



**Politécnico
Castelo Branco**
Polytechnic University



CIÊNCIA, TECNOLOGIA
E ENSINO SUPERIOR

DGES Direção-Geral do Ensino Superior
CIÊNCIA, TECNOLOGIA E ENSINO SUPERIOR

**PROGRAMA
PROMOÇÃO
DA SAÚDE MENTAL
NO ENSINO SUPERIOR**

NOME DO PROJETO | ALL IN – INTERagir, INTEGRar e INcluir

CÓDIGO DO PROJETO | DGES - Despacho n.º 5506/2023, publicado em Diário da República, 2.ª série, de 12 de maio

CONCURSO | Programa para a Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior

REGIÃO DE INTERVENÇÃO: Centro

ENTIDADE BENEFICIÁRIA | INSTITUTO POLITÉCNICO DE CASTELO BRANCO

INVESTIMENTO | 159.211,80 €

TAXA DE COMPARTICIPAÇÃO DA UNIÃO EUROPEIA: 85%

DATA DE INÍCIO | 27-03-2024

DATA DE CONCLUSÃO | 30-09-2026

DESCRIÇÃO DO PROJETO | O Projeto ALL IN – INTERagir, INTEGRar e INcluir tem como objetivo apoiar a integração dos estudantes e criar um ambiente académico saudável e inclusivo, que permita a colaboração e cooperação entre toda a comunidade académica do IPCB. O projeto contempla 4 níveis de intervenção.

OBJETIVOS E RESULTADOS ESPERADOS | As intervenções de nível I são dirigidas a toda a comunidade estudantil e colaboradores da Instituição e têm como tema central os problemas recorrentes na comunidade académica do IPCB.

A intervenção de nível II proposta na presente candidatura consiste na criação do “Café ALL YOU”, um espaço digital de convívio e interação, com a participação de pares e supervisão de um psicólogo ou colaborador do GAP ou GAENEE.

As intervenções de nível III consistem nas respostas terapêuticas para as perturbações mentais mais comuns, com ênfase para a ansiedade e perturbações depressivas.

A intervenção de nível IV proposta consiste na disponibilidade de consultas com um profissional de saúde especializado na área da Medicina (Clínica Geral e Familiar), no sentido de detetar comportamentos aditivos ou perturbações pelo



**Politécnico
Castelo Branco**
Polytechnic University



CIÊNCIA, TECNOLOGIA
E ENSINO SUPERIOR

DGES Direção-Geral do Ensino Superior
CIÊNCIA, TECNOLOGIA E ENSINO SUPERIOR

**PROGRAMA
NACIONAL DE
PROMOÇÃO
DA SAÚDE MENTAL
NO ENSINO SUPERIOR**

uso de substâncias, com encaminhamento às respetivas equipas de tratamento para comportamentos aditivos do SNS, ou para os serviços de urgência.

Atividades:

A1. Encontros Sessões abertas à participação da comunidade académica, que abordam os temas relacionados com as perturbações mentais prevalentes no ensino superior e na sociedade em geral, e tendo em consideração a prevalência no IPCB de acordo com os relatórios do Gabinete de Apoio Psicológico (GAP). Pretende-se que estas atividades consistam em sessões de informação, expositivas e abertas ao debate.

A1.1 Ciclo de Conversas/Ações de Sensibilização

Capacitar os estudantes para o autocuidado em termos da sua saúde mental e saúde em geral. Diminuição do estigma dos problemas e perturbações de saúde mental nas instituições de ensino superior. Promover a ajuda e suporte entre pares e da comunidade académica em geral. Promover a proximidade na relação entre estudantes, docentes e não docentes, melhorando a comunicação e compreensão de determinadas situações, vivências, comportamentos e crenças.

Metodologia: Os encontros terão lugar na Residência de Estudantes do IPCB numa perspetiva de deslocalização do espaço físico das escolas, criando um ambiente e contexto mais informais que permita a promoção do diálogo, e a partilha de experiências e dúvidas sobre os diferentes temas a abordar.

A1.2 Sessões de Integração

Promover a proximidade entre os novos estudantes e a academia, numa perspetiva de integração, apresentação e acolhimento, através da organização de iniciativas promotoras da interação e convívio entre os estudantes que frequentam a instituição pela primeira vez e as entidades que os acolhem.

Metodologia: As ações serão específicas e dirigidas a estudantes nacionais, estudantes internacionais, e estudantes Incoming de mobilidade Erasmus.

A2. Workshops

Sensibilizar e promover formação aos coordenadores dos cursos conducentes ao grau de licenciado e de mestre, bem como de cursos técnicos superiores profissionais, a docentes no geral, e a pessoal não docente que trabalhe e/ou



**Politécnico
Castelo Branco**
Polytechnic University



CIÊNCIA, TECNOLOGIA
E ENSINO SUPERIOR

DGES Direção-Geral do Ensino Superior
CIÊNCIA, TECNOLOGIA E ENSINO SUPERIOR

**PROGRAMA
PROMOÇÃO
DA SAÚDE MENTAL
NO ENSINO SUPERIOR**

contate diretamente com estudantes, sobre necessidades educativas específicas no contexto do ensino superior.

Metodologia: Serão dinamizados 4 workshops sobre 4 diferentes temáticas. Os workshops serão dinamizados por semestre, repetindo-se 2 vezes por ano, de

forma a permitir ao corpo docente e não docente da instituição, não só a frequentar Projeto ALL IN.

A3. Kaleidoscope

O objetivo principal é amplificar o alcance da mensagem através das redes sociais, permitindo que todos se sintam representados e sejam sensibilizados para as questões relacionadas com a saúde mental e estejam conscientes tanto dos problemas como da resposta existente na Instituição.

Metodologia: Elaboração de material de divulgação da informação dos Encontros e das Sessões de Integração em diversos formatos digitais adaptados aos diferentes suportes e canais de transmissão. Serão utilizadas imagens, mensagens, vídeos, podcasts, etc.

Logotipo do Projeto:

**PROGRAMA
PROMOÇÃO
DA SAÚDE MENTAL
NO ENSINO SUPERIOR**