



**CF-SDPM**

**CENTRO DE FORMAÇÃO DO SINDICATO DEMOCRÁTICO  
DOS PROFESSORES DA MADEIRA**

**Formação Contínua de Docentes 2024/2025**

## **Atividade Formativa**

### **“Técnicas de Relaxamento, Meditação e Mindfulness para crianças em contexto de sala de aula”**

**ITG-3811/24**

Horas validadas: 13h

**Formador: Dra. Raquel Reis**

**Local de realização:** Escola Básica e Secundária /PE com Creche Francisco Freitas Branco

**Datas e Horários:** 6 e 7 de fevereiro de 2026 das 09h00 às 13h00 e das 14h00 às 17h00

**Destinatários:** Grupos 100; 100.EE; 110; 110.EE; 120; 140; 150 ,160 e 700.EE

**Modalidade da formação:** Curso de Formação

**CARACTERIZAÇÃO DA AÇÃO:** Ciências da Especialidade que se relacionem com as áreas curriculares

#### **JUSTIFICAÇÃO DA AÇÃO:**

Desenvolver competências nos educadores e professores atividades diárias de sala de aula, promovendo o bem-estar emocional, a concentração e o autocontrolo da criança e do jovem e conseqüentemente um aumento ao nível do desenvolvimento das capacidades emocionais/ relacionais da criança fazendo a ponte com as Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar e o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória

#### **OBJETIVOS (Gerais/Específicos): .**

1. Promover o bem-estar emocional e cognitivo das crianças: -Utilizar técnicas de Mindfulness e relaxamento que promovam a autorregulação emocional e o

desenvolvimento de aprendizagens socio emocionais, alinhadas com as Orientações Curriculares.

2. Fomentar a atenção e concentração:

-Aplicar práticas de meditação e Mindfulness como forma de melhorar a concentração e a atenção nas crianças, contribuindo para o seu desenvolvimento, tal como previsto no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

3. Desenvolver a consciência corporal e a gestão do stress nas crianças:

- Aprender técnicas de relaxamento que ajudem as crianças a tomar consciência do seu corpo e a lidar com o stress ou ansiedade, promovendo a capacidade de autocuidado e regulação emocional.

4. Fortalecer o desenvolvimento social e empático:

- Utilizar o Mindfulness e a meditação como ferramentas para melhorar as competências de interação social, empatia e cooperação, alinhadas com os valores do Perfil dos Alunos, como cidadania, responsabilidade social e respeito pelo outro.

5. Desenvolver práticas de autoconhecimento nas crianças:

- Aprender técnicas que ajudem as crianças a desenvolver uma maior consciência de si mesmas, da sua identidade e das suas emoções, estimulando o autoconhecimento e a autoestima desde a primeira infância.

6. Formar os educadores na criação de rotinas de Mindfulness:

- Adquirir ferramentas para a criação de rotinas diárias ou semanais que incluam momentos de pausa e práticas de relaxamento, respeitando os princípios do desenvolvimento infantil preconizados nas Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar.

7. Apoiar a transição emocional e comportamental das crianças:

- Aprender práticas que facilitem transições, como o início e o fim do dia escolar ou a mudança de atividades, por forma a ser capaz de ajudar as crianças a regular o seu comportamento e emoções de forma mais eficaz.

## **CONTEÚDOS:**

**Módulo 1:** Fundamentos de Relaxamento, Meditação e Mindfulness.

Introdução ao Relaxamento, Meditação e Mindfulness;

Definições e conceitos;

. Diferenças entre relaxamento, meditação e Mindfulness;

Benefícios para Crianças no Contexto Educativo;

Impacto no desenvolvimento emocional, social e cognitivo;

Relação entre bem-estar emocional e desempenho académico;

Relação com as Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar Relevância para o desenvolvimento emocional e social;

A promoção de um ambiente de aprendizagem positivo.

• **Módulo 2:** Técnicas de Relaxamento para Crianças.

