

9.1.5



INSTITUTO SUPERIOR POLITÉCNICO DE PORTO AMBOIM-ISP

(Aprovado por Decreto Presidencial Nº 168/12, Diário da República Nº 141-I Série, de 24 de Julho)

Cartão de contribuinte: 5417193178

Telef: +244929056718 // Email: isuppa2013@hotmail.com

GABINETE DO PRESIDENTE

Assunto: Convide para Integração no ISUP e Criação de Centro de Documentação e Investigação.

Prezada Dra. Maria Filomena dos Santos Barata,

É com elevada consideração e reconhecimento pela sua sólida trajetória académica e profissional que me dirijo a Vossa Senhoria, na qualidade de Presidente do Instituto Superior Politécnico (ISUP).

Considerando as suas comprovadas competências na área de Documentação e Arquivos, bem como sua vasta experiência em investigação e ensino superior, tenho a honra de convidá-la formalmente a integrar a nossa instituição como docente e colaboradora.

Em particular, gostaríamos de contar com o seu inestimável contributo na criação, organização e coordenação de um Centro de Documentação e Investigação no ISUP, com o objetivo de:

- Preservar, sistematizar e disponibilizar o acervo académico e técnico do

Instituto, fomentar a produção científica e a investigação aplicada em diversas áreas do saber, apoiar a extensão universitária e a relação com a comunidade.

Estamos convictos de que a sua formação especializada, aliada à sua reconhecida

dedicação e capacidade de liderança académica, serão determinantes para a

consolidação deste importante projecto estratégico para o ISUP e para a nossa

provincia.

Colocamo-nos à inteira disposição para discutir as condições desta colaboração e definir conjuntamente os próximos passos para a efectiva implementação desta iniciativa.

Agradecemos, desde já, a atenção e disponibilidade, e renovamos votos de elevada

estima e consideração.

Com os melhores cumprimentos,

O PRESIDENTE

PHD. ANTONIO MANUEL MORENO QUINTERO
INSTITUTO SUPERIOR POLITÉCNICO
ISUP



INSTITUTO SUPERIOR POLITÉCNICO DE PORTO AMBOIM-ISUP

(Aprovado por Decreto Presidencial Nº 168/12, Diário da República Nº 141-I Série, de 24 de Julho)

Cartão de contribuinte: 5417193178

Telef: +244929056718 // Email: isuppa2013@hotmail.com

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS ECONÓMICAS, SOCIAIS E HUMANAS

AO

GABINETE DO EXCELENTÍSSIMO PRESIDENTE DO ISUP
PhD. ANTÓNIO MANUEL MORENO QUITERIO
ISUP-PORTO AMBOIM

Assunto: Solicitação de Docente para Actividades de Mobilidade

Senhor Presidente,

Na qualidade de Chefe do Departamento de Ciências Económicas, Sociais e Humanas, venho por este meio solicitar a designação da Doutora Maria Filomena dos Santos Barata, para prestar serviço junto ao nosso departamento, no âmbito de actividades de mobilidade docente.

A solicitação fundamenta-se em sua reconhecida competência, experiência

académica e elevada autoestima no exercício da sua área de actuação, atributos que a qualificam de forma exemplar para colaborar na formação dos nossos estudantes.

Em concreto, pretendemos contar com a sua colaboração no apoio a palestras, retiros

académicos e actividades didácticas específicas ligadas aos meios de ensino,

especialmente no Curso de Psicologia da Educação, enriquecendo a abordagem curricular com o estudo e reflexão sobre a utilização dos meios de ensino dentro do processo de

