

Gestão do Stress e competências socio-emocionais

Estratégias de Gestão de Stress e Promoção do Bem-Estar na Magistratura

23 de março de 2026

Lisboa | CEJ, Auditório Álvaro Laborinho Lúcio

Ação preferencialmente presencial.

Ação de Formação Contínua Tipo F

Destinatários: Juízas/es e magistradas/os do Ministério Público, sendo 30% das vagas reservadas a juízas/es e magistradas/os do Ministério Público com menos de cinco anos de antiguidade.

Enquadramento:

A presente ação de formação promove uma reflexão estruturada sobre o exercício da função judicial e as suas exigências intrínsecas. O objetivo central é capacitar os formandos com competências socioemocionais e de gestão do stress, fundamentais para a consolidação de ambientes de trabalho saudáveis e seguros.

Objetivos Pedagógicos:

- Diferenciar os conceitos de stress, burnout e bem-estar, compreendendo a sua aplicação no contexto profissional;
- Identificar os principais riscos psicossociais associados ao quotidiano da magistratura;
- Implementar estratégias integradas de prevenção e gestão do stress ocupacional;
- Aplicar autonomamente técnicas de regulação emocional como ferramentas de promoção ativa do bem-estar e da saúde mental;
- Conhecer os fundamentos teóricos e a aplicabilidade prática do Mindfulness (Atenção Plena) e da Autocompaixão, com base na evidência científica atual.

10h00 Abertura

10h10 Componente teórica

Martina Lopes, *Psicóloga Clínica e da Saúde, Técnica Superior de Segurança no Trabalho, Coordenadora do Gabinete de Saúde Ocupacional do Conselho Superior da Magistratura.*

12h30 Pausa para almoço

14h00 Componente prática

Marta Lopes, *Licenciada Pré-Bolonha em Psicologia (FPCE – UL), Facilitadora Qualificada do Programa de Redução de Stress Baseado em Mindfulness (MBSR) (Mindfulness Based Professional Training – Universidade de S. Diego – Califórnia), Formação avançada para facilitadores de MBSR/MBCT (Bangor University).*

17h00 Encerramento