



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



EDITAL Nº 26/2021

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: enfrentando a pandemia - Módulo I”*** no período de **21 a 23 de julho de 2021**, oferecendo **50 vagas**, destinadas aos servidores técnico-administrativos e docentes da UFPB, com início previsto para o dia **26 de julho e término para o dia 16 de agosto 2021**, com carga horária total de **30 horas**, que acontecerá **às segundas-feiras, das 13h30min até 15h30min, por meio de plataforma de videoconferência e as demais atividades serão enviadas pelo Whatsapp.**

1. Das disposições preliminares:

1.1 O curso ***“Curso de Autocuidado com Práticas de Meditação: enfrentando a pandemia - Módulo I”*** tem como objetivo: aprender e praticar técnicas e exercícios de meditação de forma consciente, com vistas a manifestar a atenção plena no dia a dia. Diminuir sintomas de stress e ansiedade por meio da utilização de técnicas e exercícios de atenção plena, com vistas à melhoria na qualidade de vida. Lidar de forma mais equilibrada com as consequências desencadeadas pelo contexto da pandemia.

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

- Conceitos teóricos fundamentais;
- Viver no piloto automático;
- Atenção plena na respiração;
- Reconhecimento de emoções e pensamentos;
- Práticas para o equilíbrio emocional: respiração, visualização criativa, meditação e relaxamento.
- Autocuidado.

1.3 A metodologia:

O curso adotará como estratégia metodológica a exposição e discussão de exercícios e técnicas de meditação, respiração e autocuidado, focados na atenção plena, nos momentos síncronos (online), bem como a realização de práticas diárias (assíncronos), propostas na apostila de exercícios do curso e nos áudios disponibilizados pelo whatsapp diariamente.

1.4 Público alvo:

Servidores técnico-administrativos e docentes da UFPB.

1.5 Número de vagas disponíveis:

50 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 on-line existente no SIGRH <https://sistemas.ufpb.br/sigrh> das **14h** do dia **21/07/2021** até às **17h**, do dia **23/07/2021** 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.

3.3 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.

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 23 de julho 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 à DECP **até o dia 26 de julho de 2021**.

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 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**.

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

João Pessoa, 19 de julho de 2021.

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