



Ano Letivo 2025/2026

Edições 1 e 2 do UCP2 Mental Health

Curso de Gestão do Stress

Pro●Stress

Coordenador

Luísa Campos

Equipa Docente

Alexandra Dias

Afonso Pinheiro

Ana Cunha

Eva Cabral

Maria Ribeiro

Vanessa Pereira

Contactos

ucp2mentalhealth@ucp.pt

Programa

1. Entendimento do conceito de stress e das perspetivas teóricas.
2. Avaliação da competência de gestão de stress.
3. Técnicas de intervenção para o controle do stress.
4. Níveis de intervenção para o controle do stress.
5. Formulação de planos de gestão de stress.

Objetivo geral

Este curso tem como principal finalidade estimular a compreensão do fenómeno da gestão de stress e promover a capacidade de gerir situações de tensão em contexto universitário.

Assim, o curso procura fornecer conhecimentos e treinar estratégias de ação em áreas relacionadas com as características que tornam as situações stressantes, o modo como os estudantes podem avaliar o stress e as possibilidades de intervenção sobre os stressores, destinando-se a estudantes da Universidade Católica Portuguesa.

Resultados da aprendizagem

Promover nos estudantes a competência de:

1. Identificar os fundamentos teóricos e empíricos da gestão do stress.
2. Avaliar a prontidão pessoal para a gestão do stress.
3. Identificar as técnicas de controle de stress.
4. Identificar e aplicar padrões positivos de avaliação cognitiva do stress.
5. Identificar os níveis individuais, de equipa e institucionais da gestão do stress.
6. Formular e aplicar planos de gestão do stress.

Métodos de ensino

O curso incorpora três métodos principais de ensino, de modo a consolidar os conhecimentos e aprendizagens dos estudantes: (a) método centrado no docente, de cariz tipicamente expositivo; (b) método centrado no estudante, de cariz tipicamente individual ou de trabalho em pequenos grupos; e (c) método centrado no estudante, de cariz tipicamente alargado a toda a turma.

Avaliação

A avaliação é constituída pelos seguintes elementos:

- Testes breves de conhecimentos com consulta: 20% da nota final (em contexto de sessão)
- Treino da gestão de stress: 50% da nota final (em contexto de sessão)
- Relatório escrito: 30% da nota final (a ser desenvolvido autonomamente)

Modalidade das sessões

As sessões decorrerão em formato *e-learning*, na língua portuguesa. O curso é constituído por 15 sessões semanais, com um total de 45 horas (3 horas semanais).

Presenças nas sessões

A presença nas sessões é obrigatória, com um limite máximo de 1/3 de faltas face às sessões efetivamente lecionadas. O incumprimento desta norma implica a reprovação final no curso.

Calendarização 1ª Edição

Sessão	N.º horas	Dia	Dia Semana	Hora
Sessão 1	3 horas	20 de outubro	Segunda-feira	16h – 19h
Sessão 2	3 horas	27 de outubro	Segunda-feira	16h – 19h
Sessão 3	3 horas	3 de novembro	Segunda-feira	16h – 19h
Sessão 4	3 horas	10 de novembro	Segunda-feira	16h – 19h
Sessão 5	3 horas	17 de novembro	Segunda-feira	16h – 19h
Sessão 6	3 horas	4 de dezembro	Quinta-feira	15h – 18h
Sessão 7	3 horas	11 de dezembro	Quinta-feira	15h – 18h
Sessão 8	3 horas	5 de janeiro	Segunda-feira	16h – 19h
Sessão 9	3 horas	12 de janeiro	Segunda-feira	16h – 19h
Sessão 10	3 horas	19 de janeiro	Segunda-feira	16h – 19h
Sessão 11	3 horas	26 de janeiro	Segunda-feira	16h – 19h
Sessão 12	3 horas	2 de fevereiro	Segunda-feira	16h – 19h
Sessão 13	3 horas	9 de fevereiro	Segunda-feira	16h – 19h
Sessão 14	3 horas	19 de fevereiro	Quinta-feira	15h – 18h
Sessão 15	3 horas	23 de fevereiro	Segunda-feira	16h – 19h

Calendarização 2ª Edição

Sessão	N.º horas	Dia	Dia Semana	Hora
Sessão 1	3 horas	16 de março	Segunda-feira	16h – 19h
Sessão 2	3 horas	23 de março	Segunda-feira	16h – 19h
Sessão 3	3 horas	30 de março	Segunda-feira	16h – 19h
Sessão 4	3 horas	8 de abril	Quinta-feira	16h – 19h
Sessão 5	3 horas	13 de abril	Segunda-feira	16h – 19h
Sessão 6	3 horas	20 de abril	Segunda-feira	16h – 19h
Sessão 7	3 horas	27 de abril	Segunda-feira	16h – 19h
Sessão 8	3 horas	4 de maio	Segunda-feira	16h – 19h
Sessão 9	3 horas	11 de maio	Segunda-feira	16h – 19h
Sessão 10	3 horas	18 de maio	Segunda-feira	16h – 19h
Sessão 11	3 horas	25 de maio	Segunda-feira	16h – 19h
Sessão 12	3 horas	1 de junho	Segunda-feira	16h – 19h
Sessão 13	3 horas	8 de junho	Segunda-feira	16h – 19h
Sessão 14	3 horas	15 de junho	Segunda-feira	16h – 19h
Sessão 15	3 horas	29 de junho	Segunda-feira	16h – 19h

Inscrições

As inscrições devem ser efetuadas através do [formulário de inscrições](#). No momento da inscrição, o estudante deverá entregar uma carta de motivação onde deve explicitar a importância do curso para o seu percurso académico e pessoal, bem como indicar a edição que pretende frequentar, sendo esta escolha não vinculativa.

Data-limite de candidatura:

- 1.ª Edição do curso: **até dia 12 de outubro de 2025**
- 2.ª Edição do curso: **até dia 26 de outubro de 2025**

Todas as inscrições estão sujeitas a **processo de análise**, pelo que a inscrição, por si só, **não garante a integração no curso**.

O estudante será contactado por e-mail caso a sua inscrição seja considerada válida:

- 1.ª Edição do curso: **até 15 de outubro de 2025**
- 2.ª Edição do curso: **até 11 de março de 2026**