

RELATÓRIO SÍNTESE DE ATIVIDADES

Janeiro 2024 a junho 2025



PRINCIPAIS RESULTADOS

Ação 1 | Serviços de Saúde Mental e Bem-Estar da UÉvora (SSMBE_UÉ)

Atividade 1.1 Criação do SSMBE_UÉ

Criação do Serviços de Saúde Mental e Bem-Estar da UÉ (SSMBE_UÉ), conforme Despacho nº124/2024.

Ação 2 | Monitorização do estado de Saúde Mental dos Estudantes da UÉvora

Atividade 2.1 Avaliação do Estado de Saúde Mental

Aplicação de um questionário online anual aos estudantes da UÉvora, por forma a avaliar a sua saúde mental.

Participaram 1136 estudantes (em 2024).

Atividade 2.2 Avaliação do Bem-Estar e da Qualidade de Vida

Aplicação de questionários online aos estudantes da UÉvora, por forma a avaliar o seu bem-estar e qualidade de vida.

Participaram 300 estudantes no primeiro semestre, e 132 no segundo.

Ação 3 | Promoção da Saúde, Prevenção e Sinalização

Atividade 3.1 5 minutos verdes como apoio ao Relaxamento e Mindfulness

Criação de uma paragem semanal das atividades académicas com apoio à Relaxação e "Mindfulness".

Desenvolvimento de um curso de capacitação para a implementação de práticas de Mindfulness para docentes e não docentes da UÉvora (24 participantes: 9 docentes, 7 não docentes, 8 estudantes); Desenvolvimento de um programa designado "5 minutos verdes" (estudo exploratório) para todos os estudantes de 1º ciclo – licenciatura e mestrado (65 participantes); Criação de um canal Youtube para apoio a esta atividade.



PRINCIPAIS RESULTADOS

Ação 3 | Promoção da Saúde, Prevenção e Sinalização

Atividade 3.2 Promoção do Bem-Estar através do exercício

Disponibilização de atividades de exercício em grupo aos estudantes 5 dias por semana (e.g., musculação, yoga, tai-chi, pilates, treino funcional) na UÉvora.

Realização do Programa Movimento UÉvora, com a duração de 24 semanas, contando com 210 inscrições e 156 participantes; Iniciativa "Yoga e Exames sem Stress" para toda a comunidade académica.



Atividade 3.3 Promoção do Relaxamento através da mediação corporal/psicomotricidade

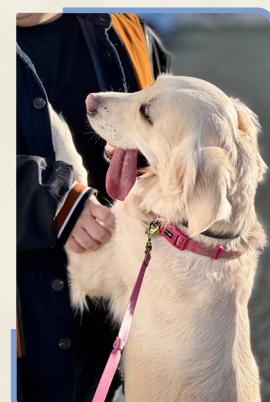
Disponibilização de atividades de relaxamento através da mediação corporal/psicomotricidade em grupo, aos estudantes da UÉvora no laboratório de Gerontopsicomotricidade (ESESJD).

Aplicação das sessões de relaxamento dentro do Programa Movimento UÉvora, com a duração de 24 semanas (21 participantes).

Atividade 3.4 Projeto Patém Calma: Uso de Cães de terapia para redução de ansiedade pré-exame

Analizar o impacto de uma Intervenção Assistida por Animais (IAA) na redução da ansiedade antes das épocas de exame.

72 participantes (2024/2025).





PRINCIPAIS RESULTADOS

Ação 3 | Promoção da Saúde, Prevenção e Sinalização

Atividade 3.5 Sessões de teatro-debate - Associação Porta 37

Organização de peças de teatro associada a temáticas da saúde mental.

Realização de uma sessão de teatro (3 participantes), centrada na violência no namoro e ansiedade, tendo sido implementada como teatro-debate, para participação ativa dos alunos.

Atividade 3.6 Projeto de apoio à promoção do bem-estar para os estudantes internacionais

Considerando as necessidades de apoio à adaptação e integração dos alunos internacionais, foi criado um programa de apoio a estes alunos – Ponto D'Apoio.

Preparação e dinamização de Workshop de Saúde Mental e Bem-Estar, a convite da Associação de Estudantes Guineenses, enquadrado no mês da Juventude de Évora; Realização de 3 focus group (14 participantes) e recolha de opiniões através de questionário online (8 participantes).

Ação 4 | Programa de Literacia em Saúde Mental

Atividade 4.1 Seminários temáticos em Saúde Mental

Realização de um seminário temático no âmbito da Saúde Mental por ano, que terá como população alvo os estudantes e decorre de forma presencial e à distância, estando ainda prevista a visualização posterior do mesmo no Portal da Promoção da Saúde Mental.

Realização de um seminário intitulado “Workshop de Bem-estar e Mindfulness” (11 participantes); Realização de 6 seminários centrados em problemáticas relacionadas com a saúde mental: Saúde Mental em Perspetiva (29 participantes); Comunicação, Escuta e Empatia (27 participantes); Autocuidado (24 participantes); Sensibilização para a Prevenção de Comportamentos Suicidários (18 participantes); Intervenção em Situações de Crise (17 participantes); Uso de Medicação (8 participantes); Contexto Sociocultural, Estigma e Comunidade (10 participantes).



