



2º Semestre Ano

Letivo 2025/2026

UCP2 Mental Health

2ª Edição do Programa Pro●Stress

Coordenador

Luísa Campos

Equipa

Afonso Pinheiro

Ana Cunha

Eva Cabral

Maria Ribeiro

Maria Francisca Pereira

Contacto

ucp2mentalhealh@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 programa 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 programa 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

O programa incorpora três métodos principais: (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.

Certificado de Participação

O certificado será entregue apenas após a submissão do plano individual de gestão do stress.

Modalidade das sessões

As sessões decorrerão em formato *e-learning*, na língua portuguesa. O programa é constituído por 10 sessões semanais, com um total de 27 horas (consulte a secção Calendarização).

Presenças nas sessões

A presença nas sessões é obrigatória, com um limite máximo 9 horas de faltas face às horas efetivamente lecionadas.

Calendarização

Sessão	N.º horas	Dia	Dia Semana	Hora
Sessão 1	2h	17 de março	Terça-feira	15h – 17h
Sessão 2	3h	31 de março	Terça-feira	15h – 18h
Sessão 3	3h	9 de abril	Quinta-feira	15h – 18h
Sessão 4	3h	14 de abril	Terça-feira	15h – 18h
Sessão 5	2h	28 de abril	Terça-feira	15h – 17h
Sessão 6	3h	5 de maio	Terça-feira	15h – 18h
Sessão 7	2h	12 de maio	Terça-feira	15h – 17h
Sessão 8	3h	19 de maio	Terça-feira	15h – 18h
Sessão 9	3h	26 de maio	Terça-feira	15h – 18h
Sessão 10	3h	2 de junho	Terça-feira	15h – 18h

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 programa para o seu percurso académico e pessoal

Data-limite de candidatura: **até dia 13 de março de 2026**

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

O estudante será contactado por e-mail caso a sua inscrição seja considerada válida **até 13 de março de 2026**.