



SEMANA SAÚDE MENTAL & BEM-ESTAR NA ULISBOA

7 A 11 ABRIL '25

AUDITÓRIO CANTINA VELHA

	DIA 7 (2ª F)	DIA 8 (3ª F)	DIA 9 (4ª F)	DIA 10 (5ª F)	DIA 11 (6ª F)
Tema	Auto Conhecimento/ Auto Cuidado	Relações Interpessoais	Inclusão, Diversidade e Equidade	Conciliação Vida Académica/ laboral	Resiliência
09H00	FOYER DA AULA MAGNA	AUDITÓRIO DOS SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL - SAS (CANTINA VELHA)	AUDITÓRIO DOS SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL - SAS (CANTINA VELHA)	AUDITÓRIO DOS SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL - SAS (CANTINA VELHA)	AUDITÓRIO DOS SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL - SAS (CANTINA VELHA)
09H45	Abertura ANA BARROS CARLA BOURA				
10H00	Vamos falar sobre bem me quero :) Palestra: “Programa Cuida-te: uma nova geração” NATACHA TORRES DA SILVA AUDITÓRIO SAS	Vamos escutar... Palestra: ‘No student is an island’ RITA TOMÉ AUDITÓRIO SAS	Palestra: Vamos falar sobre Inclusão e... (multiculturalidade) BEATRIZ SILVA AUDITÓRIO SAS	Palestra: Vamos falar sobre Cansaço (higiene do sono) CÁTIA REIS AUDITÓRIO SAS	Vamos falar sobre Resiliência Palestra: “Bem-estar e desporto de alto rendimento: Lições para a vida” PAULO MARTINS AUDITÓRIO SAS
11H00	Workshop: (des)Motivação CLÁUDIA MARTINS RITA LEONARDO AUDITÓRIO SAS	Workshop: Relações interpessoais e empatia CARLA BOURA HENRIQUE FERREIRA AUDITÓRIO SAS	Workshop: IEEJ - desigualdade, equida- de, igualdade, justiça RITA LEONARDO MARIANA BARATA AUDITÓRIO SAS	Workshop: Gestão do tempo - metodologias de estudo e laborais MARIANA BARATA SARA SILVA AUDITÓRIO SAS	Workshop: Resiliência SARA SILVA CLÁUDIA MARTINS AUDITÓRIO SAS
11H50	Sessão de Posters FOYER AULA MAGNA	Sessão de Posters FOYER AULA MAGNA	Sessão de Posters FOYER AULA MAGNA		
12H10	Conversas de sofá: Perfeccionismo a quanto obrigas HENRIQUE FERREIRA ALEXANDRA M. PINTO MIGUEL QUELHAS (FA) AUDITÓRIO SAS	Conversas de sofá: Quando o corpo fala: RITA LEONARDO ANA PRATA DIOGO PEREIRA (ISCSP) AUDITÓRIO SAS	Conversas de sofá: Des(igualdade de género no mundo do trabalho e seus constrangimentos SARA SILVA SARA CASACA TELMA MENDONÇA AUDITÓRIO SAS	Conversas de sofá: Enfrentar exigências CLÁUDIA MARTINS VÂNIA CARVALHO SIMÃO RIBEIRO (AEFML+ FM) AUDITÓRIO SAS	Conversas de sofá: Como ser resiliente na vida MARIANA BARATA RUI ÁNGELO BEATRIZ COSTA (FMV) AUDITÓRIO SAS
13H00	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
14H00	Atividade de Nutrição: O Peso das Emoções JOSÉ CAMOLAS JULIANA MONTEIRO (FM) SALA DOS REITORES	Atividades: Vamos dinamizar relações? 1ª parte Curtas metragens e reflexão AUDITÓRIO SAS	Atividades: Aprende a Meditar com Aceitação JOÃO CASTRO AUDITÓRIO SAS	Atividade: Relaxamento - Como descansar sem culpa HENRIQUE FERREIRA CARLA BOURA AUDITÓRIO SAS	Atividade: A impor- tância do desporto na resiliência - Pilates ANDERSON COSTA ACADEMIA SALA FITNESS
15H00	Caminhada “À descoberta do Estádio Universitário” PATRÍCIA NUNES AUDITÓRIO SAS	2ª parte TradiSport/ Momento de pausa: 15 minutos de relaxa- mento - Vamos sentir DINA FIGUEIRA POLIDESPORTIVO3	Yoga do Riso PAULA VITAL - RISADARIA AUDITÓRIO SAS	Vida para além do estudo/ trabalho Tai Chi Chuan MAFALDA COSTA POLIDESPORTIVO 3	Workshop Solta o Monstro que há em ti DANIELA GONÇALVES SALA DOS REITORES
16H00	Cuida de ti EQUIPA NÚCLEO DE SAÚDE E BEM-ESTAR/ MUSEUS AUDITÓRIO SAS	3ª parte: Workshop Desenhos Partilhados DANIELA GONÇALVES SALA DOS REITORES	Vamos fotografar a diferença EQUIPA NÚCLEO DE SAÚDE E BEM-ESTAR AUDITÓRIO SAS	Vamos pensar as nossas conquistas profissionais/ académicas/pessoal EQUIPA NÚCLEO DE SAÚDE E BEM-ESTAR AUDITÓRIO SAS	Encerramento: Grupo Camerata / CE-IST EXMº SR REITOR LUIS FERREIRA EXMº PRO REITORA MARIA CHAMBEL EXMº PROF. JOÃO ROQUETTE (PRESIDENTE DO ESTÁDIO UL) AUDITÓRIO SAS



PALESTRAS

SEMANA SAÚDE MENTAL & BEM-ESTAR NA ULISBOA

7 A 11 ABRIL '25
AUDITÓRIO CANTINA VELHA

PROGRAMA CUIDA-TE: UMA NOVA GERAÇÃO

DATA: 7 de abril de 2025

HORÁRIO: 10H-10H50 (50 minutos)

LOCAL: Auditório Cantina Velha (SAS)

NÚMERO DE VAGAS: Até 100 participantes

PÚBLICO-ALVO: Comunidade Académica da ULisboa

“Programa Cuida-te: Uma Nova Geração”, integrada na Semana da Saúde Mental e Bem-Estar da Universidade de Lisboa. Moderada pela Dra. Natacha Torres da Silva, Psicóloga clínica e da saúde, e responsável pelo programa Cuida-te + do Instituto Português do Desporto e Juventude, a sessão abordará a promoção da saúde juvenil e dos estilos de vida saudável.

O Programa Cuida-te pretende sensibilizar para os determinantes da saúde dos jovens, incluindo o acesso aos serviços de saúde, a literacia em saúde, a saúde mental, o bem-estar,

a sexualidade, a alimentação e a prática de atividade física.

A iniciativa visa ainda promover fatores de proteção e reduzir riscos associados a doenças não transmissíveis, adotando uma perspetiva global que envolve não apenas os jovens, mas também famílias, pares, escolas e comunidades.