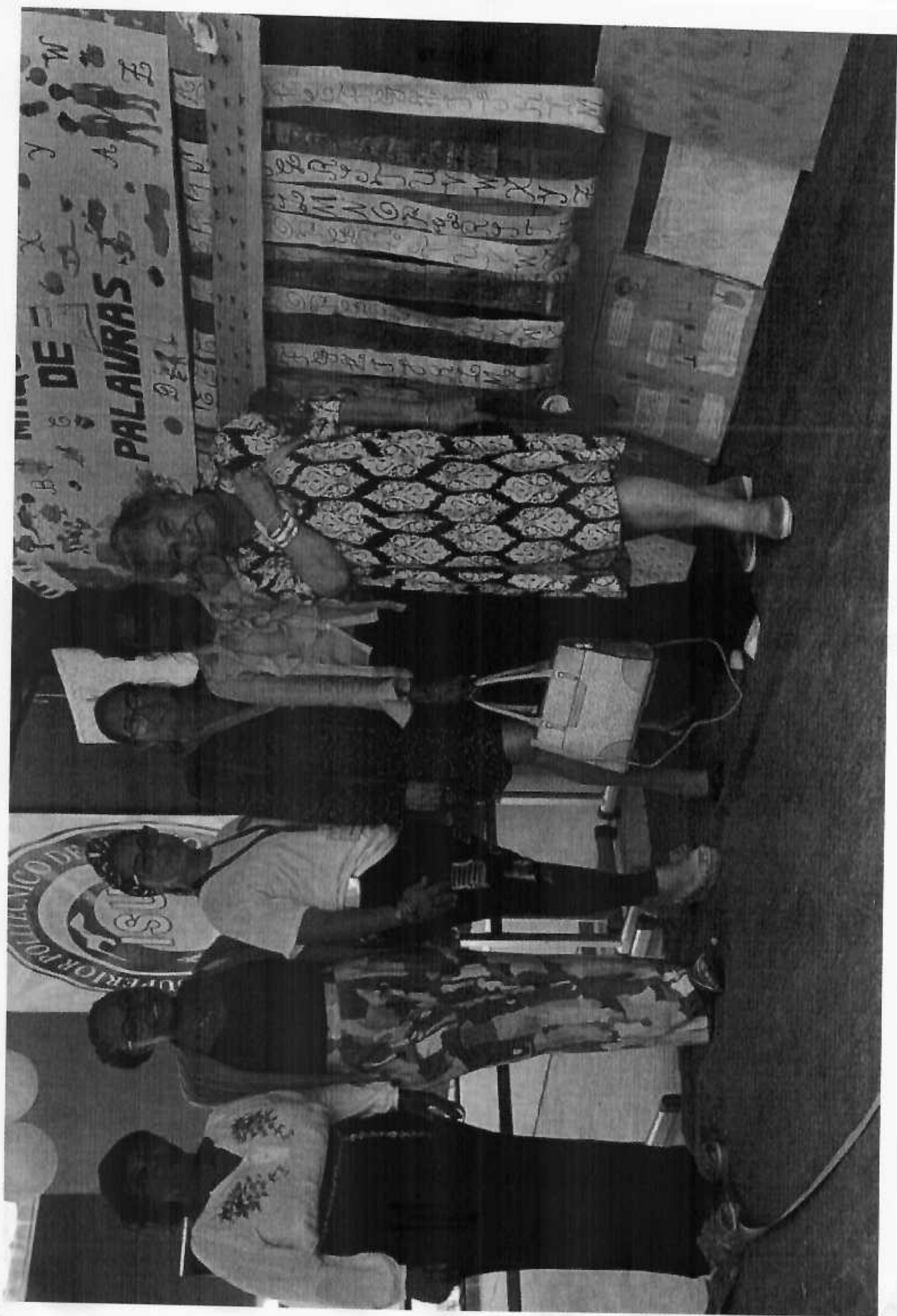
ensino aprendizagem.

Estamos confiantes de que esta mobilidade docente contribuirá significativamente para elevar o nível académico do nosso curso e promover a partilha de saberes entre docentes e discentes.

Agradecendo antecipadamente a atenção dispensada a esta solicitação, apresento votos de elevada estima e consideração.

Atenciosamente,







INSTITUTO SUPERIOR POLITÉCNICO DE PORTO AMBOIM

(Aprovado por Decreto Presidencial nº 168/2012, Diário da República nº 141-1ª série, de 24 de Julho)

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS ECONÓMICAS, SOCIAIS E HUMANAS

CURSO DE PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO

TÍTULO DA PALESTRA: Enriquecimento da Abordagem Curricular: Estudo e Reflexão sobre a Utilização dos Meios de Ensino no Processo de Ensino-Aprendizagem

PALESTRANTE: PhD Maria Filomena Santos Barata

OBJETIVO GERAL: Refletir sobre a importância dos meios de ensino como ferramentas estratégicas para o enriquecimento da abordagem curricular, visando a melhoria da qualidade do processo de ensino-aprendizagem no ensino superior.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Compreender o conceito de abordagem curricular e como os meios de ensino a enriquecem.
2. Analisar os diferentes tipos de meios de ensino e suas funções didáticas no processo de ensino-aprendizagem.
3. Discutir critérios para a seleção e utilização adequada dos meios de ensino de acordo com os objetivos e conteúdos curriculares.
4. Refletir sobre os desafios e potencialidades do uso de tecnologias e recursos didáticos na prática docente universitária.
5. Propor estratégias para integrar os meios de ensino ao planeamento curricular de forma crítica e criativa.

