



Universidade de Évora

Edital

Abertura de Curso de Formação
Relaxamento
Ano Letivo 2023/2024

1. O Curso é Promovido Por

Universidade de Évora - Escola Superior de Enfermagem S. João de Deus

2. Coordenador(a)

Maria de Fátima Santos Rosado Marques (mfm@uevora.pt)

3. Apresentação

Os desafios e exigências do quotidiano, geram situações de tensão interna, que por vezes colocam em causa o bem-estar físico e psicológico do indivíduo, sendo fundamental desenvolver estratégias que permitam a gestão harmoniosa dessas tensões. O Relaxamento é uma técnica com várias abordagens, que facilita a capacitação do indivíduo para enfrentar as situações de tensão, promovendo um estado de calma e serenidade.

4. Objetivos

Objetivo: Adquirir conhecimentos sobre Relaxamento enquanto técnica promotora de bem-estar físico e psíquico
Competências: Conhece os efeitos positivos do relaxamento; Conhece algumas técnicas de relaxamento; É capaz de liderar uma sessão de relaxamento

5. Condições de Acesso e Ingresso

i Condições específicas de ingresso no curso

Enfermeiras/os e Técnicas/os de Serviço Social que trabalhem preferencialmente com idosos;
Professoras/es do 1º, 2º e 3º ciclo

ii Documentação Necessária

- a) Curriculum Vitae;
- b) documento comprovativo da data de nascimento;
- c) documentos comprovativos das habilitações;
- d) documento comprovativo emitido pelo SEF de autorização de residência , no caso de estudante internacional;
- e) documento com Número de identificação fiscal, no caso de estudante internacional;
- f) se aplicável, documento comprovativo da situação de desemprego.;

6. Processo de Seriação

1ª prioridade: Ter mais de 23 anos quando o curso se iniciar

2ª prioridade: Data de candidatura

Para o Curso funcionar 75% dos candidatos admitidos devem já ter completado 23 anos de idade.

7. N.º de Vagas

- Número de vagas para ingresso: 20

8. N.º Mínimo de Matriculados

Número mínimo de matriculados necessários para funcionamento: 10

9. Propina

- Propina: 50,00 €

Os estudantes beneficiários do Apoio Adulto do PRR terão 10 dias úteis, após a data de recebimento do incentivo, para liquidar o valor da propina.

10. Organização / Duração

- a. **Duração do curso:** 5 semanas
- b. **N.º ECTS para obtenção do título:** 2

11. Regime de Lecionação

Presencial

12. Regime de Frequência

Pós-laboral

13. Horário de funcionamento (dias semana e horário)

Quarta feira das 17h às 21h

14. Datas do Curso

- Início do Curso: 8 de novembro de 2023
- Fim do Curso: 6 de dezembro de 2023

15. Datas de Candidaturas

- Início de Candidaturas: 25 de setembro de 2023
- Fim de Candidaturas: 17 de outubro de 2023
- Divulgação de Resultados (até): 26 de outubro de 2023
- Início de Matrículas: 26 de outubro de 2023
- Fim de Matrículas: 31 de outubro de 2023

21 de setembro de 2023
A Reitora

Hermínia Vasconcelos Vilar