



Instituto Politécnico  
de Viana do Castelo



Instituto Politécnico de Viana do Castelo  
Escola Superior  
de Saúde

**EDITAL**  
**Concursos de Acesso ao Curso Pós-Graduação**  
**SAÚDE MENTAL E GESTÃO DO STRESS**

**Ano letivo 2023 /2024**

A saúde mental é a base do bem-estar geral e 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 a competências socio emocionais e gestão de stress tem 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 com os seus problemas emocionais, experimentando deste modo um maior bem-estar psicológico e níveis mais elevados de saúde mental.

**1. Condições / Habilitações de Acesso**

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

**2. Condições de Reingresso**

Não se aplica.

**3. Calendário**

Sessões de formação (Pós-laboral)

Dia	5ª feira	6ª feira
Horário	17-22 horas	17-22 horas
	5	5

Os dias e horas podem ser ajustados em negociação com os formandos





Instituto Politécnico  
de Viana do Castelo



Instituto Politécnico de Viana do Castelo  
Escola Superior  
de Saúde

#### 4. Cursos/vagas para os quais são admitidas candidaturas

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

#### 5. Informações relativas à instrução dos processos de candidatura

- a) O processo de candidatura far-se-á exclusivamente por meios eletrónicos (online) através do portal do IPVC em: <http://candidaturas.ipvc.pt/>
- b) Todas as candidaturas que não sejam submetidas diretamente pelo próprio candidato terão que ser acompanhadas por procuração devidamente autenticada pelos serviços oficiais;
- c) Emolumentos:
  - Taxa de candidatura – 50,00 euros
- d) O pagamento da taxa de candidatura (não reembolsável), é efetuado através de Cash, Cartão de Débito ou Cartão de Crédito (VISA / Mastercard), MB Way. A candidatura apenas adquirirá validade e eficácia após o pagamento da respetiva taxa. Serão indeferidas liminarmente as candidaturas cuja taxa não tenha sido paga no decorrer da candidatura;

#### 6. Indeferimento liminar de candidaturas

Serão liminarmente indeferidas as candidaturas em que se encontrem em qualquer uma das condições:

- a) Não cumpram o pagamento da taxa de candidatura;
- b) Não tenham sido instruídas com **a documentação obrigatória** (Certificado de habilitações);
- c) Não cumpram todas as regras ou prazos estabelecidos no Edital;
- d) Sejam efetuadas por candidatos em situação irregular de propinas ou com qualquer outro valor em débito;

Sem direito a devolução dos emolumentos pagos.

#### 7. Admissão, Seleção e Seriação

A seleção será efetuada por ordem de inscrição



Instituto Politécnico  
de Viana do Castelo



Instituto Politécnico de Viana do Castelo  
Escola Superior  
de Saúde

## 8. Reclamação / Recurso

- Do resultado final da candidatura, os candidatos podem apresentar reclamação, devidamente fundamentada, dirigida à Diretora da Escola no prazo fixado neste edital.
- São liminarmente indeferidas as reclamações não fundamentadas, bem como as entregues fora de prazo.
- Quando, na sequência do provimento de uma reclamação, um candidato não colocado venha a ficar situado na lista dos candidatos em posição de colocado tem direito à colocação, mesmo que para tal seja necessário criar vaga adicional.

A retificação da colocação abrange apenas o candidato cuja reclamação foi provida, não tendo qualquer efeito sobre os restantes candidatos, colocados ou não.

## 9. Exclusão de candidatos

São excluídos os candidatos que:

- a) Prestarem falsas declarações;
- b) Não satisfaçam quaisquer das condições de acesso fixadas;

São considerados nulos todos os atos decorrentes de falsas declarações, incluindo a própria matrícula e inscrição.