Esta palestra será uma oportunidade para refletir sobre a importância de uma abordagem integrada à saúde juvenil, promovendo o bem-estar e estilos de vida saudáveis. O evento é gratuito e aberto a toda a comunidade académica.



NATACHA TORRES DA SILVA

Licenciada em Psicologia pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Lisboa (1997) e mestre em Psicologia da Saúde e Psicoterapias, pela mesma Faculdade (2003), especialista em Psicologia Clínica e da Saúde, Psicologia Comunitária e Neuropsicologia.

Formadora nacional certificada pelo Observatório Europeu das Drogas e da Toxicodependência no âmbito do Currículo Europeu de Prevenção (EUPC). Atualmente é responsável pela coordenação nacional do Programa de Saúde Juvenil Cuida-te no Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. (IPDJ). Tem feito parte de equipas de trabalho, nacionais e internacionais, de articulação interinstitucional, advocacy, investigação e capacitação de profissionais, na área da prevenção e da promoção da saúde.



SEMANA SAÚDE MENTAL & BEM-ESTAR NA ULISBOA

7 A 11 ABRIL '25
AUDITÓRIO CANTINA VELHA

NO STUDENT IS AN ISLAND

DATA: 8 de abril de 2025

HORÁRIO: 10H-10H50 (50 minutos)

LOCAL: Auditório Cantina Velha (SAS)

NÚMERO DE VAGAS: Até 100 participantes

PÚBLICO-ALVO: Comunidade Académica da ULisboa

Inspirada no poema de John Donne que popularizou a expressão “no man is an Island”, esta palestra tem como objetivo demonstrar a importância das relações interpessoais e, sobretudo, do trabalho em equipa e colaborativo no percurso académico dos estudantes. Esta capacidade de trabalhar de forma colaborativa, multidisciplinar e em equipa é cada vez mais valorizada pelo mercado de trabalho e é, por isso, imperativo que seja estimulada e desenvolvida, sendo que para tal serão apontados alguns princípios e estratégias orientadoras.



RITA TOMÉ ROCHA

Assumiu recentemente a posição de Diretora Executiva do Pavilhão de Portugal e é ainda formadora pedagógica na Universidade de Lisboa.

Tem mais de 10 anos de experiência na área de inovação e empreendedorismo por ter sido coordenadora do Tec Labs, a Incubadora e Área de Inovação e Empreendedorismo da Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa, e ainda Community Officer em Portugal do European Institute of Innovation and Technology, a maior rede de inovação e empreendedorismo europeia e parte integrante do programa-quadro Horizonte Europa.

É Entrepreneurship Educator há mais de 8 anos, tendo estado envolvida em diversas iniciativas de ensino formal e não formal na Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa e na Escola Superior de Comunicação Social do Instituto Politécnico de Lisboa.



SEMANA SAÚDE MENTAL & BEM-ESTAR NA ULISBOA

7 A 11 ABRIL '25
AUDITÓRIO CANTINA VELHA

VAMOS FALAR SOBRE INCLUSÃO E... (MULTICULTURALIDADE)?

DATA: 9 de abril de 2025

HORÁRIO: 10H-10H50 (50 minutos)

LOCAL: Auditório Cantina Velha (SAS)

NÚMERO DE VAGAS: Até 100 participantes

PÚBLICO-ALVO: Comunidade Académica da ULisboa

No âmbito da Semana da Saúde Mental e Bem-Estar da Universidade de Lisboa 2025, a palestra Vamos sobre Desigualdade, igualdade, equidade e justiça, ministrada por Beatriz Silva, abordará a importância dos conceitos de desigualdade, igualdade, equidade e justiça em contexto académico. Em ambiente seguro, propicia-se o espaço ideal para reflexão e discussão destas temáticas”.



BEATRIZ SILVA

Doutorada em Engenharia Mecânica pelo Instituto Superior Técnico da Universidade de Lisboa, onde, desde 2018, que é Professora Associada na Unidade de Gestão Industrial e de Produção do Departamento de Engenharia Mecânica do IST.

É também membro integrado do Laboratório Associado de Energia, Transportes e Aeronáutica (LAETA), membro do Conselho Pedagógico do IST, coordenadora do Projeto Observar e Aprender da ULisboa e membro do grupo Gender Balance do IST.



SEMANA SAÚDE MENTAL & BEM-ESTAR NA ULISBOA

7 A 11 ABRIL '25
AUDITÓRIO CANTINA VELHA

VAMOS FALAR SOBRE CANSAÇO - HIGIENE DO SONO

DATA: 10 de abril de 2025

HORÁRIO: 10H-10H50 (50 minutos)

LOCAL: Auditório Cantina Velha (SAS)

NÚMERO DE VAGAS: Até 100 participantes

PÚBLICO-ALVO: Comunidade Académica da ULisboa

Esta palestra abordará a importância do sono para a saúde física e mental, com foco especial na sua relevância para a comunidade académica. Serão discutidos os impactos da privação do sono no rendimento académico, na memória e na concentração, além de estratégias para melhorar a qualidade do sono. Através desta abordagem, pretende-se sensibilizar os estudantes e toda a comunidade académica para a adoção de hábitos saudáveis de sono, promovendo o bem-estar e a produtividade.



CÁTIA REIS

Cátia Reis é doutorada em Saúde Ambiental pela Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, e desde 2020 é Professora Auxiliar convidada da Faculdade de Ciências Humanas da Universidade Católica Portuguesa e investigadora integrada do Católica Research Centre for Psychological, Family and Social Wellbeing. É membro ativo de diversas sociedades internacionais de sono e ritmos biológicos e representante portuguesa do estudo internacional Global Chrono Corona Study. coordena o projeto de colaboração EuroSleep com Till Roenneberg (LMU Munich and Chronosulting, Germany). É autora de várias publicações sobre ritmos biológicos e sono; trabalho por turnos, patologias do ritmo de sono-vigília e população em geral. Tem focado especialmente em tentar perceber qual o impacto da sociedade na disrupção circadiana e consequente impacto na performance física, mental e cognitiva dos indivíduos e a sua relação com os diversos cronotipos humanos.



SEMANA SAÚDE MENTAL & BEM-ESTAR NA ULISBOA

7 A 11 ABRIL '25
AUDITÓRIO CANTINA VELHA

BEM-ESTAR E DESPORTO DE ALTO RENDIMENTO: LIÇÕES PARA A VIDA

DATA: 11 de abril de 2025

HORÁRIO: 10H-10H50 (50 minutos)

LOCAL: Auditório Cantina Velha (SAS)

NÚMERO DE VAGAS: Até 100 participantes

PÚBLICO-ALVO: Comunidade Académica da ULisboa

“Integrado na Semana da Saúde Mental e Bem-Estar da Universidade de Lisboa 2025, a palestra “Bem-estar e desporto de alto rendimento: Lições para a vida” dada por Paulo Martins, abordará a relação entre saúde mental, bem-estar e a prática desportiva, essencial para a qualidade de vida. Serão destacados os desafios da saúde mental no desporto jovem e de alto rendimento, analisando casos concretos que evidenciam os impactos psicológicos da exigência competitiva.

