



StudentWell Be
SERVIÇO DE SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR

LITERACIA E PRIMEIRA AJUDA EM SAÚDE MENTAL NA ACADEMIA

Seminário dirigido a colaboradores da ESEL

10
NOVEMBRO
2025



POLO CALOUSTE GULBENKIAN

SESSÕES DISPONÍVEIS:

10H00 – 12H30

14H00 – 16H30



FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO

[HTTPS://FORMS.GLE/CEUUEQAVXA6VYQPH9](https://forms.gle/CEUUEQAVXA6VYQPH9)

Boas-vindas e Introdução ao Seminário

Tema 1 – Competências Relacionais

- Análise das competências interpessoais fundamentais no contexto da saúde mental.
- Discussão sobre a relevância da empatia, da escuta ativa e da comunicação assertiva.
- Realização de exercícios práticos.

Tema 2 - Primeira Ajuda em Saúde Mental

- Definição e enquadramento do conceito de Primeira Ajuda em Saúde Mental.
- Abordagem de técnicas básicas de intervenção e estratégias de apoio a pessoas em sofrimento psicológico.
- Realização de exercícios práticos.

Encerramento e Reflexão