



UNIVERSIDADE  
CATÓLICA  
PORTUGUESA

UCP2  
Mental  
health



PROGRAMA  
PROMOÇÃO  
SAÚDE MENTAL  
ENSINO SUPERIOR

DGES  
Direção-Geral do Ensino Superior

**Programa 2º semestre 2025/2026**

**Católica, Universidade | Portugal**

**Workshops de Literacia em Saúde Mental e Primeiros Socorros Psicológicos para Docentes**

**UCP2 Mental Health**

**Workshop “Mind & Teach: Ansiedade de Desempenho dos Estudantes Universitários” I Online I Português**

24 de março, 16h – 18h

Neste workshop, pretendemos explorar e compreender como a ansiedade de desempenho se manifesta nos estudantes, as suas múltiplas dimensões e como influenciam o seu desempenho académico. Conte com informação sobre sinais de alerta e estratégias práticas para lidar com possíveis situações adversas no contexto académico.

**Workshop “Mind & Teach: Intervenção em Crise” I Online I Português**

21 de abril, 16h – 18h

Neste workshop, vamos falar sobre como o docente pode ajudar os estudantes durante momentos de crise. Conte com a aprendizagem de estratégias para gerir ataques de pânico, momentos de desregulação emocional e epilepsia.

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