



UNIVERSIDADE
CATOLICA
PORTUGUESA

UCP2
Mental
health



PROGRAMA
PROMOÇÃO
SAÚDE MENTAL
ENSINO SUPERIOR

DGES
Direção-Geral do Ensino Superior

Programa 2º semestre 2025/2026

Campus de Braga - Católica, Universidade | Portugal

Workshops de Literacia em Saúde Mental e Primeiros Socorros Psicológicos

UCP2 Mental Health

Workshop “Amizade ou Armadilha? Identificar e Navegar Relações Tóxicas” | Presencial | Português

26 de fevereiro, 11h – 12h30

Neste workshop, vamos falar sobre dinâmicas disfuncionais, padrões comportamentais de alerta e impactos psicossociais das relações tóxicas. Sai com estratégias práticas para minimizar a escalada de dinâmicas negativas na tua vida.

Workshop “Da Conexão Digital à Presença Humana: Desconectar para Conectar” | Presencial | Português

16 de abril, 11h – 12h30

Neste workshop, vamos falar sobre o impacto que a utilização do telemóvel tem na atenção, nas nossas relações e saúde mental. Sai com estratégias de higiene digital e regulação emocional.

Tens dúvidas? Contacta o [UCP2 Mental Health](#).