Técnicas de Respiração Consciente e Relaxamento Muscular;

Técnicas simples de respiração para acalmar e focar;

Relaxamento muscular progressivo adaptado para crianças;

Exercícios práticos e dinâmicas de grupo;

Visualização Criativa e Relaxamento Guiado;

Uso de histórias e visualizações guiadas para relaxamento;

Exemplos práticos: "A Viagem à Praia" ou "A Montanha da Tranquilidade". Planejar sessões curtas para crianças de diferentes idades;

Integração do Relaxamento no Dia a Dia Escolar;

Dicas para incluir momentos de relaxamento ao longo do dia (início da aula, transições entre atividades, antes de avaliações).;

Estratégias para criar um ambiente relaxante na sala de aula.

• **Módulo 3:** Introdução ao Mindfulness para Crianças

Princípios de Mindfulness Adaptados para Crianças;

Explicação simples do conceito de atenção plena (focar no "aqui e agora");

Exemplos de situações do cotidiano onde Mindfulness pode ser praticado.;

Jogos e atividades de Mindfulness para crianças;

Exercícios Práticos de Mindfulness na Sala de Aula;

Exercícios curtos de atenção plena: "Escutar o Sino", "A Respiração do Balão", "Observar a Chuva".

Técnicas de Mindfulness para momentos de tensão ou conflito entre alunos;

A importância do papel do educador como facilitador;

Mindfulness para o Autocontrole e Autorregulação Emocional;

Técnicas para ajudar as crianças a reconhecerem e lidarem com as emoções (raiva, ansiedade, frustração);

Estratégias para promover a calma e a empatia em momentos de stress;

A relação entre Mindfulness e resiliência emocional.

• **Módulo 4:** Perfil do Aluno e Impacto das Práticas de Relaxamento e Mindfulness

Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória;

Análise das competências do Perfil do Aluno relacionadas com o bem-estar emocional, Inteligência emocional e autorregulação;

Como o relaxamento e Mindfulness podem contribuir para o desenvolvimento de competências transversais, como a autonomia e a capacidade de resolução de problemas;

Como Avaliar o Impacto das Técnicas no Desenvolvimento Global dos Alunos  
Indicadores de sucesso: melhorias na concentração, comportamento e relacionamentos interpessoais.;

Ferramentas para avaliar a evolução dos alunos em termos emocionais e sociais;  
Estudos de caso e partilha de experiências entre formandos.

• **Módulo 5:** Planeamento e Implementação de Sessões de Relaxamento e Mindfulness.

Planeamento de Sessões e Programas de Relaxamento e Mindfulness;

Estrutura de uma sessão: início, desenvolvimento e fecho;

Como criar rotinas regulares de relaxamento e Mindfulness na sala de aula.;

Adaptação de atividades para diferentes faixas etárias.;

Integração de Práticas no Currículo Escolar e na Gestão da Sala de Aula

Como conciliar estas práticas com as atividades curriculares;

Desafios e soluções na implementação de técnicas de relaxamento e Mindfulness no dia a dia escolar;

Exemplo de um plano semanal com práticas integradas.

• **Módulo 6:** Reflexão Final e Criação de Planos de Ação

Reflexão e Feedback;

Reflexão sobre a experiência formativa;

Discussão em grupo sobre desafios e benefícios esperados na aplicação das técnicas.;

Feedback sobre como implementar estas práticas nas respetivas salas de aula; Criação de um Plano de Ação;

Cada formando deve elaborar um plano de ação pessoal para aplicar técnicas de relaxamento, meditação e Mindfulness nas suas turmas;

Definição de metas a curto e médio prazo para a implementação das práticas.

## **METODOLOGIA DE REALIZAÇÃO DA AÇÃO:**

A formação adota uma abordagem prática e interativa, centrada no educador, promovendo a aplicação imediata dos conceitos no contexto de sala de aula.

Combinando teoria e prática, reflexão e discussão, os participantes desenvolvem confiança para introduzir técnicas de relaxamento, meditação e Mindfulness de forma

adaptada e eficaz na sua prática pedagógica. Recursos Metodológicos: Materiais

visuais e multimédia: Apresentações em slides, vídeos demonstrativos, e uso de

materiais sensoriais (como o pote da calma, almofadas, ou instrumentos sonoros) para

tornar as demonstrações mais dinâmicas e interativas. Guião da formação com

recursos: Serão distribuídos materiais escritos com roteiros detalhados de cada técnica

e partilhado um Padlet de repositório de recursos para que os participantes possam aplicar facilmente em sala.

