



Universidade de Évora

Edital

Abertura de Curso de formação em Promoção da Saúde Mental

Ano Letivo 2025/2026

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

Promover a saúde mental é contribuir para uma vida plena, empoderando a pessoa para enfrentar os desafios do quotidiano.

Com um papel preponderante, que influencia todos os aspetos da vida humana, a saúde mental tem uma postura transversal, abrangendo o bem estar emocional, as relações sociais e a capacidade de enfrentar adversidades.

Através das temáticas propostas, cada pessoa será estimulada a cuidar da sua saúde mental, visando o cuidar de si mesmo e também das conexões que restabelece com o seu contexto, de modo a realizar todo o seu potencial de forma eficaz.

4. Objetivos

1. Compreender a importância da promoção da saúde mental e prevenção da doença mental.
2. Explorar e aplicar diferentes intervenções não farmacológicas na prática de enfermagem, potenciando a promoção de estilos de vida saudáveis.
3. Compreender a interligação entre os fatores cognitivos, emocionais, neurofisiológicos e comportamentais na regulação do stress e da ansiedade.
4. Aplicar estratégias baseadas em intervenções integrativas, para a promoção de hábitos saudáveis e de bem-estar.

5. Condições de Acesso e Ingresso

i Condições gerais

Ter mais de 18 anos e ser residente em Portugal. No caso de não ter nacionalidade portuguesa, deve ter autorização de residência e número de identificação fiscal.

ii Condições específicas de ingresso no curso

Profissionais de saúde, Licenciados

iii Nível das habilitações académicas exigidas

Ensino superior - licenciatura 1.º ciclo (Bolonha) ou equivalente

iv Documentação Necessária

- a) documento de identificação;
- b) documento(s) comprovativo(s) das condições específicas de ingresso no curso;
- c) documento comprovativo do IBAN de conta bancária da qual o candidato seja titular, no qual refira o respetivo nome como titular;
- d) documento comprovativo de autorização de residência, no caso de estudante estrangeiro;
- e) documento com número de identificação fiscal, no caso de estudante estrangeiro;

6. Processo de Seriação

Data de submissão de candidatura.

7. Nº de Vagas

- Número de vagas para ingresso: 30

Este curso, apoiado pelo Projeto MedTech-Next, inclui a utilização de recursos tecnológicos avançados, nomeadamente, ambientes digitais e plataformas tecnológicas aplicadas à formação.

8. N.º Mínimo de Matriculados

Número mínimo de matriculados necessários para funcionamento: 10

9. Propina

- Propina: 0,00 €

Este curso é abrangido pelo Impulso Mais Digital do PRR. Os/as estudantes podem beneficiar de prémio de conclusão, nos termos do respetivo [Regulamento](#), valor a depositar em conta bancária cujo titular seja o estudante.

10. ECTS

- Nº ECTS do curso: 3

11. Horas de Contacto

- Total de horas de contacto: 26

12. Regime de Lecionação

b-Learning

13. Regime de Frequência

Pós-laboral

14. Local de Funcionamento

Universidade de Évora, Évora

15. Horário de funcionamento (dias semana e horário)

2ª e 4ª feira - 17h às 21h

sábado - 9h às 13h e 14h às 18h

16. Datas do Curso

- Início do Curso: 23 de fevereiro de 2026
- Fim do Curso: 28 de fevereiro de 2026

17. Datas de Candidaturas

- Início de Candidaturas: 29 de dezembro de 2025
- Fim de Candidaturas: 4 de fevereiro de 2026
- Divulgação de Resultados (até): 11 de fevereiro de 2026
- Início de Matrículas: 11 de fevereiro de 2026
- Fim de Matrículas: 16 de fevereiro de 2026

29 de dezembro de 2025

A Reitora

Hermínia Vasconcelos Vilar