INTRODUÇÃO

A escola do século XXI e o papel do professor como mediador

- O que é currículo? O que são meios de ensino? Relação entre ambos
- Tipos de Meios 15min: Tradicionais: quadro, livro. Tecnológicos: TICS, vídeos, plataformas. Alternativos: jogos, visitas, projetos
- Reflexão Crítica 15min: O meio não ensina sozinho. Como escolher o meio certo pro objetivo certo? Exemplos na Psicologia da Educação
- Estudo de Caso 10min: Planejar uma aula enriquecida com 3 meios diferentes
- Encerramento 5min: O professor como curador de experiências de aprendizagem

DESENVOLVIMENTO

FUNDAMENTAÇÃO: OS MEIOS DE ENSINO NA PSICOLOGIA DA

EDUCAÇÃO

A Psicologia da Educação estuda como as pessoas aprendem, se desenvolvem e se relacionam no contexto escolar. É aqui que os meios de ensino deixam de ser só "recursos" e passam a ser instrumentos psicopedagógicos.

1. BASE TEÓRICA

Segundo Vygotsky, o desenvolvimento humano acontece pela mediação. O professor media, mas os meios de ensino também mediam a relação entre o estudante e o conhecimento.

Piaget e Bruner defendem que a aprendizagem é mais significativa quando o aluno manipula, experimenta e visualiza. Os meios dão corpo ao abstrato.

Na Psicologia da Educação, aprendemos que cada estudante tem ritmos, estilos e necessidades diferentes. Os meios diversificados garantem atenção à diversidade

INFLUÊNCIA PARA OS FUTUROS PSICÓLOGOS DA EDUCAÇÃO

Formar um psicólogo educacional é formar um profissional que vai:

1. Diagnosticar dificuldades de aprendizagem: Um bom meio de ensino ajuda a identificar se o problema é de atenção, motivação, linguagem ou cognição. Ex: usar jogos para avaliar o raciocínio lógico.
2. Fazer intervenção psicopedagógica: O futuro psicólogo vai orientar professores a escolherem o recurso certo. Ex: vídeos e dramatizações para alunos com

dificuldade de abstração; mapas mentais para alunos visuais.

3. Promover a inclusão: Meios como áudios, imagens, softwares acessíveis e materiais concretos são fundamentais para alunos com NEE. O psicólogo é quem faz essa ponte.
4. Trabalhar o desenvolvimento socioemocional: Dinâmicas, vídeos reflexivos e debates mediados por recursos audiovisuais ajudam a trabalhar empatia, autoestima e resolução de conflitos.
5. Avaliar e pesquisar: Os meios digitais permitem coletar dados sobre o desempenho, engajamento e comportamento dos alunos. Competência essencial para o psicólogo escolar.

CONEXÃO COM A ABORDAGEM CURRICULAR

Enriquecer o currículo com meios de ensino na Psicologia da Educação significa:

- Sair do modelo só expositivo e ir para aulas experienciais, porque o psicólogo precisa vivenciar para depois aplicar.

- Articular teoria e prática: Usar estudos de caso em vídeo, simulações, role-play. Assim o futuro psicólogo treina antes de ir pro estágio.

- Formar um profissional reflexivo e criativo, que não depende só do livro, mas sabe criar e adaptar recursos ao contexto angolano.

FRASE DE IMPACTO PRA PALESTRA

> "Um psicólogo da educação que não sabe usar e refletir sobre os meios de ensino, limita a sua capacidade de intervir, de incluir e de transformar a realidade escolar."