PRINCIPAIS RESULTADOS

Ação 4 | Programa de Literacia em Saúde Mental

Atividade 4.2 Portal da Promoção da Saúde e Bem-estar

O portal encontra-se em fase de produção e estará online no dia **10/10/2025**.

Acesso online:

<https://vagamente.uevora.pt>



Ação 5 | Reações de Ajustamento e Adaptação

Atividade 5.1 Riscos & Desafios: Programa de Treino de Competências de Vida

Implementação do Programa Riscos & Desafios, que se trata de um programa comprehensivo, transversal e co curricular de prevenção de comportamentos aditivos e dependências, constituído por um conjunto de 8 sessões semanais de duas horas, dirigido a estudantes a frequentar o 1º ano do ensino superior.

Realização de uma formação promovida pelo DICAD Norte de "Riscos e Desafios"; Aplicação prévia do programa "Riscos & Desafios" aos estudantes do 1º ano do Curso de Turismo (11 participantes).



PRINCIPAIS RESULTADOS

Ação 5 | Reações de Ajustamento e Adaptação

Atividade 5.2 Capacitar(a)Mente – Peer Minds: Programa de Capacitação de Pares em Saúde mental

Sessões de capacitação com conteúdos e atividades específicas, que são apresentadas recorrendo a dinâmicas e exercícios empiricamente validados da terapia cognitivo-comportamental. Espera-se com o programa capacitar os estudantes para combater o estigma mental, desenvolver a empatia.

Realização do programa de formação CAPACITAR(A)MENTE – PEER MINDS (26 participantes); publicação de um manual de formação da capacitação; implementação do programa CAPACITAR EM AÇÃO – ACOMPANHAMENTO DA APLICAÇÃO DO APOIO AOS PARES (14 participantes para apoio de pares, 41 participantes apoiados).



Atividade 5.3 Grupos de Suporte Pares em Saúde mental

Criação de grupos de suporte entre estudantes, mediados por um psicólogo, na sequência das sessões de capacitação “Riscos e Desafios” e “Programa de capacitação de pares”.

Consultoria a estudantes formados/as – abril e maio de 2025, segundas e quartas-feiras entre as 10h e as 12h através da aplicação Whatsapp.

Atividade 5.4 Workshops tipo Teatro Debate

Realização de workshops tipo teatro debate, de inscrição e participação voluntária, assentes em temáticas como: bullying, ciberbullying, violência no namoro, distúrbios alimentares, empatia, inteligência emocional, ou outras temáticas identificadas como pertinentes.

Realização de uma sessão de teatro-debate (3 participantes), centrada na violência no namoro e ansiedade.



PRINCIPAIS RESULTADOS

Ação 5 | Reações de Ajustamento e Adaptação

Atividade 5.5 Primeiros Socorros em Saúde Mental: Capacitação de Docentes e Não Docentes

Capacitação de docentes e não docentes em Primeiros Socorros em Saúde Mental.

Início do “Ciclo de Formação e Reflexão em Primeiros Socorros em Saúde Mental”, tendo sido realizados até ao momento 7 módulos centrados nos temas: Saúde Mental em Perspetiva (75 participantes: 6 docentes, 7 não docentes e 62 externos); Comunicação, Escuta e Empatia (37 participantes: 3 docentes, 10 não docentes e 24 externos); Autocuidado (25 participantes: 4 docentes, 16 não docentes e 5 externos); Sensibilização para a Prevenção de Comportamentos Suicidários (24 participantes: 5 docentes, 15 não docentes e 4 externos); Intervenção em Situações de Crise (29 participantes: 7 docentes, 18 não docentes e 4 externos); Uso de Medicação (23 participantes: 3 docentes, 17 não docentes e 3 externos); Contexto Sociocultural, Estigma e Comunidade (20 participantes: 3 docentes, 15 não docentes e 2 externos); produção de uma brochura de Primeiros Socorros em Saúde Mental para docentes e não docentes da UÉvora.



Atividade 5.6 Primeiros Socorros em Saúde Mental: Capacitação de estudantes

Capacitação de estudantes em Primeiros Socorros em Saúde Mental.

Realização dos Primeiros Socorros em Saúde Mental para estudantes (42 participantes).



PRINCIPAIS RESULTADOS

Ação 6 | Reações de Ajustamento e Adaptação

Atividade 6.1 Reforçar a intervenção psicoterapêutica em grupo

O programa irá começar no início do próximo ano letivo 2025/2026.

Atividade 6.2 Reforçar a intervenção psicoterapêutica individual

Capacitação de docentes e não docentes em Primeiros Socorros em Saúde Mental.

Entre dia 1 de setembro de 2024 e 31 de maio de 2025, 91 estudantes tiveram acompanhamento psicológico individual; 539 consultas realizadas; 5 atendimentos em crise; e constatou-se uma diminuição do número de estudantes em lista de espera para consulta (0 estudantes em espera no mês de maio de 2025).

RELATÓRIO SÍNTESE DE ATIVIDADES

Janeiro 2024 a junho 2025