



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



**EDITAL Nº 20/2020**

O Pró-Reitor 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 2020 e o Decreto 5.707, Art. 3º, Inciso XII, publicado no DOU de 23/02/2006, torna pública a abertura das inscrições para o curso, na modalidade a distância, ***“Práticas de meditação da atenção plena para a qualidade de vida- Módulo Intermediário”*** no período de **14 a 15 de julho de 2020**, oferecendo **40 vagas**, destinadas aos servidores técnico-administrativos e docentes da UFPB, com início previsto para o dia **20 de julho e término para o dia 24 de agosto de 2020**, com carga horária total de **20 horas**, que acontecerá às **segundas - feiras**, os **06 (seis) encontros por web conferência** (transmitidos pela Plataforma Google Meet), sempre no horário das **13h30 às 15h**. A carga horária de 11 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 “Práticas de Meditação da Atenção Plena para a Qualidade de Vida – Módulo Intermediário”** tem como objetivos principais: Ampliar as técnicas e os exercícios de meditação de atenção plena trabalhados no primeiro módulo do “curso de práticas de meditação da atenção plena para a qualidade de vida”; Diminuir sintomas de estresse e ansiedade por meio da utilização de técnicas de relaxamento e exercícios respiratórios, com vistas à melhora na qualidade de vida; Reconhecer, cautelosamente, os próprios pensamentos, sentimentos e sensações, por meio do foco na atenção ao momento presente; Gerenciar melhor a ansiedade e o estresse no dia-a-dia, por meio da regulação emocional.

1.2 O curso terá carga horária total de 20 horas, com os seguintes módulos:

- Exercícios de atenção plena;
- Meditações de atenção plena;
- Meditações guiadas e de visualização;
- Exercícios respiratórios (pranayamas – yoga);
- Técnicas de relaxamento (yoganidra).

1.2 A metodologia: O curso adotará como estratégia metodológica a exposição e discussão de exercícios e técnicas focados na atenção plena, nos momentos síncronos (online), bem como a realização de práticas diárias de meditação (assíncronos), propostas na apostila de exercícios de atenção plena e nos áudios disponibilizados. Sendo da seguinte forma: 09 (nove) horas distribuídas em 06 (seis) encontros virtuais semanais de 1 hora e 30 minutos cada (transmitidos pela Plataforma Google Meet); e 11 horas de atividades a

distância, distribuídas em atividades práticas de 30 minutos (disponibilizadas no *whatsapp*).

1.3 Público Alvo: Servidores técnico-administrativos e docentes da UFPB

1.4 Número de Vagas Disponíveis: 40 vagas.

## **2. Dos pré-requisitos:**

2.1. Esteja no efetivo exercício do seu cargo;

2.2 Tenha concluído o curso anterior “Práticas de meditação da atenção plena para a qualidade de vida”.

## **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 13/07/2020 até 23h59min, do dia 15/07/2020 ou até encerramento do número de vagas disponíveis descritos nos itens 1.4 e 4.1.4

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 1.3;

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 16 de julho de 2020.**

## **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.

5.2.2 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 DECP até o dia 20 de julho de 2020.

6.2 Caso haja desistência por parte do servidor, este deve fazer o cancelamento da inscrição no SIGRH.

6.3. 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, 08 de julho de 2020.

Francisco Ramalho de Albuquerque  
Pró- Reitor de Gestão de Pessoas - UFPB