



TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DO TOCANTINS
Avenida Theotônio Segurado AANE 40 - Bairro Plano-Diretor Norte - CEP 77006-332 - Palmas - TO - <http://www.tjto.jus.br>
QI-01 Lote 03

Edital Nº 321 / 2023 - ESMAT/DGESMAT/DEESMAT

EDITAL nº 137, de 2023 – SEI Nº 23.0.000027152-7

O diretor geral da Escola Superior da Magistratura Tocantinense (ESMAT), no uso de suas atribuições, dispõe sobre as normas gerais para ingresso e participação no curso **MINDFULNESS PARA O AUTOCUIDADO – TURMA 2**, a se realizar no período de 10 de agosto a 28 de setembro de 2023, mediante as condições determinadas neste Edital e nos demais dispositivos legais aplicados à espécie, conforme segue:

1. DADOS GERAIS

Nome: Mindfulness para o Autocuidado – Turma 2.

Objetivo: Promover a saúde integral e o bem-estar dos servidores(as) do Poder Judiciário Tocantinense, em especial a saúde mental, e contribuir para a melhoria do desenvolvimento das atividades e prestação dos serviços jurisdicionais.

Inscrições: As inscrições serão realizadas de acordo com as indicações da Diretoria Executiva da Esmat, por meio do Processo SEI nº 23.0.000027152-7, que será disponibilizado pela Secretaria Acadêmica da Esmat.

Público-Alvo: Servidores(as) do Poder Judiciário Tocantinense lotados(a) na Esmat;

Carga Horária: 16 horas

Modalidade: Presencial

Local: Esmat

2. VAGAS

2.1 Quantidade de Vagas: 20 alunos(as), conforme descrito abaixo:

MINDFULNESS PARA O AUTOCUIDADO – TURMA 2	
PÚBLICO-ALVO	VAGAS
2.1.1 Servidores(as) do Poder Judiciário Tocantinense lotados(as) na Esmat	20
Total de Vagas	20

2.2 As vagas que não forem preenchidas pelo público-alvo descrito no item 2.1.1 poderão ser distribuídas de acordo com as solicitações encaminhadas à Coordenação do Curso pelo e-mail nufamtjto@gmail.com

3. PRÉ-REQUISITOS

3.1 Serem servidores(as) do Tribunal de Justiça do Estado do Tocantins, lotados na Esmat.

4 FREQUÊNCIA E AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM

4.1 Os(As) alunos(as) deverão participar das atividades programadas conforme descrição no item 5 deste Edital;

4.2 Não haverá aferição de nota aos(às) alunos(as);

4.3 Se houver alteração no cronograma de desenvolvimento, ou no período de realização do curso, esta será comunicada por e-mail. Para tanto, os(as) alunos(as) deverão atualizar seus e-mails e telefones de contato em seus perfis na Secretaria Acadêmica Virtual (SAV) e no Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA);

4.4 Os(As) alunos(as) deverão cumprir no mínimo 75% de frequência, para certificação;

4.5 Todos(as) os(as) alunos(as) estarão sujeitos(as) às regras estabelecidas na Portaria nº 1.965, de 12 de setembro de 2018, e também às regras previstas no Edital próprio do curso.