## 10. Matrícula e inscrição, emolumentos e propinas

- Seguro: €10;
- Taxa de matrícula e inscrição: € 10
- Propina: 600,00€ (100,00€ por mês durante um semestre);
  - 1ª prestação – no ato da matrícula | 2ª prestação – 15/10/2023 | 3ª prestação – 15/11/2023 | 4ª prestação – 15/12/2023 | 5ª prestação – 15/01/2024 | 6ª prestação – 15/02/2024

### Candidatos internacionais:

- No ato da matrícula/inscrição terão que pagar no mínimo de 4 mensalidades correspondente a 40% do valor anual da propina (e só nesta condição a matrícula é considerada válida.)
- Todos os candidatos admitidos, terão que se apresentar pessoalmente na escola, num prazo máximo de 30 dias após o início do ano letivo. Findo esse prazo será anulada a matrícula/inscrição online realizada, sem direito a devolução de qualquer importância.

## 11. Informações

### Objetivos

Desenvolver competências na área de gestão de stress, bem-estar e Promoção da Saúde Mental

### Com o curso pretende-se que os formandos sejam capazes de:

- Definir estratégias e modelos de intervenção promotores de Saúde Mental
- Desenvolver a comunicação assertiva





Instituto Politécnico  
de Viana do Castelo



Instituto Politécnico de Viana do Castelo  
Escola Superior  
de Saúde

- Compreender a problemática do stress
- Aplicar várias técnicas de relaxamento por forma a gerir stress e proporcionar saúde e bem-estar

### Estratégias de Ensino-Aprendizagem

Aulas teóricas e teórico-práticas presenciais e on-line: síncronas e assíncronas com recurso à plataforma zoom e Moodle e Recursos didáticos digitais: Quizizzi, Miro Board e Plataforma Atlas.

### Avaliação

Participação em pelo menos 80% das horas de formação

As estratégias de avaliação são definidas em cada Unidade Curricular e negociadas com os estudantes.

## 12. Anexos

### 12.1 - Calendário de candidatura | Seleção | matrícula

	Prazo
Afixação do edital	18 maio
Apresentação de candidaturas – 1ª Fase (on-line)	18 de maio a 21 de junho
Admissão, seriação dos candidatos e afixação, no portal do IPVC e nas Escolas, dos resultados provisórios – 1ª fase	23 de junho
Reclamações – 1ª fase (comunicação por e-mail)	24 a 26 de junho
Decisão das reclamações e afixação no portal do IPVC e ESS dos resultados – 1ª fase	27 junho
Matrículas e inscrições - on line (1ª fase)	28 a 30 de junho
Comunicação das vagas sobranes para 2ª fase	03 julho
Apresentação de candidaturas – 2ª Fase (on-line)	04 de julho a 24 julho
Admissão, seriação dos candidatos e afixação, no portal do IPVC e nas Escolas, dos resultados provisórios – 2ª fase	27 de julho
Reclamações 2ª fase (comunicação por e-mail)	28 a 30 julho
Decisão das reclamações e afixação no portal do IPVC e ESS dos resultados da 2ª fase	31 de julho
Matrículas e inscrições - on line (2ª fase)	01 a 03 de agosto
Comunicação de vagas sobranes para 3ª fase	04 de agosto
Apresentação de candidaturas – 3ª Fase (on-line)	07 de agosto a 10 de setembro
Admissão, seriação dos candidatos e afixação, no portal do IPVC e nas Escolas, dos resultados provisórios – 3ª fase	13 de setembro
Reclamações – 3ª fase (comunicação por e-mail)	14 a 15 de setembro
Decisão das reclamações e afixação no portal do IPVC e ESS dos resultados da 3ª fase	19 de setembro
Matrículas e inscrições (on line) – 3ª fase	20 a 22 de setembro





Instituto Politécnico  
de Viana do Castelo



Instituto Politécnico de Viana do Castelo  
Escola Superior  
de Saúde

## 12.2 – Plano de estudos

Unidades Curriculares	Horas Totais	Presenciais		E-Learning	Trabalho Autonomo	ECTS
		TP	P	T		
		Saúde mental e saúde mental positiva	125	15		
Stress Coping e adaptação	125	15		30	80	5
Relaxamento-Saúde e Bem-estar	125		15	30	80	5
Comunicação eficaz em situações de Stress	125		15	30	80	5

Viana do Castelo, 18 de maio de 2023.

A Diretora

---

Maria Aurora Gonçalves Pereira