



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DAS FINANÇAS
Direção Regional da Administração Pública



Cofinanciado pela
União Europeia

Os Fundos Europeus mais próximos de si.

8 – “Mindfulness na Gestão do Stress e Prevenção do Burnout na Administração Pública”

- 16/11, 18/11, 19/11 e 20/11/2026 (2.ª feira, 4.ª feira, 5.ª feira e 6.ª feira) – 28 horas

Vagas a atribuir a cada departamento do Governo Regional:

ENTIDADE	N.º DE VAGAS
ASSEMBLEIA LEGISLATIVA REGIONAL	1
PRESIDÊNCIA DO GOVERNO REGIONAL	1
SECRETARIA REGIONAL DAS FINANÇAS	5
SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA	4
SECRETARIA REGIONAL DE TURISMO, AMBIENTE E CULTURA	1
SECRETARIA REGIONAL DE ECONOMIA	1
SECRETARIA REGIONAL DE SAÚDE E PROTEÇÃO CIVIL	1
SECRETARIA REGIONAL DE AGRICULTURA E PESCAS	2
SECRETARIA REGIONAL DE INCLUSÃO, TRABALHO E JUVENTUDE	3
SECRETARIA REGIONAL DE EQUIPAMENTOS E INFRAESTRUTURAS	3

Objetivos:

- Desenvolver estratégias de prevenção e gestão do stress e burnout, aplicando técnicas de mindfulness, autorregulação emocional e atenção plena que promovam a resiliência, o equilíbrio e o bem-estar no trabalho.

Pré-Requisitos (Formandos):

- Não aplicável



Avenida Zarco, Palácio do Governo Regional, 3.º andar, 9004-527 Funchal • Telf. (+351) 291 145 150

www.madeira.gov.pt/drap • drap@madeira.gov.pt



Entidade Formadora Certificada
ÁREAS DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO:
Portaria n.º 256/2005 de 16 de Março
090, 322, 344, 345, 346, 380, 482, 862.



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DAS FINANÇAS
Direção Regional da Administração Pública



**Cofinanciado pela
União Europeia**

Os Fundos Europeus mais próximos de si.

Destinatários:¹

- Dirigentes, Técnicos Superiores, Coordenadores Técnicos, outras Chefias Administrativas, Assistentes Técnicos e Assistentes Operacionais (Nível I a VI)

Formador(a):

- Patrícia Barreira

Responsável pela Coordenação Científica:

- Tânia Vieira

Responsável pela Coordenação Pedagógica:

- Natacha Taboada

Modalidade e Organização da Formação:

- Contínua e presencial

N.º de Formandos:

- 24

Carga Horária:

- 28 horas (4 dias)

Horário:

- 7 horas/dia – 09:30/13:00 e 14:00/17:30

Local:

- Centro de Inovação e Competências Digitais (CICD) – **SALA 3**

Rua Alferes Veiga Pestana n.º 12, 9054-505, Santa Luzia – Funchal

¹ Em conformidade com a Portaria n.º 782/2009, de 23 de julho, que regula o Quadro Nacional de Qualificações e define os descritores para os níveis de qualificação nacionais.





REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DAS FINANÇAS
Direção Regional da Administração Pública



**Cofinanciado pela
União Europeia**

Os Fundos Europeus mais próximos de si.

Programa Detalhado:

1 - Stress e Burnout

- a) Conceito de stress e tipos de stress
- b) Burnout: definição, causas e consequências
- c) Fatores de risco no setor público
- d) Sinais e sintomas de alerta
- e) Impacto na saúde e desempenho

2 - Introdução ao Mindfulness

- a) Benefícios no contexto profissional
- b) Atenção plena e consciência do momento presente
- c) Princípios básicos da prática

3 - Autoconsciência e Regulação Emocional

- a) Reconhecimento de emoções, padrões de pensamento e reação
- b) Mindfulness: Técnicas de autorregulação emocional
- c) Desenvolvimento da consciência corporal

4 - Técnicas de Mindfulness para Gestão do Stress

- a) Técnicas de respiração consciente
- b) Relaxamento e meditação guiada
- c) Exercícios de atenção plena no dia-a-dia
- d) Gestão de pensamentos negativos
- e) Práticas breves em contexto de trabalho

5 - Resiliência, Equilíbrio e Bem-Estar

- a) Estratégias de adaptação ao stress
- b) Gestão do tempo e prioridades
- c) Equilíbrio vida profissional/pessoal
- d) Promoção do bem-estar no trabalho