5. CRONOGRAMA E CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

MINDFULNESS PARA O AUTOCUIDADO –TURMA 2	
Descritores	Conteúdo Programático e/ou Atividades
Tema	Promoção da saúde mental e prevenção de adoecimento mental
Professora	Lucilene Prado e Silva
Data/Período	De 10 de agosto a 28 de setembro de 2023
Horário	Das 9h às 11h
Conteúdos Programáticos	<p>Consciência plena x piloto automático; Vivendo em nossas cabeças; Reconhecendo a mente dispersa; Permitindo/deixando ser; Reconhecendo a aversão; Pensamentos não são fatos; “Como cuidar de mim da melhor forma possível”; Mantendo e ampliando o novo aprendizado.</p>
Objetivos Específicos do Módulo/Disciplina	<ul style="list-style-type: none"> • Sessão 1 – Observar o contraste entre a consciência plena e o piloto automático; perceber como colocar atenção nos detalhes pode revelar coisas que não havíamos notado antes ou que havíamos esquecido; prestar atenção dessa forma pode transformar a experiência; notar como a mente divaga como algo normal; • Sessão 2 – Perceber que não é o que acontece, mas o que fazemos com isso (significados, interpretações), que determinam nossas reações; e que essas interpretações influenciam outros sistemas (estado corporal e comportamento); aprender que não estar consciente das interpretações que fazemos dos eventos (e como ela influencia nossas reações) é algo central na depressão, ansiedade e estresse; • Sessão 3 – Desenvolver a consciência do corpo em movimento – um passo em direção à atenção plena na vida diária; perceber antigos e habituais padrões mentais – principalmente aqueles que enfatizam esforçar-se demais; aprender a aceitar as limitações e necessidades do corpo e a trabalhar com elas; • Sessão 4 – Reconhecer, descentralizar e se desengajar de padrões habituais de pensamentos negativos; notar o impacto dos pensamentos negativos sobre o humor; educação sobre os critérios de diagnósticos da depressão e do estresse; • Sessão 5 – Praticar estar com a experiência difícil, vendo-a claramente; reconhecer o impulso automático de se livrar do desconforto e aprender uma maneira nova de lidar com o desconforto; • Sessão 6 – Descobrir que o estado de humor presente durante uma situação influencia nossa interpretação sobre a situação; aprender que podemos nos envolver em um ciclo de experiência/humores/interpretações negativas; e estar consciente desse processo pode ajudar a nos libertar dos ciclos negativos; aprender uma nova relação com os pensamentos – pensamentos não são fatos, são apenas eventos mentais; • Sessão 7 – Explorar o relacionamento entre atividade e humor; introduzir e explorar a ideia de atividades nutritivas e atividade que tira a energia; desenvolver um plano de ação para quando a recaída ameaçar se apresentar; <p>Sessão 8 – Revisar o curso – o que foi aprendido; conversação de como manter a energia para as práticas formais e informais; educação da importância do autocuidado.</p>
Metodologia do Módulo/Disciplina	<p>Serão ministrados 8 encontros semanais presencialmente na Escola da Magistratura</p> <p>Sessão 1 – Presencialmente Data: 10/8/2023 Horário: Das 9h às 11h</p> <p>Sessão 2 – Presencialmente Data: 17/8/2023</p>

Horário: Das 9h às 11h

Sessão 3 – Presencialmente

Data: 22/8/2023

Horário: Das 9h às 11h

Sessão 4 – Presencialmente

Data: 31/8/2023

Horário: Das 9h às 11h

Sessão 5 – Presencialmente

Data: 4/9/2023

Horário: Das 9h às 11h

Sessão 6 – Presencialmente

Data: 12/9/2023

Horário: Das 9h às 11h

Sessão 7 – Presencialmente

Data: 21/9/2023

Horário: Das 9h às 11h

Sessão 8 – Presencialmente

Data: 28/9/2023

Horário: Das 9h às 11h

Carga Horária Total

16 horas-aula

6. DISPOSIÇÕES FINAIS

6.1 A inscrição do(a) candidato(a) implicará aceitação prévia das normas contidas no presente Edital, no Regimento Interno da Esmat e na Portaria nº 1.965, de 2018, publicada no DJ nº 4.348, de 13 de setembro de 2018;

6.2 A desistência do curso, sem causa justificada, deverá ser comunicada à Esmat até o terceiro dia útil que anteceder o início do evento-atividade, pelo e-mail secretaria.esmat@tjto.jus.br;

6.3 A desistência do curso iniciado ou a reprovação sujeitarão o(a) inscrito(a) à perda do direito de participar de ações de capacitação custeadas ou promovidas pela Escola Superior da Magistratura Tocantinense (ESMAT) pelo período de quatro meses, salvo por motivo de licença ou de afastamento previstos em Lei;

6.4 Os casos omissos e as dúvidas de interpretação das normas reguladoras do curso, porventura suscitados, deverão ser encaminhados ao Conselho de Cursos da Escola Superior da Magistratura Tocantinense.



Documento assinado eletronicamente por **Desembargadora Angela Issa Haonat, Desembargadora**, em 18/07/2023, às 15:19, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



A autenticidade do documento pode ser conferida no link <http://sei.tjto.jus.br/verifica/> informando o código verificador **5210212** e o código CRC **59D1AC67**.