A conferência terá como objectivo problematizar as questões emocionais que os atletas enfrentam relacionados com a partici-

pação desportiva e que, por vezes, se prolongam para a vida pós-carreira desportiva. Nesta medida, será destacada a relevância do treino psicológico na performance desportiva, sublinhando os seus benefícios na regulação emocional, motivação e resiliência.

Finalmente, esta conferência é ainda um testemunho na primeira pessoa de um atleta olímpico, treinador e psicólogo, atualmente professor universitário de psicologia do desporto que partilhará a sua experiência sobre os desafios e aprendizagens ao longo da carreira, enfatizando a importância de estratégias psicológicas para o sucesso e bem-estar na vida como no desporto.



PAULO MARTINS

Professor Auxiliar de Psicologia do Desporto e do Exercício na Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa e é o atual vice-presidente da Faculdade de Motricidade Humana. É licenciado em Ciências do Desporto e em Ciências Psicológicas, mestre em Gestão da Educação Desportiva e em Psicologia Clínica e doutorado em Psicologia do Desporto e do Exercício. É também membro da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto e presidente do Conselho de Avaliação e Garantia da Qualidade da FMH.

Entre setembro de 2016 e janeiro de 2018, foi investigador principal de um Programa com Jovens Institucionalizados da Direção-Geral dos Serviços Prisionais sob a tutela do Ministério da Justiça de Portugal (DGSP).

Publicou mais de 30 artigos internacionais e foi investigador colaborador no Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitiva e Comportamental (CINEICC), Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, da Universidade de Coimbra e no APPsy-CI, Centro de Investigação em Psicologia Aplicada, Capacidades & Inclusão, do Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida (ISPA).



WORKSHOPS

SEMANA SAÚDE MENTAL & BEM-ESTAR NA ULISBOA

7 A 11 ABRIL '25

AUDITÓRIO CANTINA VELHA

DES(MOTIVAÇÃO)

DATA: 7 de abril de 2025

HORÁRIO: 11H-11H50 (50 minutos)

LOCAL: Auditório Cantina Velha (SAS)

NÚMERO DE VAGAS: Até 30 participantes

PÚBLICO-ALVO: Comunidade Académica da ULisboa

“Integrado na Semana da Saúde Mental e Bem-Estar da Universidade de Lisboa 2025, o Workshop Des(Motivação) tem como objetivo explorar os desafios da motivação no contexto académico e fornecer estratégias para lidar com a desmotivação. Dirigido a toda a comunidade académica da Universidade de Lisboa, o workshop será conduzido pelas psicólogas clínicas Dra. Ana Rita Leonardo e Dra. Cláudia Martins, que abordarão os fatores que influenciam a motivação, algumas técnicas para ultrapassar bloqueios e estratégias para manter o foco e o bem-estar ao longo do percurso académico.”



CLÁUDIA BENEVIDES MARTINS

Psicóloga clínica, com um Mestrado Integrado em Psicologia Clínica e da Saúde pela Universidade de Lisboa. Durante a sua formação, realizou um estágio na Maternidade Alfredo da Costa, no serviço de Psicologia, onde acompanhou de perto o contexto da prematuridade, prestando apoio na consulta de desenvolvimento e avaliação psicológica do serviço de pediatria.

Nos três anos seguintes, dedicou-se à área da deficiência e multideficiência, desenvolvendo projetos, tais como um programa de educação sexual adaptada para pessoas com deficiência, treino de competências pessoais e sociais, e a dinamização de um grupo de pais, focado nos desafios da parentalidade de pessoas com deficiência.

Atualmente, integra a equipa do Programa de Promoção de Saúde Mental e Bem-Estar da Universidade de Lisboa, onde trabalha no Centro Médico do Estádio Universitário da Universidade de Lisboa. A sua atuação centra-se na prevenção e promoção da saúde mental da comunidade académica, através da implementação de estratégias e iniciativas inovadoras que visam o bem-estar psicológico dos estudantes, docentes e colaboradores.



WORKSHOPS

SEMANA SAÚDE MENTAL & BEM-ESTAR NA ULISBOA

7 A 11 ABRIL '25

AUDITÓRIO CANTINA VELHA

RELAÇÕES INTERPESSOAIS E EMPATIA

DATA: 8 de abril de 2025

HORÁRIO: 11H-11H50 (50 minutos)

LOCAL: Auditório Cantina Velha (SAS)

NÚMERO DE VAGAS: Até 30 participantes

PÚBLICO-ALVO: Comunidade Académica da ULisboa

Num mundo cada vez mais conectado, mas paradoxalmente distante, a capacidade de criar relações interpessoais saudáveis e exercer a empatia é essencial para o bem-estar pessoal e profissional. Este workshop interativo destina-se a todas as pessoas que desejam fortalecer as suas competências de comunicação, compreender

melhor as emoções dos outros e desenvolver relações mais autênticas e positivas. Através de dinâmicas práticas, exercícios de escuta ativa e reflexões guiadas, os participantes irão explorar os fundamentos da empatia, aprender a gerir conflitos de forma construtiva e aperfeiçoar a sua inteligência emocional.



HENRIQUE FERREIRA

Mestre em psicologia clínica do Instituto Superior de Psicologia Aplicada.

Iniciou o seu percurso em 2004, numa escola pública, no despiste de psicopatologias com crianças do 1º ciclo.

Posteriormente executou a função de coordenador pedagógico, numa empresa de formação, com adolescentes e jovens adultos, efectuando a avaliação psicológica de admissão dos candidatos. Efectuava em simultâneo, a gestão da equipa formativa.

Responsável pela avaliação psicológica de candidatas e candidatos à frequência de cursos de equivalência ao 9º e 12º anos em contexto prisional.

Em simultâneo, efectua psicoterapia a nível particular, desde 2004.

Psicólogo clínico num centro de tratamento de população com a problemática de adicção (álcool, drogas, internet, compras, sexo, jogo, comida).

Actualmente executa a função de psicólogo clínico no centro médico da Universidade de Lisboa.



WORKSHOPS

SEMANA SAÚDE MENTAL & BEM-ESTAR NA ULISBOA

7 A 11 ABRIL '25

AUDITÓRIO CANTINA VELHA

DESIGUALDADE, IGUALDADE, EQUIDADE E JUSTIÇA

DATA: 9 de abril de 2025

HORÁRIO: 11H-11H50 (50 minutos)

LOCAL: Auditório Cantina Velha (SAS)

NÚMERO DE VAGAS: Até 30 participantes

PÚBLICO-ALVO: Comunidade Académica da ULisboa

Este workshop interativo propõe uma reflexão profunda sobre os conceitos de desigualdade, igualdade, equidade e justiça, explorando as suas diferenças e implicações na vida quotidiana e nas dinâmicas sociais. Através de atividades práticas de reflexão, estudos de caso e debates, os e as participantes serão convidados/as a analisar exemplos reais e a desenvolver estratégias para promover a equidade e a justiça social no seu contexto pessoal e profissional.