## **BIBLIOGRAFIA FUNDAMENTAL**

- Leal, I. (2010). Meditação para Crianças – Fonte de bem -estar e de paz interior (Inclui CD com Meditações). Lisboa: Pergaminho.
- Martins, G. O., (Coord.), Gomes, C. A., Brocardo, J. M., Pedroso, J. V., Carrillo, J. L., Silva, L. M., Encarnação, M. M. G. A., Horta, M. J. V. C., Calçada, M. T. C. S., Nery, R. F. V., & Rodrigues, S. M. (2017). Perfil dos alunos à aai da escolaridade obrigatória. Lisboa: Ministério da Educação, Direção-Geral da Educação. [https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto\\_Autonomia\\_e\\_Flexibilidade/perfil\\_dos\\_alunos.pdf](https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf)
- Nações Unidas (2015). Sustainable development goals: 17 goals to transform our world. Disponível em <http://www.un.org/sustainabledevelopment/>
- Lopes da Silva, I., Marques, L., Mata, L., & Rosa, M. (2016). Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar. Lisboa: Ministério da Educação, Direção Geral da Educação [http://www.dge.mec.pt/ocepe/sites/default/files/Orientacoes\\_Curriculares.pdf](http://www.dge.mec.pt/ocepe/sites/default/files/Orientacoes_Curriculares.pdf)
- Oliveira, S., Sampaio de Carvalho, J., Castro, A. F., Gonçalves, C., Cadima, J., Bárbara, J., ...& Marques-Pinto, A. (no prelo). Programa Atentamente: Contributos de um programa baseado em Mindfulness para professores. In M. D. Gonçalves (Ed.), Encontros IDEA: Investigar hoje para construir amanhã. Óbidos: Sinapis Editores

## **REGIME DE AVALIAÇÃO DOS FORMANDOS**

A avaliação será feita através duma reflexão acerca da formação.

- Reflexão individual (qualidade, rigor, correção e adequação do trabalho realizado; objetividade, simplicidade e clareza do discurso utilizado; pertinência do trabalho em função das atividades escolares): 60%
- Empenho global na ação (contributos positivos para a formação a diversos níveis: participação oportuna e de qualidade; responsabilidade e envolvimento; cumprimento das tarefas propostas): 40%

A avaliação será individual, qualitativa e quantitativa, expressa numa escala numérica de 1 a 10 valores, prevista na legislação que enquadra a formação contínua dos docentes da Região Autónoma da Madeira, nos termos da alínea k) do n.º 2, do Capítulo II do Anexo da Portaria n.º 36/2021, de 18 de fevereiro, com os parâmetros seguintes:

- Excelente - de 9 a 10 valores;
- Muito Bom - de 8 a 8,9 valores;
- Bom - de 6,5 a 7,9 valores;
- Regular - de 5 a 6,4 valores;
- Insuficiente - de 1 a 4,9 valores.

#### **Modelo de avaliação da ação (A efetuar pelo formador e pelos formandos):**

A avaliação da ação será efetuada pelos formandos e pelo formador, através do preenchimento de questionários de apreciação da ação e de um relatório final.

- Inquéritos aos formandos
- Relatório do formador

**Inscrições:** De **19 a 31 de janeiro de 2026**, preferencialmente em <https://www.sdpmadeira.pt/pt/> ou por telefone/mail (formação), indicando obrigatoriamente os seguintes dados:

- Nome Completo
- Nº de sócio (se for o caso)
- Telemóvel
- Correio eletrónico
- Nome completo da escola onde leciona
- Grupo disciplinar

#### **Contactos:**



**SDPM - Sindicato Democrático dos Professores da Madeira**

**Horário:** 9H00-12H30 14H00-17H30

Rua do Brasil, nº 72 – Nazaré – 9000-134 Funchal

Telef.: 291 765 112

Email: [sdpm@sdpmadeira.pt](mailto:sdpm@sdpmadeira.pt) (geral) [formacao@sdpmadeira.pt](mailto:formacao@sdpmadeira.pt) (formação)