CONCLUSIONES

- Ao final, os participantes deverão ser capazes de:
- Selecionar meios de ensino coerentes com o currículo e com o perfil do estudante
 - Utilizar os meios de ensino para tornar a aula mais dinâmica, significativa e inclusiva
 - Avaliar criticamente o impacto dos meios de ensino na aprendizagem

4.1.5

Excmos. Srs.,

Ao
Consulado de Portugal em Angola
Luanda
Fax: 00244222333656

Exmos. Srs.,

Vimos pedir a vossa especial colaboração relativamente ao pedido de visto efectuado no dia 15 de Setembro de 2022, para o cidadão angolano, Gildo Lopes Bento Paulo, colaborador no Instituto Superior Politécnico do Porto Amboim, que necessita de deslocar-se a Portugal para participar numa ação formativa presencial na área de "Informática", de realização obrigatória para o exercício das suas funções profissionais na vertente de ensino. Apesar das datas referidas na carta de chamada que vos terá sido remetida já terem sido parcialmente ultrapassada, a formação será calendarizada novamente com a maior brevidade possível.

Solicitamos assim a vossa especial colaboração para a emissão do visto com a maior urgência, para garantir a participação do Sr. Gildo Lopes Bento Paulo nesta formação.

Ficamos disponíveis para prestar a informação adicional que entendam necessária neste âmbito.

Com os nossos melhores cumprimentos, subscrevemo-nos.

Atenciosamente
O GERENTE

José Gillo



DECLARAÇÃO

Na qualidade de coordenadora do Centro Interdisciplinar de História, Culturas e Sociedades da Universidade de Évora (CIDEHUS-UE), declaro que esta unidade de investigação aceita acolher o projecto de doutoramento de **Maria Filomena Santos Barata**, intitulado, "*A Comunicação nos Museus. Mitologia nos Museus, Palácios e Jardins*", que ficará sob a orientação do Professor Doutor João Brigola, membro desta unidade de investigação.

Com efeito, este projecto de doutoramento integra-se no programa interdisciplinar de investigação que tem vindo a ser desenvolvido neste centro, no Grupo 2 – Património, Literacias e Diversidade Cultural.

Nestas condições, manifesto formalmente o interesse do CIDEHUS-UE em acolher este projecto de doutoramento, assim como a sua disponibilidade institucional para colaborar, na medida dos seus recursos e infra-estruturas de investigação, para facilitar o desenvolvimento dos trabalhos propostos pela doutoranda Maria Filomena Santos Barata.

Evora, 27 de Abril de 2022

Maria Filomena Santos Barata

CIDEHUS-UE
CENTRO INTERDISCIPLINAR DE HISTÓRIA, CULTURAS E SOCIEDADES DA UNIVERSIDADE DE ÉVORA

Hermínia Vasconcelos Vilal
(Coordenadora do CIDEHUS-UE)


REPÚBLICA PORTUGUESA
 PRESIDÊNCIA DO CONSELHO DE MINISTROS
 Secretário de Estado da Cultura


DGPC
 Direção-Geral do Património Cultural

Nome: Maria Filomena dos Santos Barata
 Cargo/Categoria: Técnico Superior
 O Diretor-Geral

Cartão de Identificação N.º 24238
 Data de Validade 31-12-2024

Todas as autoridades a quem este cartão seja apresentado devem prestar, em caso de necessidade, todo o auxílio que for solicitado pelo portador do presente cartão.

Assinatura do titular
Maria Filomena Barata

Este cartão é pessoal e intransferível e a sua utilização pressupõe o conhecimento e aceitação das condições de emissão do mesmo. A quem o encontrar pode-se o favor de o entregar num edifício da instituição de Ensino Superior correspondente, ou no Balcão Santander mais próximo.

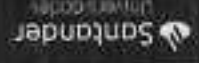
2000050853

siga-nos nas redes sociais
 @santanderuniversidades
 www.bolsas-santander.com


Santander
 Universidades


UNIVERSIDADE DE EVORA

0018 0052 1016 6376
 MARIA FILOMENA BARATA
 2000050853
 2024/2025


Santander
 Universidades

PD_HISTORIA

INSTITUTO SUPERIOR POLITÉCNICO DE PORTO AMBOIM

ISUP

(Aprovado por Decreto Presidencial Nº 168/12, Diário da República nº 141-I Série, de 24 de Julho)

CONTRATO DE PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS

ENTRE:

O INSTITUTO SUPERIOR POLITÉCNICO DE PORTO AMBOIM - ISUP, criado por Decreto Presidencial nº 168/12, publicado no Diário da República nº 141-I Série, de 24 de Julho, com sede no Município de Porto Amboim e Contribuinte Fiscal nº 5417193178, representado neste acto pelo seu Presidente, o Sr. **ANTÓNIO MANUEL MORENO QUITÉRIO**, com poderes para o efeito,

- adiante designado por "**ISUP ou PRIMEIRO OUTORGANTE**";

E

Maria Filomena dos Santos Barata, nascida aos 18 de Maio de 1957, residente na Cidade de Povo Amboim, de nacionalidade Angolana, titular do B.I. Nº 004855248LA043, emitido pela Direcção Nacional de Identificação Civil e Criminal, em Luanda, aos 05 de Novembro de 2024, é Vitalício

- adiante designado por "**SEGUNDO OUTORGANTE**";

É celebrado o presente **Contrato de Prestação de Serviços**, que se regerá pelas cláusulas e condições seguintes:

CLÁUSULA PRIMEIRA

(Objecto)

1. O PRIMEIRO OUTORGANTE ministra cursos de formação superior e dedica-se a investigação científica e a actividades e serviços de Extensão Universitária.

2. O SEGUNDO OUTORGANTE é Professora convidada para prestar serviços docentes e trabalhar na criação de um Centro de Documentação e Investigação do **PRIMEIRO OUTORGANTE**.





INSTITUTO SUPERIOR POLITÉCNICO DE PORTO AMBOIM
ISUP

(Aprovado por Decreto Presidencial Nº 168/12, Diário da República nº 141-1 Série,
de 24 de Julho)

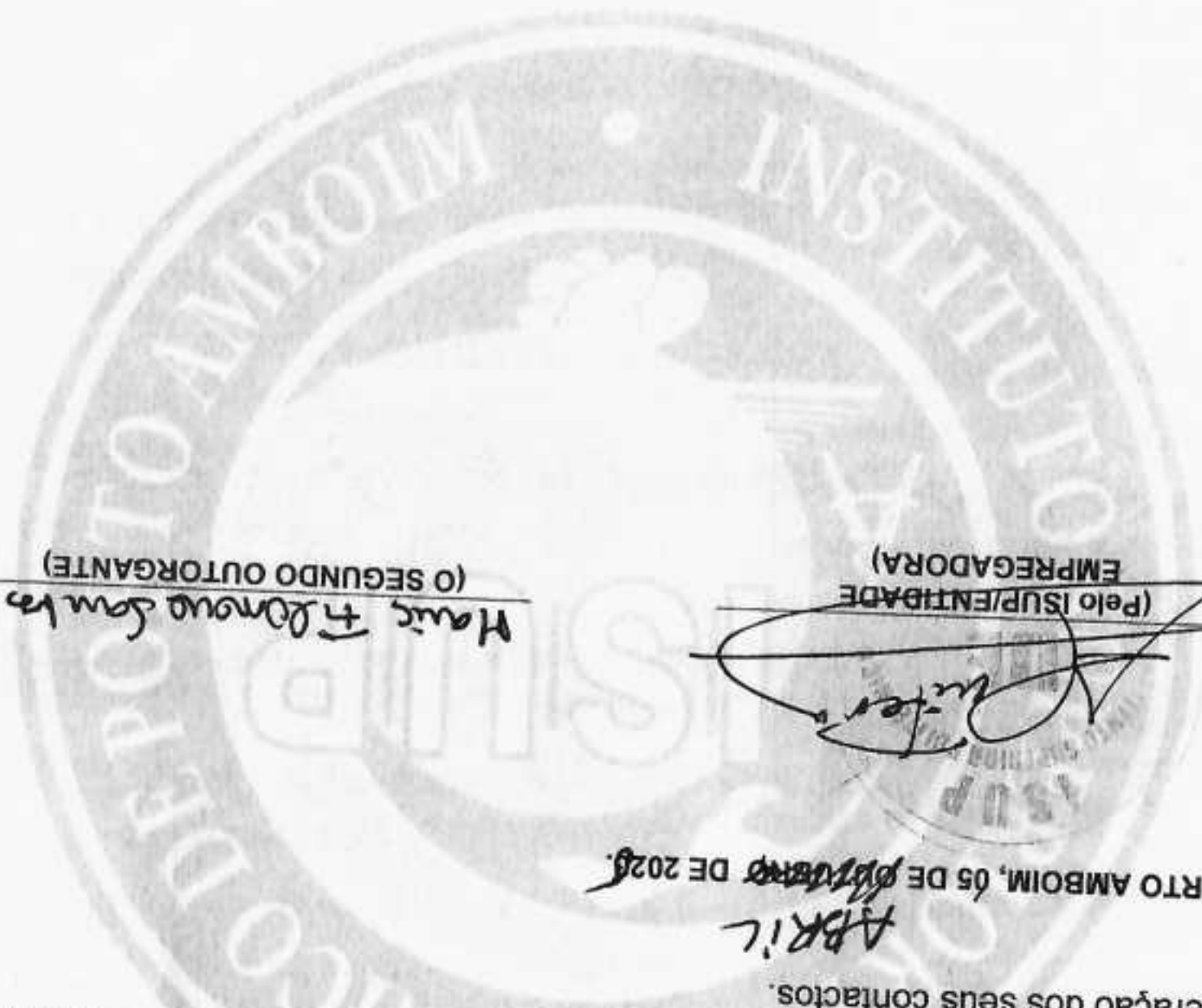
O **SEGUNDO OUTORGANTE** concorda que os seus dados pessoais sejam armazenados num sistema informático. O **SEGUNDO OUTORGANTE** obriga-se a comunicar imediatamente ao **PRIMEIRO OUTORGANTE** qualquer alteração dos seus contactos.