RITA LEONARDO

É mestre em Psicologia Clínica e da Saúde, com subespecialização em Psicoterapia Sistémica e Familiar, pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. Realizou as formações de Especialização Avançada em Terapia Cognitivo-Comportamental e Comportamentos Autolesivos e Suicídio, certificadas pelo CRIAP, Ordem dos Psicólogos Portugueses e Associação Portuguesa de Suicidiologia.

A sua atividade laboral tem sido dedicada ao acompanhamento psicoterapêutico individual, familiar e de casal, como também aconselhamento e apoio parental, no âmbito das medidas de promoção e proteção de crianças e jovens em perigo.



SEMANA SAÚDE MENTAL & BEM-ESTAR NA ULISBOA

7 A 11 ABRIL '25
AUDITÓRIO CANTINA VELHA

GESTÃO DO TEMPO – METODOLOGIAS DE ESTUDO

DATA: 10 de abril de 2025

HORÁRIO: 11H-11H50 (50 minutos)

LOCAL: Auditório Cantina Velha (SAS)

NÚMERO DE VAGAS: Até 30 participantes

PÚBLICO-ALVO: Comunidade Académica da ULisboa

O Workshop Gestão do Tempo – Metodologias de Estudo tem como objetivo proporcionar aos estudantes universitários ferramentas práticas e eficazes para otimizar o seu tempo e melhorar as suas metodologias de estudo, com o intuito de aumentar a produtividade, reduzir o stress e melhorar o seu desempenho académico. Dirigido a toda a comunidade académica da Universidade de Lisboa, mas em especial aos estudantes universitários, o workshop será conduzido pelas psicólogas clínicas Dr.ª Mariana Barata e Dr.ª Ana Rita Leonardo. Com uma abordagem prática

e interativa, o workshop proporcionará aos estudantes ferramentas valiosas para lidarem com os desafios do dia a dia académico, como procrastinação, distrações e falta de organização, ao mesmo tempo em que aprendem a estabelecer hábitos saudáveis e a manter a motivação nos estudos.

Não percas a chance de melhorar a gestão do tempo e a tua abordagem ao estudo de forma eficaz e simples!



MARIANA BARATA

Mariana Barata é Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde e Psicoterapeuta em formação com prática clínica no acompanhamento psicoterapêutico de crianças, jovens e adultos.

Iniciou o seu percurso profissional acompanhando pais, durante e após o internamento de recém-nascidos, em Unidade de Cuidados Intensivos e Intermédios Neonatais, e avaliando crianças nascidas em situação de prematuridade em Consulta de Neonatologia e Desenvolvimento.

Durante alguns anos dedicou-se às áreas da parentalidade, apoio familiar e aconselhamento parental, desempenhando funções em diversas equipas de intervenção comunitária, dirigida às famílias, crianças e jovens em situação de risco e perigo, e em equipas de investigação no âmbito do acolhimento familiar e da prevenção da parentalidade de risco.

Presentemente, exerce a função de psicóloga clínica no âmbito do Programa de Promoção Mental do Estádio Universitário de Lisboa.



WORKSHOPS

SEMANA SAÚDE MENTAL & BEM-ESTAR NA ULISBOA

7 A 11 ABRIL '25

AUDITÓRIO CANTINA VELHA

RESILIÊNCIA/ COPO CHEIO E VAZIO E O DESAFIO DO PROBLEMA

DATA: 11 de abril de 2025

HORÁRIO: 11H-11H50 (50 minutos)

LOCAL: Auditório Cantina Velha (SAS)

NÚMERO DE VAGAS: Até 30 participantes

PÚBLICO-ALVO: Comunidade Académica da ULisboa

O presente workshop pretende oferecer uma abordagem prática e reflexiva para fortalecer a resiliência emocional e mental, essencial para lidar com os desafios da vida universitária, laboral e pessoal. Através de atividades dinâmicas, as pessoas participantes serão incentivadas a adotar novas formas de encarar os problemas e a reformular pensamentos negativos, desenvolvendo habilidades para superar dificuldades e crescer com elas.

Este workshop tem como objetivo proporcionar um espaço de reflexão sobre as possíveis ferramentas práticas que podem ser implementadas para trabalhar a resiliência, ajudando as pessoas participantes a transformar dificuldades em oportunidades de crescimento. Através da reflexão e da prática, cada pessoa poderá sair mais preparada para lidar com os desafios, tornando-se mais forte e confiante no seu percurso académico, laboral e pessoal.



SARA SILVA

Membro efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses, Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde pela Universidade de Lisboa e Formadora Certificada. Formação especializada em Sexologia Educacional e Sexologia Clínica pela Sociedade Portuguesa de Sexologia Clínica e em Terapias Cognitivas-Comportamentais pelo Instituto CRIAP.

Atualmente, desde janeiro deste ano, exerce funções como Psicóloga Clínica no Centro Médico da Universidade de Lisboa, no âmbito do Programa de Promoção de Saúde Mental e Bem-Estar da Universidade de Lisboa.



CONVERSAS
DE SOFÁ

SEMANA SAÚDE MENTAL & BEM-ESTAR NA ULISBOA

7 A 11 ABRIL '25
AUDITÓRIO CANTINA VELHA

PERFECCIONISMO A QUANTO OBRIGAS

DATA: 7 de abril de 2025

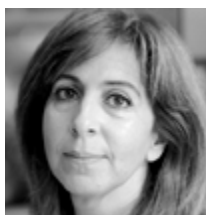
HORÁRIO: 12H-12H50 (50 minutos)

LOCAL: Auditório Cantina Velha (SAS)

NÚMERO DE VAGAS: Até 100 participantes

PÚBLICO-ALVO: Comunidade Académica da ULisboa

O perfeccionismo, uma busca incessante por padrões inatingíveis, muitas vezes disfarça-se de virtude. No entanto, o seu abraço sufocante pode levar à ansiedade, paralisia e oportunidades perdidas. Nesta conversa esclarecedora, vamos desmistificar o perfeccionismo, explorar as suas raízes e fornecer ferramentas práticas para cultivar a auto compaixão e abraçar a imperfeição.



MARIA ALEXANDRA MARQUES PINTO

Professora Associada FPUL, Diretora Adjunta da FPUL e Coordenadora do Mestrado em Psicologia da Educação e Aconselhamento.

MIGUEL QUELHAS

Dirigente de Política Educativa da Associação de Estudantes da Faculdade de Arquitetura da Universidade de Lisboa.



CONVERSAS
DE SOFÁ

SEMANA SAÚDE MENTAL & BEM-ESTAR NA ULISBOA

7 A 11 ABRIL '25
AUDITÓRIO CANTINA VELHA

QUANDO O CORPO FALA

DATA: 8 de abril de 2025

HORÁRIO: 12H-12H50 (50 minutos)

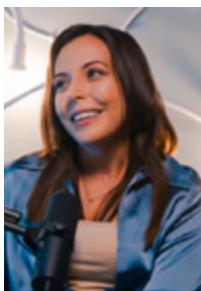
LOCAL: Auditório Cantina Velha (SAS)

NÚMERO DE VAGAS: Até 100 participantes

PÚBLICO-ALVO: Comunidade Académica da ULisboa

No âmbito da Semana da Saúde Mental e Bem-Estar da Universidade de Lisboa, 2025, o presente evento “Conversas de Sofá: Quando o Corpo Fala” tem como principal objetivo abordar a importância da comunicação não verbal o nível das relações interpessoais, especialmente em meio académico.

