

ENSINO SUPERIOR PÚBLICO



Escola Superior  
de Saúde

Instituto Politécnico  
de Viana do Castelo

o teu • de partida

# PÓS-GRADUAÇÃO Saúde Mental e Gestão do Stress **NOVO**



[www.ess.ipvc.pt](http://www.ess.ipvc.pt)



## PÓS-GRADUAÇÃO

# Saúde Mental e Gestão do Stress **NOVO**

### Escola

ESS - Escola Superior Saúde

### Regime:

Pós-laboral

### Duração:

Um semestre

### Apresentação

A saúde mental é a base do bem-estar geral. É um aspeto elementar da qualidade de vida. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde mental não é apenas a ausência de doença mental, mas antes “um estado de bem-estar onde cada indivíduo tem consciência do seu próprio potencial, lidando normalmente com acontecimentos indutores de stress da vida, trabalhando produtivamente e sendo capaz para contribuir para a sua comunidade”.

A promoção da saúde mental engloba muitas vezes a Saúde Mental +, considerada como um recurso e um valor por si só, portanto, um direito humano básico crucial para o desenvolvimento social e económico.

Deste modo, entende-se por Saúde Mental Positiva a Saúde Mental das pessoas saudáveis edificada na otimização do bem-estar geral no decorrer das transições dinâmicas ao longo da vida (Luch, 2008). Numerosos resultados de investigação relativamente a relações entre competências socio-emocionais, gestão de stress e literacia em saúde mental têm evidenciado que as pessoas que compreendem bem e conseguem gerir o que estão a sentir em cada momento, e que têm uma maior capacidade para regular adequadamente as suas emoções mais facilmente lidam melhor com os seus problemas emocionais, experimentando, deste modo, um maior bem-estar psicológico e níveis mais elevados de saúde mental.

### Requisitos de Admissão

A seleção será efetuada por ordem de inscrição.

### Condições de acesso

A formação destina-se a licenciados na área da Saúde ou outros que, no âmbito da sua formação contínua, pretendam aperfeiçoar/atualizar os conhecimentos na área da Gestão do Stress e Saúde Mental.

O curso terá um limite máximo de 20 formandos e apenas funcionará com o mínimo de 15 inscritos.

É composto por aulas teóricas e teórico-práticas presenciais e online: síncronas e assíncronas com recurso à plataforma zoom e Moodle. Aulas práticas presenciais. Participação em pelo menos 80% das horas de formação.

30 ECTS.

180 horas presenciais; 60 Online – síncronas; 90 Online – assíncronas.

### Plano de Estudos

#### 1º Ano

| Unidade Curricular                        | Área | Tipo | Horário de contato | ECTS |
|---|------|------|--------------------|------|
| Saúde mental e saude mental positiva      | ENF  | S1   | T:30.00   TP:15.00 | 5.00 |
| Stress Coping e adaptação                 | ENF  | S1   | T:30.00   TP:15.00 | 5.00 |
| Relaxamento-Saúde e Bem-estar             | ENF  | S1   | T:30.00   P:15.00  | 5.00 |
| Comunicação eficaz em situações de stress | ENF  | S1   | T:30.00   P:15.00  | 5.00 |



## Motivos para Frequentar o Curso

Desenvolver competências na área de gestão de stress, bem-estar e promoção da saúde mental.

Com a pós-graduação Saúde Mental e Gestão do Stress, desenvolvida no âmbito do PRR-BAITS-IPVC (projeto cofinanciado pelo PRR - Plano de Recuperação e Resiliência pela União Europeia), pretende-se que os formandos sejam capazes de:

- Definir estratégias e modelos de intervenção promotores de saúde mental;
- Identificar atributos e características de literacia em saúde mental e saúde mental positiva;
- Desenvolver a comunicação assertiva;
- Compreender a problemática do stress;
- Aplicar várias técnicas de relaxamento por forma a proporcionar saúde e bem-estar;
- Compreender o conceito de stress profissional, causas, consequências negativas e positivas do mesmo.

## Bolsa Incentivo PRR

Bolsa a ser atribuída no final do curso, correspondente a 50% do valor da propina, para quem concluir com sucesso e em tempo útil a formação.

Não dispensa consulta dos editais a disponibilizar em [www.ipvc.pt](http://www.ipvc.pt)



**ipvc** Instituto Politécnico  
de Viana do Castelo

Rua Escola Industrial e Comercial  
de Nun'Álvares, 34  
4900-347 Viana do Castelo  
t. 258 809 610  
e. geral@ipvc.pt • s. www.ipvc.pt



**PRR**  
Plano de Recuperação  
e Resiliência



REPÚBLICA  
PORTUGUESA



Financiado pela  
União Europeia  
NextGenerationEU

**BAITS**  
BUSINESS ART INNOVATION  
TECHNOLOGY SUSTAINABILITY

ENSINO SUPERIOR PÚBLICO

[www.ipvc.pt](http://www.ipvc.pt)

