



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA**  
**PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS**  
**COORDENAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO DE PESSOAS**  
**DIVISÃO DE EDUCAÇÃO E CAPACITAÇÃO PROFISSIONAL**



**EDITAL Nº 01/2025**

A Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas, por meio da Coordenação de Desenvolvimento de Pessoas - CDP, Divisão de Educação e Capacitação Profissional - DECP, e da Coordenação de Qualidade de Vida, Saúde e Segurança do Trabalho - CQVSST, no uso de suas atribuições, conforme o Plano de Desenvolvimento de Pessoas - Exercício 2025 (linhas 333 - 355 - 509) e o Decreto 9.991, de 28 de agosto de 2019, torna pública a abertura das inscrições para o curso, na modalidade a distância, **“AUTOCUIDADO COM PRÁTICAS DE MINDFULNESS E RESPIRAÇÃO”** no período de **27 a 29 de janeiro de 2025**, oferecendo **60 vagas**, destinadas aos servidores técnico-administrativos e docentes da UFPB, com início previsto para o dia **05 de fevereiro** e término para o dia **16 de abril de 2025**, com carga horária total de **30 horas**, distribuídas em **10 (dez) encontros online por webconferência** (transmitidos pela **Plataforma Meet**) que ocorrerão às **quartas-feiras**, das **14h às 15h30**, e 15 horas de atividades a distância disponibilizadas na **Plataforma Moodle** e em grupo específico do *whatsapp* a serem praticadas de acordo com a disponibilidade individual do servidor.

**1. Das disposições preliminares:**

1.1 **O curso “AUTOCUIDADO COM PRÁTICAS DE MINDFULNESS E RESPIRAÇÃO”** tem como principais objetivos: Compreender o conceito de autocuidado e sua relevância para a manutenção de uma vida equilibrada e saudável, reconhecendo a importância de cuidar de si mesmo para promover o bem-estar físico, emocional e mental; Aplicar técnicas de mindfulness para aumentar a atenção plena no cotidiano, identificando e reduzindo distrações mentais, e cultivando uma maior presença e foco no momento presente; Desenvolver práticas de respiração consciente, utilizando-as para regular as emoções, reduzir a ansiedade e melhorar a concentração, adotando essas técnicas como ferramentas eficazes para o autocuidado diário; e fortalecer a capacidade de gestão do estresse e desenvolver habilidades de autorregulação emocional, utilizando práticas de mindfulness e respiração para melhorar a saúde mental e física.

1.2 O curso terá carga horária total de 30 horas, com o seguinte conteúdo programático:

- Autocuidado e sua Importância;
- Técnicas de Mindfulness;
- Respiração Consciente;
- Gestão do Estresse e Autorregulação Emocional.

1.4 Público Alvo: Servidores técnico-administrativos e docentes da UFPB.

1.5 Número de Vagas Disponíveis: 60 vagas.

## **2. Das inscrições:**

2.1. As inscrições dar-se-ão por formulário on-line existente no SIGRH <https://sistemas.ufpb.br/sigrh> - Menu Servidor > Capacitação > Inscrições > Realizar Inscrição - das 9h do dia **27/01/2025** até 23h59min do dia **29/01/2025** ou até encerramento do número de vagas disponíveis descrito no item 1.5.

2.2 **Considerando o uso de ferramentas das redes sociais durante o curso, é imprescindível que os interessados atualizem o número do celular no sistema do SIGRH no menu servidor > serviços > atualizar dados pessoais > atualizar endereço > celular.**

## **3. Da seleção:**

3.1 A DECP procederá à seleção dos pedidos de inscrição após análise dos seguintes itens:

3.2 Os pré-requisitos estabelecidos no item 2.1 deste edital;

3.3 O público-alvo definido do item 1.4;

3.4 O candidato que não atender aos pré-requisitos na ordem estabelecida neste título terá sua inscrição indeferida;

3.5 Os servidores com inscrições homologadas serão notificados por e-mail.

3.6 O resultado da homologação da inscrição no curso será enviado por e-mail ao servidor, no dia **30 de janeiro de 2025**.

## **4. Da Certificação:**

4.1 A certificação somente será concedida ao participante que cumprir com assiduidade de no mínimo 75% da carga horária total do curso e que obtiver média 7,0 (sete) na avaliação.

4.1.1. As faltas e/ou presenças serão computadas considerando o total de horas/aulas ministradas.

4.2. Os certificados estarão disponíveis no SIGRH, 8 dias após a conclusão do curso.

4.2.1 O servidor deverá acessar ao SIGRH no menu servidor > aba capacitação > turmas > avaliação de reação. Após a avaliação de reação o servidor deverá retornar a aba capacitação > certificado > solicitar certificado > selecionar **apenas** tipo de certificado (curso/módulo/instrutor) > selecionar o certificado desejado, concordando com o aviso expresso > selecionar desenvolvimento profissional > clicar em solicitar certificado e aguardar a autorização e liberação da DECP.

4.3.2 Após autorizado e liberado pela DECP, o servidor deverá acessar ao SIGRH no menu servidor > aba capacitação > certificados disponíveis e imprimir o certificado desejado.

## **5. Das desistências e abandonos:**

5.1 O servidor inscrito que por motivo de força maior estiver impossibilitado de participar do curso deverá cancelar sua inscrição no SIGRH, acessando o **Menu Capacitação > Inscrições > Inscrições realizadas > Cancelar inscrição**.

5.2. Caso o servidor abandone o curso sem a devida justificativa e devido cancelamento da inscrição no SIGRH, a DECP comunicará à chefia imediata, bem como levará o fato em consideração quando da seleção para outros eventos.

## **6. Das disposições finais:**

6.1. A inscrição do servidor no Plano de capacitação da PROGEP implica no conhecimento e tácita aceitação das normas e condições estabelecidas neste Edital, em relação às quais não poderá alegar desconhecimento.

6.2. Ao final do curso os participantes avaliarão itens no que se refere ao instrutor, ao conteúdo programático e a coordenação do curso, por meio de formulários disponibilizados no SIGRH através da **avaliação de reação**.

6.3 Os casos omissos serão resolvidos pela PROGEP/CDP/DECP.

João Pessoa, 20 de janeiro de 2025.

Mirella Rocha Ribeiro Pinto  
**Pró-Reitora de Gestão de Pessoas**