Além disso, objetiva-se a partilha de ideias, histórias pessoais e/ou profissionais que permitam a estimulação do público para esta conversa, apelando, igualmente, à reflexão individual sobre esta forma de comunicar.



ANA PRATA

Desde 2020, que assumiu o cargo de Professora convidada e Coordenadora da Disciplina de Inovação, Empreendedorismo e Transferência de Tecnologia para estudantes de Ciências da Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa.

Comunicadora por natureza, é podcaster na Hiper FM.

É, também, cofundadora da MY.SKINMIX, projeto vencedor da 3.ª edição do Lisbon Challenge que apresenta um conceito inovador no sector dos produtos de beleza e de cosmética: conciliar a cocriação à tecnologia cosmética.

DIOGO PEREIRA

Presidente da Associação de Estudantes do ISCSP.



CONVERSAS
DE SOFÁ

SEMANA SAÚDE MENTAL & BEM-ESTAR NA ULISBOA

7 A 11 ABRIL '25

AUDITÓRIO CANTINA VELHA

DES(IGUALDADE DE GÉNERO NO MUNDO DO TRABALHO E SEUS CONSTRANGIMENTOS

DATA: 9 de abril de 2025

HORÁRIO: 12H-12H50 (50 minutos)

LOCAL: Auditório Cantina Velha (SAS)

NÚMERO DE VAGAS: Até 100 participantes

PÚBLICO-ALVO: Comunidade Académica da ULisboa

Nesta conversa descontraída e menos informal, pretende-se estimular o debate sobre a desigualdade de género no mercado de trabalho, onde serão abordados os desafios e constrangimentos enfrentados por mulheres e homens em diferentes contextos laborais. A conversa girará em torno de várias questões, como a disparidade salarial entre os géneros, as barreiras invisíveis que as mulheres enfrentam para alcançar cargos de liderança e as expectativas sociais que ainda moldam os papéis profissionais de cada género.

Pretende-se com esta atividade promover um espaço onde possam surgir hipóteses sobre como caminhar em direção a uma maior equidade no mundo do trabalho e, assim, contribuir para um futuro mais justo para todas as pessoas, independentemente da sua identidade de género.



SARA CASACA

Sara Casaca é Professora Catedrática do Instituto Superior de Economia e Gestão da Universidade de Lisboa (ISEG-ULisboa), com Doutoramento e Agregação em Sociologia Económica e das Organizações, pela Universidade Técnica de Lisboa / Universidade de Lisboa. É investigadora-integrada do Centro de Investigação em Sociologia Económica e das Organizações (SOCIUS) e atualmente sua presidente. É também coordenadora do Programa de Doutoramento em Sociologia Económica e das Organizações.

As suas temáticas de investigação e publicações têm incidido sobre: género e mercado de trabalho; gender pay gap; género e organizações; género e tomada de decisão na esfera económica; e articulação trabalho-família. Coordena atualmente o Programa de Doutoramento em Sociologia Económica e das Organizações, do ISEG ULisboa.



TELMA MENDONÇA

Responsável pela pasta da Saúde Mental e Vice Presidente da Orientação da Associação Académica da Faculdade de Direito de Lisboa.



CONVERSAS
DE SOFÁ

SEMANA SAÚDE MENTAL & BEM-ESTAR NA ULISBOA

7 A 11 ABRIL '25
AUDITÓRIO CANTINA VELHA

ENFRENTAR EXIGÊNCIAS

DATA: 10 de abril de 2025

HORÁRIO: 12H-12H50 (50 minutos)

LOCAL: Auditório Cantina Velha (SAS)

NÚMERO DE VAGAS: Até 100 participantes

PÚBLICO-ALVO: Comunidade Académica da ULisboa

Integrado na Semana da Saúde Mental e Bem-Estar da Universidade de Lisboa 2025, o evento Conversa de Sofá: Enfrentar Exigências propõe um diálogo aberto sobre os desafios do terceiro ciclo de estudos: o doutoramento. Num ambiente informal, um docente, um estudante de doutoramento e uma psicóloga irão partilhar experiências e estratégias para lidar com as exigências académicas, emocionais e pessoais deste percurso. A conversa

abordará temas como a gestão da pressão, o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal e formas de manter a motivação e o bem-estar ao longo do doutoramento. Destinado a toda a comunidade académica da Universidade de Lisboa, este evento oferece um espaço de partilha e reflexão sobre um dos desafios mais exigentes da vida académica.



VÂNIA SOFIA CARVALHO

A Professora Dra. Vânia Sofia Carvalho é Professora Auxiliar na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa e investigadora no CICIPsi (The Research Center for Psychological Science). Mestre em Educação para a Ciência pela Universidade de Coimbra (2009) e com Doutoramento em Psicologia dos Recursos Humanos, do Trabalho e das Organizações pela Universidade de Lisboa (2016). Foi bolsreira de doutoramento e pós-doutoramento pela FCT, supervisionou dissertações de mestrado e co-supervisiona teses de doutoramento. Possui diversas publicações em revistas científicas.



SIMÃO RIBEIRO

Estudante de Doutoramento na Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (FMUL) desde 2020 e presidente da Associação de Estudantes da FMUL (AEFML) desde junho de 2021. Desde agosto de 2022, integra a Comissão Organizadora do IX Beyond MEd, o Congresso de Educação Médica da FMUL, realizado em parceria com o Conselho Pedagógico, o Departamento de Educação Médica e a AEFML.



CONVERSAS
DE SOFÁ

SEMANA SAÚDE MENTAL & BEM-ESTAR NA ULISBOA

7 A 11 ABRIL '25

AUDITÓRIO CANTINA VELHA

COMO SER RESILIENTE NA VIDA

DATA: 11 de abril de 2025

HORÁRIO: 12H-12H50 (50 minutos)

LOCAL: Auditório Cantina Velha (SAS)

NÚMERO DE VAGAS: Até 100 participantes

PÚBLICO-ALVO: Comunidade Académica da ULisboa

Integrado na Semana da Saúde Mental e Bem-Estar da Universidade de Lisboa 2025, o “Conversas de Sofá” – Como ser resiliente na vida é um debate que se propõe a explorar os diferentes aspectos da resiliência, tanto na vida pessoal como profissional, além de reflectir sobre como a mesma pode ser aplicada em contexto

académico, familiar e social. A moderação será feita pela Psicóloga Clínica Dr.ª Mariana Barata e contará com os convidados Rui Pedro Ângelo, docente da Faculdade de Psicologia e y, aluno(a) da W da Faculdade de Medicina Veterinária.



