



CF-SDPM

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

Formação Contínua de Docentes 2025/20256

Atividade Formativa

**"A Importância do Exercício Físico como Ferramenta da Gestão do
Stress"**

(13 horas)

***Formador:* Dra. Carla Micaela Andrade Nunes Neto**

Local de realização: EB23 da Torre

Datas e Horários: 18 de abril 2 de maio de 2026

[9h00 às 13h00 e das 14h30 às 17h00]

Modalidade da formação: Curso de formação.

Caracterização da Ação:

Área de formação- Formação pessoal, deontológica e sociocultural

Justificação da Ação:

A profissão docente caracteriza-se por elevados níveis de exigência física, emocional e mental, estando frequentemente associada a stress, fadiga, dores músculo-esqueléticas, ansiedade e burnout. O estilo de vida sedentário, aliado às longas horas de trabalho, à gestão emocional constante e às posturas prolongadas, compromete o bem-estar global do professor e, conseqüentemente, a sua qualidade de vida pessoal e profissional.

O exercício físico regular é reconhecido cientificamente como um fator essencial para a promoção da saúde física e mental, contribuindo para a redução do stress, melhoria da postura, prevenção de lesões, aumento da energia, da concentração e do equilíbrio emocional. No entanto, muitos professores desconhecem estratégias simples, eficazes e adaptadas à sua realidade profissional para integrar o movimento no seu quotidiano.

Esta ação de formação pretende sensibilizar os docentes para a importância do corpo enquanto instrumento de trabalho, capacitando-os com conhecimentos teóricos e práticos sobre exercício físico, consciência corporal e gestão do stress, promovendo hábitos saudáveis e sustentáveis. A formação assume uma abordagem preventiva, educativa e vivencial, valorizando o autocuidado como um pilar fundamental da prática docente.

Objetivos:

Objetivo Geral

Promover o bem-estar físico e mental dos professores através da consciencialização e da aplicação prática do exercício físico como ferramenta de equilíbrio, prevenção e melhoria da qualidade de vida pessoal e profissional.

Objetivos Específicos

- Compreender a relação entre movimento corporal, saúde mental e desempenho profissional.
- Identificar os principais fatores de risco físicos e emocionais associados à profissão docente.
- Reconhecer os benefícios do exercício físico regular na prevenção do stress, burnout e lesões.
- Desenvolver consciência corporal, postural e respiratória.
- Adquirir estratégias práticas de movimento e exercício adaptadas ao contexto escolar.
- Integrar pausas ativas, exercícios simples e técnicas de relaxamento no dia a dia profissional.
- Incentivar a adoção de hábitos de vida ativos e saudáveis a longo prazo.

CONTEÚDOS:

1. O corpo do professor: exigências físicas e emocionais da profissão

O professor enquanto “corpo em ação”

Stress ocupacional e impacto no corpo e na mente

Burnout, fadiga física e mental

2. Exercício físico e saúde mental

Benefícios do exercício na regulação emocional

Movimento como ferramenta de equilíbrio psicológico

Exercício físico e qualidade do sono, concentração e energia

3. Consciência corporal e postura

Posturas mais frequentes no contexto escolar

Prevenção de dores musculares e articulares

Ergonomia básica no espaço de trabalho

4. Estratégias práticas de movimento para professores

Exercícios simples de mobilidade, alongamento e fortalecimento

Pausas ativas em contexto escolar

Exercícios adaptados a diferentes níveis de condição física

5. Respiração, relaxamento e gestão do stress

Técnicas de respiração consciente

Relaxamento corporal e mental

Mindfulness e movimento consciente

6. Plano pessoal de autocuidado

Integração do exercício físico na rotina diária

Definição de objetivos realistas e sustentáveis
Motivação e adesão à prática regular de atividade física.

METODOLOGIA DE REALIZAÇÃO DA AÇÃO:

A ação de formação será desenvolvida com recurso a uma metodologia teórico-prática, participativa e experiencial, centrada no

formando e na sua realidade profissional.

Serão utilizadas:

- Exposição dialogada com apoio de recursos multimédia para enquadramento teórico.
- Dinâmicas práticas de movimento, permitindo a vivência direta dos conteúdos abordados.
- Exercícios físicos adaptados, de fácil execução e replicáveis no quotidiano.
- Momentos de reflexão individual e em grupo, promovendo a partilha de experiências.
- Estudos de caso e situações práticas relacionadas com o contexto docente.
- Elaboração de um plano pessoal de autocuidado, incentivando a aplicação dos conhecimentos adquiridos.

A formação privilegiará um ambiente seguro, inclusivo e motivador, respeitando os diferentes ritmos e capacidades físicas dos

participantes, reforçando a ideia de que o movimento é acessível a todos e essencial ao equilíbrio do professor.

BIBLIOGRAFIA FUNDAMENTAL

"O esgotamento emocional: Como prevenir o Burnout" Christina Maslach e Michael P. Leiter.

"Os sete hábitos das pessoas altamente eficazes" Stephen R. Covey.

"Síndrome de Burnout: como prevenir e recuperar o equilíbrio emocional" Alessandro Marimpietri.

REGIME DE AVALIAÇÃO DOS FORMANDOS

A avaliação será feita através de uma 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 **20 de março a 2 de abril de 2026**, preferencialmente em

<https://www.sdpmadeira.pt/pt/> ou por telefone/mail (formação), indicando

obrigatoriamente os seguintes dados:

- Nome Completo
- N.º 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, n.º 72 – Nazaré – 9000-134 Funchal

Telef.: 291 765 112

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