ABRIL

PORTO AMBOIM, 05 DE ~~abril~~ DE 2020.

(Pelo ISUP/ENTIDADE
EMPREGADORA)

Mais + Renova Santa Bruck
(O SEGUNDO OUTORGANTE)



- Noções básicas de segurança cibernética, governança de dados, segurança móvel, intranet segura, gerenciamento de incidentes, ferramentas SIEM, gerenciamento de vulnerabilidades, análise de malware e Windows Forensics.

Soft Skills:

- Desenvolvimento de habilidades interpessoais para o ambiente de trabalho.

Dado na sede de Accendo em Lisboa, Portugal aos 10 de Março de 2023.

João Grilo

João Grilo

Cargo: GERENTE

ACCENDO - Consultoria, Gestão e Formação Angola

Data: 14 de novembro de 2025

PALESTRA DE PSICOLOGIA

Tema:

A Importância da Psicologia na Vida Pessoal, Acadêmica e Profissional

Público-alvo

Discentes, professores, funcionários e comunidade em geral.

Duração

60 a 90 minutos.

Introdução

Bom dia/Boa tarde a todos.

É uma grande satisfação estarmos reunidos para refletir sobre um tema de extrema importância para a nossa sociedade: a Psicologia e a sua influência na qualidade de vida das pessoas.

Vivemos num mundo marcado por constantes mudanças, desafios acadêmicos, profissionais, familiares e sociais. Muitas vezes cuidamos da saúde física, mas esquecemo-nos da saúde mental. A Psicologia surge como uma ciência que nos ajuda a compreender o comportamento humano, as emoções, os pensamentos e a forma como nos relacionamos com os outros.

Objetivos da Palestra

Objetivo Geral

Sensibilizar os participantes sobre a importância da Psicologia para a promoção da saúde mental, do bem-estar e do desenvolvimento humano.

Objetivos Específicos

- Compreender o conceito de Psicologia.
- Conhecer as áreas de atuação do psicólogo.
- Identificar os principais problemas de saúde mental.
- Desenvolver estratégias para lidar com o stress e a ansiedade.
- Incentivar a procura de apoio psicológico quando necessário.

O que é Psicologia?

A Psicologia é a ciência que estuda o comportamento humano e os processos mentais, como:

- Emoções
- Pensamentos
- Memória
- Inteligência
- Personalidade
- Motivação
- Aprendizagem

O psicólogo procura compreender como as pessoas pensam, sentem e agem em diferentes situações.

Importância da Psicologia

A Psicologia ajuda a:

- Melhorar a autoestima.
- Desenvolver o autoconhecimento.
- Resolver conflitos.
- Melhorar os relacionamentos.
- Controlar emoções.
- Aumentar o rendimento escolar.
- Melhorar o desempenho profissional.
- Promover uma vida mais saudável.