RUI ÂNGELO

Licenciado em Psicologia, possui Mestrado em Stress e Bem-Estar e completou o Doutoramento em Psicologia, com a Tese “*Psicologia da Saúde Ocupacional dos Bombeiros Portugueses*”, pela Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa. É também Especialista em Psicologia da Saúde Ocupacional, Membro do Grupo de Trabalho de Intervenção do Psicólogo em Contexto de Crise e Catástrofe, da Ordem dos Psicólogos Portugueses. Atualmente, desempenha as funções como Director do Serviço Municipal de Protecção Civil da Câmara Municipal de Cascais, tendo sido fundador e Ex-coordenador Nacional das Equipas de Apoio Psicossocial da Autoridade Nacional de Emergência e Protecção Civil.

Recebeu a Medalha de Mérito Municipal da Câmara Municipal de Cascais (2023) e a Medalha de Mérito Protecção e Socorro, grau cobre, distintivo laranja, da Autoridade Nacional de Emergência e Protecção Civil do Ministério da Administração Interna (2021).



BEATRIZ COSTA

Presidente da Associação de Estudantes da Faculdade de Medicina Veterinária da ULisboa.



ATIVIDADES

SEMANA SAÚDE MENTAL & BEM-ESTAR NA ULISBOA

7 A 11 ABRIL '25

AUDITÓRIO CANTINA VELHA

O PESO DAS EMOÇÕES

DATA: 7 de abril de 2025

HORÁRIO: 14H-14H50 (50 minutos)

LOCAL: Sala dos Reitores

NÚMERO DE VAGAS: 30 participantes

PÚBLICO-ALVO: Comunidade Académica da ULisboa

Este workshop imersivo e reflexivo convida os participantes a explorarem a relação entre a fome emocional, os padrões de beleza e o impacto do body shaming. Por meio de reflexão guiada e discussões fundamentadas em teorias neurobiológicas e ciências da nutrição, procura-se estimular a auto percepção e a adoção de estratégias saudáveis para lidar com as emoções e a construção da autoestima.



JOSÉ CAMOLAS

Nutricionista, especialista em Nutrição Clínica, mestre em Nutrição Clínica e doutorado em Doenças Metabólicas e Comportamento Alimentar. É professor auxiliar convidado na FMUL e na Egas Moniz School of Health & Science. Desenvolve atividade clínica assistencial na Unidade Local de Saúde Santa Maria e nos Serviços Sociais da Câmara Municipal de Lisboa. No ensino, tem colaborado com um vasto conjunto de instituições de ensino e formação, desempenhando funções docentes e de organização técnico-científica. Ao nível da investigação e divulgação científica, tem vindo a integrar várias equipas de investigação e projetos financiados, tendo trabalhos publicados em revistas indexadas e participação regular em eventos científicos nacionais e internacionais. A obesidade e a diabetes são as suas principais áreas de intervenção clínica e de investigação.



JULIANA MONTEIRO

Licenciada em Ciências da Nutrição na Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa.

Tem interesse pela Nutrição e um desejo por aprender mais e me envolver nesta área, particularmente no que diz respeito à saúde Gastrointestinal, metabolismo, envelhecimento e sustentabilidade alimentar, mas também empreendedorismo e marketing, explorando ainda Investigação Clínica.



ATIVIDADES

SEMANA SAÚDE MENTAL & BEM-ESTAR NA ULISBOA

7 A 11 ABRIL '25

AUDITÓRIO CANTINA VELHA

À DESCOBERTA DO ESTÁDIO UNIVERSITÁRIO

DATA: 7 de abril de 2025

HORÁRIO: 15H-15H50 (50 minutos)

LOCAL: Auditório Cantina Velha (SAS) / Estádio Universitário

NÚMERO DE VAGAS: Até 30 participantes

PÚBLICO-ALVO: Comunidade Académica da ULisboa

Vamos embarcar numa experiência única que combina exercício físico, história e a vibrante atmosfera do Estádio Universitário. Esta caminhada guiada leva-o numa jornada através dos bastidores deste icónico complexo desportivo, oferecendo uma perspetiva privilegiada sobre o seu passado, presente e futuro.

Nota: trazer calçado confortável.



PATRÍCIA NUNES

Colaboradora do Estádio Universitário na área da comunicação e redes sociais. Adora praticar desporto e passear pela natureza, acreditando que essa conexão é essencial para a nossa cura e bem-estar.



ATIVIDADES

SEMANA SAÚDE MENTAL & BEM-ESTAR NA ULISBOA

7 A 11 ABRIL '25

AUDITÓRIO CANTINA VELHA

CUIDA DE TI

DATA: 7 de abril de 2025

HORÁRIO: 16H-16H20 (20 minutos)

LOCAL: Auditório Cantina Velha (SAS)

NÚMERO DE VAGAS: Até 100 participantes

PÚBLICO-ALVO: Comunidade Académica da ULisboa

Para que te lembres deste dia, leva contigo uma semente do Bem-Estar, Os Museus da ULisboa oferecem um mimo.

EQUIPA DO PROGRAMA DA SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR (EQUIPA SMBE)



ATIVIDADES

SEMANA SAÚDE MENTAL & BEM-ESTAR NA ULISBOA

7 A 11 ABRIL '25

AUDITÓRIO CANTINA VELHA

VAMOS DINAMIZAR RELAÇÕES

DATA: 8 de abril de 2025

HORÁRIO: 14H - 17H00 (3 momentos)

NÚMERO DE VAGAS: Até 30 participantes

PÚBLICO-ALVO: Comunidade Académica da ULisboa

Esta atividade é realizada em 3 momentos: o primeiro momento será de reflexão, o segundo momento de trabalho em equipa e relaxamento, e o terceiro e último momento com um workshop de artes onde irás construir algo conjuntamente e levar uma memória colorida para casa.

1.º MOMENTO

CURTAS METRAGENS E REFLEXÃO

HORÁRIO: 14H-14H50 (50 minutos)

LOCAL: Auditório Cantina Velha (SAS)

Durante a mesma convidamos os presentes a assistir a alguns filmes e curtas metragens, após os quais se seguirá uma conversa sobre a temática das relações interpessoais.

EQUIPA DO PROGRAMA DA SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR (EQUIPA SMBE)

2.º MOMENTO

TRADISPORT + MOMENTO DE PAUSA: 10 MINUTOS DE RELAXAMENTO - VAMOS SENTIR

HORÁRIO: 15H-15H50 (50 minutos)

LOCAL: Polidesportivo 3

Momento divertido e descontraído através da realização de jogos que combinam elementos dos jogos tradicionais e desportivos, promovendo o trabalho em equipa e mantendo o espírito lúdico e competitivo, mas com raízes culturais. Seguidamente iremos ter um Momento de Pausa: 10 minutos de relaxamento – vamos sentir!

Nota: trazer calçado confortável.

Esta atividade carece de pagamento de 1,18eur de seguro. Será enviado um email a cada participante inscrito com as indicações de como devem proceder.

DINA FIGUEIREDO

Técnica de Exercício Físico do Estádio Universitário.

