



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



**EDITAL Nº 06/2021**

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 2021 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 MEDITAÇÃO E YOGA”** no período de **29 a 31 de março de 2021**, oferecendo **30 vagas**, destinadas aos servidores técnico-administrativos e docentes da UFPB, com início previsto para o dia **05 de abril e término para o dia 26 de abril de 2021**, com carga horária total de **20 horas**, que acontecerá às **segundas - feiras, os 06 (seis) encontros por web conferência** (transmitidos pela **Plataforma RNP** ou similar), sempre no horário das **13h30 às 15h**. A carga horária de 14 horas de atividades a distância restantes serão distribuídas em atividades práticas de meditação (disponibilizadas no 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 MEDITAÇÃO E YOGA”** tem como objetivos principais: Discutir as premissas do autocuidado; Implementar o autocuidado na vida cotidiana; Utilizar ferramentas simples e acessíveis para gerenciamento do estresse e ansiedade; Melhorar as capacidades psicofisiológicas, por meio de técnicas de respiração, posturas, relaxamento e meditação.

1.2 O curso terá carga horária total de 20 horas, com o seguinte conteúdo programático:

- Autocuidado em tempos de pandemia.
- O riso e suas relações com o bem estar.
- Práticas para o equilíbrio emocional: respiração, visualização criativa, meditação, movimento corporal a partir do yoga e relaxamento.

1.3 A metodologia: O curso adotará como estratégia metodológica a exposição e orientação de técnicas voltadas para o autocuidado, baseados em práticas de autoconhecimento, envolvendo meditação, exercícios de relaxamento, exercícios de respiração e movimentação corporal (yoga) nos momentos síncronos (online), bem como a realização de práticas, nos momentos assíncronos, propostas na apostila de exercícios e nos áudios disponibilizados diariamente. Sendo da seguinte forma:

- 6 horas distribuídas em 4 encontros virtuais de 1h30 cada, por semana (transmitidos pela Plataforma RNP).
- 14 horas de atividades a distância, distribuídas em atividades práticas de 30 minutos (disponibilizadas no whatsapp).

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

1.5 Número de Vagas Disponíveis: 30 vagas.

## **2. Dos pré-requisitos:**

2.1. Esteja no efetivo exercício do seu cargo.

## **3. Das inscrições:**

3.1. As inscrições dar-se-ão por formulário online existente no SIGRH <https://sistemas.ufpb.br/sigrh> das 08h do dia **29/03/2021** até 23h59min, do dia **31/03/2021** ou até encerramento do número de vagas disponíveis descrito no item 1.5.

3.2 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.

## **4. Da Seleção:**

4.1 As vagas serão limitadas **sem cadastro de reserva**.

4.2 A DECP procederá à avaliação dos pedidos de inscrição após análise dos seguintes itens:

4.2.1 Os pré-requisitos estabelecidos neste Edital nos itens 2.1 deste edital.

4.2.2 O público alvo definido do item 1.4;

4.2.3 Os servidores serão selecionados respeitando a ordem de inscrição;

4.3 O candidato que não atender aos pré-requisitos na ordem estabelecida pelo item terá sua inscrição indeferida;

**4.3.1 O resultado da homologação da inscrição no curso será enviado por e-mail ao servidor, no dia 01 de abril de 2021.**

## **5. Da Certificação:**

5.1 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.

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

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

5.2.1 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.

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

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

6.1 O servidor inscrito que por motivo de força maior estiver impossibilitado de participar do curso deverá comunicar à chefia imediata e a DECP até o dia 25 de maio de 2020.

6.2. Caso o servidor abandone o curso sem a devida justificativa, a DECP comunicará à chefia imediata, bem como levará o fato em consideração quando da seleção para outros eventos.

## **7. Das disposições finais:**

7.1. 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.

7.2. 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**.

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

João Pessoa, 24 de março de 2021.

Rita de Cássia de Faria Pereira  
**Pró-Reitora de Gestão de Pessoas**