.

Artigo 2.º

Âmbito de aplicação

O presente Regulamento aplica-se à Microcredenciação em Mindfulness e Bem-estar - formação inicial, ministrada na Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra do Instituto Politécnico de Coimbra (ESTeSC-IPC).

Artigo 3.º

Justificação

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.

CAPÍTULO II **ESTRUTURA E ACESSO**

Artigo 4.º

Estrutura do curso

- 4** - O curso contempla 2 ECTS e uma duração de 15 horas.
- 5** - Área científica predominante: Ciências sociais e do comportamento, classificação das áreas de educação e formação (CNAEF) 310 – Ciências sociais e do Comportamento, de acordo com a Portaria n.º 256/2005, de 16 de março.
- 6** - O curso é composto por uma unidade curricular (UC), assente num modelo de formação com uma vertente teórico-prática.

Artigo 5.º

Organização e estrutura curricular

A estrutura curricular, plano de estudos e créditos ECTS da Microcredenciação são as constantes do Anexo I ao presente regulamento e que dele faz parte integrante.

Artigo 6.º

Acesso ao ciclo de estudos

Podem candidatar-se à presente microcredenciação os estudantes do 4º ano dos cursos de Licenciatura e dos cursos de Mestrados ministrados na Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra (ESTeSC-IPC).

Artigo 7.º

Creditação

Os procedimentos de creditação de competências enquadram-se no sistema europeu de acumulação e transferência de créditos e estabelecem-se nos termos da legislação e regulamentos em vigor, nomeadamente do Regulamento de Creditação do IPC.

Artigo 8.º

Limitações quantitativas

- 1** - O número de vagas, definição de contingentes e os prazos de candidatura para a matrícula e inscrição serão afixados anualmente pelo Presidente da ESTeSC, e divulgados em Edital.
- 2** - A Microcredenciação só entrará em funcionamento com um número mínimo de quinze participantes.

Artigo 9.º

Calendário académico

O cronograma será aprovado pelo Presidente da ESTeSC, sob proposta da Coordenação do Curso.

CAPÍTULO III
SELEÇÃO E SERIAÇÃO

Artigo 10.º

Apresentação de candidaturas

As candidaturas são efetuadas conforme fixado em Edital.

Artigo 11.º

Seleção, classificação e seriação dos candidatos

- 1** - O Júri de seleção e seriação é nomeado pelo Conselho Técnico-Científico da ESTeSC.
- 2** - Compete ao Júri de seleção e seriação proceder à seleção, classificação e seriação de acordo com o ponto seguinte.
- 3** - Os candidatos que reúnam as condições expressas no artigo 6º 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.

CAPÍTULO IV
MATRÍCULA E INSCRIÇÃO

Artigo 12.º

Matrículas e inscrições

- 1** - Os candidatos colocados devem proceder à matrícula e inscrição nos Serviços Académicos da ESTeSC, no prazo e condições fixados no Edital.
- 2** - 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 úteis após o termo do período de matrícula e inscrição, os candidatos constantes da lista seriada, pela ordem aí indicada.
- 3** - Os candidatos a que se refere o número anterior têm um prazo improrrogável de 3 dias úteis, após a receção da notificação, para procederem à matrícula e inscrição.
- 4** - A decisão de admissão apenas produz efeito para o ano letivo a que se refere o início do curso.

Artigo 13.º

Taxas de candidatura, de matrícula e de inscrição

- 1** - Pela inscrição no curso são devidas:
 - a) Uma taxa de candidatura;
 - b) Uma taxa de matrícula;
 - c) Propinas.
- 2** - O estudante pode desistir do curso em que se inscreveu em qualquer momento desde que a desistência seja feita em formulário próprio, enviado ao Presidente da ESTeSC.
- 3** - A desistência de estudos não desobriga o estudante do pagamento das prestações devidas a título de propina e de emolumentos, dos quais se constitui devedor no ato de inscrição.

CAPÍTULO V
GESTÃO DO CICLO DE ESTUDOS

Artigo 14.º

Coordenador do Curso

A coordenação do curso será assegurada por um coordenador do curso, nomeado pelo Presidente da ESTeSC, sob parecer do Conselho Técnico-Científico.