3.º MOMENTO

WORKSHOP DESENHOS PARTILHADOS

HORÁRIO: 16H10-17H00 (50 minutos)

LOCAL: Sala dos Reitores

Neste workshop vamos fazer atividades de desenho colaborativo, rápidas e divertidas. Seja na criação de um desenho partilhado, ou em vários pequenos elementos que compõem um mosaico rico com o melhor de cada um, todos terão igual oportunidade de participar e experimentar. Vamos trabalhar linha e mancha, troca e ligação, sendo uma atividade perfeita tanto para aqueles que nunca desenharam, como para artistas experientes. No final, cada participante levará consigo as suas novas obras de arte.



DANIELA GONÇALVES

Professora-artista, atualmente a concluir a sua tese de Doutoramento em Educação Artística (IE/ FBAUL/FBAUP), âmbito no qual desenvolve uma investigação com foco na área do ensino de ilustração em Portugal. Formada em Pintura (FBAUL) e Design Editorial (ESTT), dá aulas e workshops sobre ilustração, técnicas de expressão artística, e encadernação. Valoriza a aprendizagem, a experimentação, e o entusiasmo pela novidade, e acredita que um bom professor nunca deixa de ser aluno.



ATIVIDADES

SEMANA SAÚDE MENTAL & BEM-ESTAR NA ULISBOA

7 A 11 ABRIL '25

AUDITÓRIO CANTINA VELHA

APRENDE A MEDITAR COM ACEITAÇÃO

DATA: 9 de abril de 2025

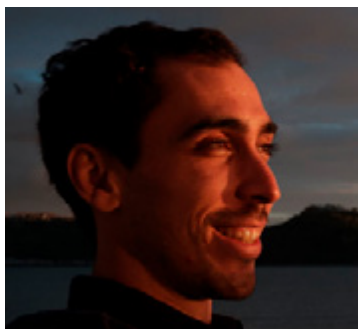
HORÁRIO: 14H-14H50 (50 minutos)

LOCAL: Auditório Cantina Velha (SAS)

NÚMERO DE VAGAS: Até 100 participantes

PÚBLICO-ALVO: Comunidade Académica da ULisboa

Nesta sessão vamos aprender o que é verdadeiramente meditar, e explorar em primeira mão se é algo que qualquer pessoa pode fazer em qualquer lugar, mesmo com uma mente muito distraída.



JOÃO CASTRO

Engenheiro Civil de formação, o João é apaixonado pela meditação desde os 18 anos, contando com milhares de horas de prática e vários meses em retiros e formações. O João tem integrado a sua paixão pela meditação na sua vida profissional através de vários projetos, incluindo o Mindfulness Universitário, onde ensina centenas de estudantes a utilizarem a meditação como ferramenta para o bem-estar pessoal e académico. Podes seguir os vários projetos no instagram em @mindfulnesspt



ATIVIDADES

SEMANA SAÚDE MENTAL & BEM-ESTAR NA ULISBOA

7 A 11 ABRIL '25

AUDITÓRIO CANTINA VELHA

RISADARIA – YOGA DO RISO

DATA: 9 de abril de 2025

HORÁRIO: 15H- 15H50 (50 minutos)

LOCAL: Auditório Cantina Velha (SAS)

NÚMERO DE VAGAS: Até 100 participantes

PÚBLICO-ALVO: Comunidade Académica da ULisboa

O riso e o seu impacto na pessoa que o utiliza e nos contextos em que é utilizado tem tido nos últimos anos um desenvolvimento significativo e despertou o interesse sobre o seu estudo científico em várias áreas nomeadamente nas neurociências e na psicologia positiva. Rir é uma atividade humana e social útil e transformadora e tem demonstrado o seu valor ético, humano e terapêutico.



PAULA VITAL

Embaixadora do Riso, Gelotologista, Formadora de Líderes de Yoga do Riso; Mestre em Psicologia da Saúde; Terapeuta da Fala; Especialista em Comunicação Humana, Literacias Educação e Saúde e Envelhecimento; Coach de Saúde e bem-Estar. Criadora de Riso Vital© e Risadaria©



ATIVIDADES

SEMANA SAÚDE MENTAL & BEM-ESTAR NA ULISBOA

7 A 11 ABRIL '25

AUDITÓRIO CANTINA VELHA

VAMOS FOTOGRAFAR A DIFERENÇA

DATA: 9 de abril de 2025

HORÁRIO: 16H-16H30 (30 minutos)

LOCAL: Auditório Cantina Velha (SAS)

NÚMERO DE VAGAS: Até 100 participantes

PÚBLICO-ALVO: Comunidade Académica da ULisboa

Onde se convida os e as participantes a fotografarem o que é para si a diferença e levarem consigo uma lembrança deste dia.

EQUIPA DO PROGRAMA DA SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR (EQUIPA SMBE)



ATIVIDADES

SEMANA SAÚDE MENTAL & BEM-ESTAR NA ULISBOA

7 A 11 ABRIL '25

AUDITÓRIO CANTINA VELHA

RELAXAMENTO - COMO DESCANSAR SEM CULPA

DATA: 10 de abril de 2025

HORÁRIO: 14H-14H50 (50 minutos)

LOCAL: Auditório Cantina Velha (SAS)

NÚMERO DE VAGAS: Até 30 participantes

PÚBLICO-ALVO: Comunidade Académica da ULisboa

Num mundo acelerado, onde a produtividade é supervalorizada, muitas pessoas sentem-se culpadas ao descansar. Esta atividade desafia esta mentalidade e convida a ressignificar o ócio como uma necessidade essencial para o bem-estar físico e mental. Vamos explorar como o descanso pode aumentar a criatividade, melhorar a saúde e fortalecer os relacionamentos.



HENRIQUE FERREIRA

Mestre em psicologia clínica do Instituto Superior de Psicologia Aplicada.

Iniciou o seu percurso em 2004, numa escola pública, no despiste de psicopatologias com crianças do 1º ciclo.

Posteriormente executou a função de coordenador pedagógico, numa empresa de formação, com adolescentes e jovens adultos, efectuando a avaliação psicológica de admissão dos candidatos. Efectuava em simultâneo, a gestão da equipa formativa.

Responsável pela avaliação psicológica de candidatas e candidatos à frequência de cursos de equivalência ao 9º e 12º anos em contexto prisional.

Em simultâneo, efectua psicoterapia a nível particular, desde 2004.

Psicólogo clínico num centro de tratamento de população com a problemática de adicção (álcool, drogas, internet, compras, sexo, jogo, comida).

Actualmente executa a função de psicólogo clínico no centro médico da Universidade de Lisboa.



ATIVIDADES

SEMANA SAÚDE MENTAL & BEM-ESTAR NA ULISBOA

7 A 11 ABRIL '25

AUDITÓRIO CANTINA VELHA

TAI CHI CHUAN

DATA: 10 de abril de 2025

HORÁRIO: 15H-15H50 (50 minutos)

LOCAL: Polidesportivo 3

NÚMERO DE VAGAS: 5 a 25 participantes

PÚBLICO-ALVO: Comunidade Académica da ULisboa

Uma experiência única de equilíbrio, serenidade e bem-estar. Nesta atividade, terá a oportunidade de explorar os fundamentos desta arte milenar, conhecida por promover a harmonia entre o corpo e a mente, através de movimentos fluidos e respiração consciente, ajudando a aliviar o estresse e aumentar a vitalidade.



MAFALDA COSTA

Nasceu em Lisboa, em 1976. Iniciou a prática de artes marciais chinesas em 1997 com o mestre Wu Xuan no Instituto Superior Técnico.

A sua formação foi desenvolvida desde então segundo os ensinamentos do mestre Wu Xuan e centrou-se nas artes externas, o Kung Fu tradicional, no entanto desde 1999 que paralelamente foi acrescentando as artes internas neste seu percurso, como Tai Chi, Chi Kung, Ba Gua e Xing Yi.

Campeã Mundial de Kung Fu Tradicional, na categoria Womens's Jian (Starght Sword)-Goup E, no 9th World Kung Fu Championships foi realizado em Emeishan, na província de Chengdu, China.

Campeã Europeia de Kung Fu Tradicional, nas categorias Traditional Barehand Routines | Other styles | Female | Senior 36-55 years, no 6º Campeonato Europeu de Kung Fu Tradicional, Grécia 2022.

Campeã Europeia de Kung Fu Tradicional, nas categorias Traditional Barehand Routines | Other styles e Various traditional weapon | Female | Senior 36-55 years. Veja em baixo os videos da prestação no 5º Campeonato Europeu de Kung Fu Tradicional, Moscovo 2019.



ATIVIDADES

SEMANA SAÚDE MENTAL & BEM-ESTAR NA ULISBOA

7 A 11 ABRIL '25

AUDITÓRIO CANTINA VELHA

VAMOS PENSAR AS NOSSAS CONQUISTAS PROFISSIONAIS/ ACADÉMICAS/ PESSOAL

DATA: 10 de abril de 2025

HORÁRIO: 16H-16H20 (20 minutos)

LOCAL: Auditório SAS

NÚMERO DE VAGAS: Até 30 pessoas

PÚBLICO-ALVO: Comunidade Académica da ULisboa

Vamos colocar num frasco as nossas conquistas e levá-las para casa como recordação deste dia.

EQUIPA DO PROGRAMA DA SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR (EQUIPA SMBE)



ATIVIDADES

SEMANA SAÚDE MENTAL & BEM-ESTAR NA ULISBOA

7 A 11 ABRIL '25

AUDITÓRIO CANTINA VELHA

A IMPORTÂNCIA DO DESPORTO NA RESILIÊNCIA – PILATES

DATA: 11 de abril de 2025

HORÁRIO: 14H-14H50 (50 minutos)

LOCAL: EULisboa (Polidesportivo 3)

NÚMERO DE VAGAS: 5 a 30 participantes

PÚBLICO-ALVO: Comunidade Académica da ULisboa

Venha sentir a energia, liberte o stress e mexa-se connosco! Se gosta de movimento e de uma dose de energia positiva a nossa aula de Pilates é o lugar certo para si! Não importa o seu nível de experiência, venha divertir-se e sentir os benefícios desta atividade cheia de movimento!

Esta atividade carece de pagamento de 1,18eur de seguro. Será enviado um email a cada participante inscrito com as indicações de como devem proceder.



ANDERSON COSTA

Licenciado em Educação Física; Especializado em Aulas de Grupo; Professor de Fitness no Estádio Universitário de Lisboa; Leciona aulas de Alongamentos, Pilates, Hidroginástica, Natação, Treino funcional, GAP, Local, Aeróbica e Step.



ATIVIDADES

SEMANA SAÚDE MENTAL & BEM-ESTAR NA ULISBOA

7 A 11 ABRIL '25

AUDITÓRIO CANTINA VELHA

SOLTA O MONSTRO QUE HÁ EM TI

DATA: 11 de abril de 2025

HORÁRIO: 15H-15H50 (50 minutos)

LOCAL: Sala dos Reitores

NÚMERO DE VAGAS: 10 -15 participantes

PÚBLICO-ALVO: Comunidade Académica da ULisboa

O medo, a raiva, a apatia, a felicidade... – todas estas emoções têm manifestações e significados diferentes para cada um de nós. Neste workshop vamos explorar a nossa interpretação do que sentimos, e recorrer a técnicas de dobragem, construção e colagem, para criar máscaras/esculturas de cartão e papel coloridos, de modo a dar cara às emoções. Uma atividade simples e divertida, acessível a todos. No fim, cada um levará para casa a sua construção, para usar ou decorar o seu espaço – e relembrar que qualquer emoção pode ser vista de outra perspectiva.



DANIELA GONÇALVES

Professora-artista, atualmente a concluir a sua tese de Doutoramento em Educação Artística (IE/FBAUL/FBAUP), âmbito no qual desenvolve uma investigação com foco na área do ensino de ilustração em Portugal. Formada em Pintura (FBAUL) e Design Editorial (ESTT), dá aulas e workshops sobre ilustração, técnicas de expressão artística, e encadernação. Valoriza a aprendizagem, a experimentação, e o entusiasmo pela novidade, e acredita que um bom professor nunca deixa de ser aluno.



ATIVIDADES

SEMANA SAÚDE MENTAL & BEM-ESTAR NA ULISBOA

7 A 11 ABRIL '25
AUDITÓRIO CANTINA VELHA

ENCERRAMENTO:

EXM^o SR REITOR PROFESSOR LUÍS FERREIRA

EXM^a PRO REITORA PROFESSORA MARIA CHAMBEL

EXM^o PROF. JOÃO ROQUETTE (PRESIDENTE DO ESTÁDIO UL)

ATUAÇÃO DO GRUPO CAMERATA/CE-IST

DATA: 11 de abril de 2025

HORÁRIO: 16H-16H30 (50 minutos)

LOCAL: Auditório do SAS

NÚMERO DE VAGAS: Até 100 participantes

PÚBLICO-ALVO: Comunidade Académica da ULisboa

O encerramento da Semana da Saúde Mental e Bem-Estar da Universidade de Lisboa (ULisboa) será um evento memorável, combinando momentos de reflexão e celebração. Após uma semana dedicada à promoção da saúde mental e do bem-estar na comunidade académica, o encerramento contará com a presença do Magnífico Reitor da ULisboa, Professor Luís Ferreira, e da Exma. Pro Reitora, Professora Maria José Chambel, que farão um balanço das atividades e destacarão a importância contínua do cuidado com a saúde mental no ambiente universitário.

Para encerrar a semana com chave de ouro, a Camerata do Instituto Superior Técnico (IST) oferecerá um concerto especial, proporcionando um momento de relaxamento e apreciação artística. A música, reconhecida pelo seu poder terapêutico, será a linguagem universal que unirá a comunidade académica neste momento de celebração.

Este evento de encerramento será uma oportunidade para celebrar os progressos alcançados durante a semana e reforçar o compromisso da ULisboa com a promoção de um ambiente académico saudável e acolhedor para todas as pessoas.



CAMERATA/CE-IST

A CE-IST é um grupo de música de câmara formado por estudantes universitários. A singularidade do seu conjunto instrumental, caracterizada por uma combinação invulgar de instrumentos de sopro e algumas cordas, orientou o grupo para a exploração de peças barrocas.