Artigo 15.º

Competências da Coordenação do Curso

Compete à coordenação do curso, sem prejuízo do n.º 2 do artigo 18.º deste regulamento:

- a) Despachar os assuntos correntes;
- b) Assegurar a gestão corrente do curso;
- c) Promover a coordenação entre unidades curriculares e outras atividades do curso;
- d) Acompanhar o desenvolvimento do curso e propor eventuais correções.

Artigo 16.º

Certificado

Aos estudantes que completem com sucesso a unidade curricular constante do plano curricular, será atribuído um certificado do curso da Microcredenciação em Mindfulness e Bem-estar - formação inicial com menção da classificação final obtida.

CAPÍTULO VI

NORMAS REGULAMENTARES

Artigo 17.º

Regimes de funcionamento e avaliação

- 1** - O funcionamento da Microcredenciação ocorre em regime pós-laboral.
- 2** - As aulas da Microcredenciação decorrerão em regime de presencial.
- 3** - A frequência do curso é obrigatória, estando sujeita a um limite de faltas que não pode exceder 10% das horas definidas na unidade curricular. O estudante que ultrapasse o limite de faltas não poderá ser sujeito à avaliação da unidade curricular.
- 4** - A avaliação de conhecimentos na unidade curricular tem carácter individual e será efetuada de acordo com as regras comunicadas ao estudante, pelos docentes, na primeira aula da unidade curricular.
- 5** - Considera-se aprovado numa unidade curricular o estudante que, tendo sido admitido a avaliação, tenha obtido nota final igual ou superior a dez valores.
- 6** - A classificação final do curso de Microcredenciação em Mindfulness e Bem-estar - formação inicial é a classificação obtida na UC que integra o plano de estudos.

Artigo 18.º

Acompanhamento pelos órgãos científico e pedagógico

- 1** - A direção, a coordenação e a avaliação da Microcredenciação são acompanhadas pelo Conselho Técnico-Científico e pelo Conselho Pedagógico da ESTeSC.
- 2** - Ao Conselho Técnico-Científico e ao Conselho Pedagógico da ESTeSC compete estabelecer as atribuições e competências do coordenador do curso.

CAPÍTULO VII

DISPOSIÇÕES FINAIS

Artigo 19.º

Casos omissos

Os casos omissos no presente regulamento serão decididos pelo Presidente da ESTeSC, considerando a legislação aplicável e ouvida a Coordenação do Curso e outros órgãos competentes da ESTeSC, sempre que aplicável.

Artigo 20.º

Entrada em vigor

O presente regulamento entra em vigor na data de homologação pelo Presidente da ESTeSC.

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 e do comportamento (CSC).

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

Unidades Curriculares	Horas Contacto	Horas trabalho totais	ECTS	Área Científica
Mindfulness e Bem-estar	TP - 15	53	2	CSC
TOTAL	15	53	2	

Conteúdos programáticos**Mindfulness e Bem-estar**

Introdução ao Mindfulness;
Componentes do Bem-estar;
Mindfulness na Respiração e no Corpo;
Escolhas de estilo de vida e bem-estar;
Mindfulness e auto-cuidado;
Manter o Mindfulness na vida;
Avaliação.

Ficha Técnica

Título

REG4_02.58_01 – REGULAMENTO DA MICROCREDENCIAÇÃO EM MINDFULNESS E BEM-ESTAR - FORMAÇÃO INICIAL DA ESTeSC

Emissor

Unidade Científico-Pedagógica de Ciências Sociais Médicas e Humanas (UCP-CSMH) da ESTeSC

Versão 01

10.dezembro.2025

Aprovado por

Conselho Técnico-Científico

Data de Aprovação

11.fevereiro.2026

Homologado por

Presidente da ESTeSC

Data da Homologação

março.2026

©2020, POLITÉCNICO DE COIMBRA



www.ipc.pt

www.estesc.ipc.pt

<https://sigq.ipc.pt>

qualidade@ipc.pt

11 de 11

Mod4_222_02

Modelo C.16_2.0

SISTEMA INTERNO DE GARANTIA DA QUALIDADE



**REPÚBLICA
PORTUGUESA**



**Financiado pela
União Europeia**
NextGenerationEU