Saúde Mental

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde mental é um estado de bem-estar em que o indivíduo reconhece as suas capacidades, consegue enfrentar os desafios da vida, trabalhar de forma produtiva e contribuir para a comunidade. Significa saber lidar com essas emoções de forma saudável.

Principais Problemas Psicológicos

Entre os problemas mais frequentes estão:

- Ansiedade
- Stress
- Depressão
- Síndrome de Burnout
- Dependência química
- Bullying
- Baixa autoestima
- Violência psicológica

Ansiedade

A ansiedade é uma resposta natural do organismo perante situações de perigo ou desafio.

Sintomas

- Medo excessivo
- Nervosismo
- Insónia
- Palpitações
- Dificuldade de concentração
- Falta de ar

Quando a ansiedade interfere na vida diária, deve ser tratada.

Stress

O stress é uma resposta do organismo às pressões do dia-a-dia.

Causas

- Problemas financeiros
- Trabalho excessivo
- Estudos
- Conflitos familiares
- Desemprego

Consequências

- Irritabilidade
- Cansaço
- Hipertensão
- Dores musculares
- Queda do rendimento escolar

Depressão

A depressão é uma doença que afecta o humor, o pensamento e o comportamento.

Sintomas

- Tristeza persistente
- Perda de interesse

A depressão tem tratamento e não deve ser confundida com fraqueza ou falta de vontade.

- Falta de energia
- Alterações no sono
- Alterações no apetite
- Sentimento de culpa
- Pensamentos negativos

Inteligência Emocional

É a capacidade de reconhecer, compreender e controlar as próprias emoções, bem como compreender as emoções dos outros.

Os cinco pilares da inteligência emocional são:

- Autoconhecimento
- Autocontrole
- Motivação
- Empatia
- Habilidades sociais

Como Cuidar da Saúde Mental

Algumas práticas importantes incluem:

- Dormir bem.
- Alimentar-se de forma saudável.
- Praticar atividade física.
- Evitar álcool e drogas.
- Conversar com pessoas de confiança.
- Organizar o tempo.
- Praticar momentos de lazer.
- Procurar ajuda psicológica quando necessário.

Psicologia no Ambiente Acadêmico

A Psicologia contribui para:

- Melhor aprendizagem.
- Motivação para estudar.
- Controle da ansiedade antes das provas.
- Boa convivência entre colegas.
- Prevenção do bullying.

- Desenvolvimento de competências sociais.

Psicologia no Ambiente de Trabalho

A Psicologia ajuda a:

- Melhorar o clima organizacional.
- Aumentar a produtividade.
- Reduzir conflitos.
- Desenvolver liderança.
- Melhorar a comunicação.
- Promover a saúde ocupacional.

Mitos Sobre a Psicologia

Mito: Psicólogo é para pessoas "loucas".

Verdade: O psicólogo ajuda qualquer pessoa a lidar melhor com emoções, desafios e mudanças da vida.

Mito: Conversar com amigos substitui o psicólogo.

Verdade: Amigos oferecem apoio, mas o psicólogo possui formação técnica para avaliação e intervenção.

Mito: Procurar ajuda psicológica é sinal de fraqueza.

Verdade: Procurar ajuda demonstra responsabilidade e cuidado consigo mesmo.

Mensagem Final

Cuidar da saúde mental é tão importante quanto cuidar da saúde física. A Psicologia ensina-nos que compreender as nossas emoções, respeitar os sentimentos dos outros e procurar ajuda quando necessário são atitudes que fortalecem o indivíduo, a família e a sociedade.

Cada pessoa enfrenta desafios diferentes, mas ninguém precisa enfrentá-los sozinho. Falar sobre o que sentimos, pedir apoio e desenvolver hábitos saudáveis são passos fundamentais para uma vida mais equilibrada e feliz.

Conclusão

A Psicologia desempenha um papel essencial na promoção do bem-estar, da saúde mental e do desenvolvimento humano. Ao investir no autoconhecimento, na inteligência

emocional e no apoio psicológico quando necessário, contribuímos para uma sociedade mais saudável, produtiva e solidária.

Muito obrigado pela atenção!

Espaço para perguntas e debate

1. O que mais contribui para o aumento do stress entre os estudantes?
2. Como identificar os primeiros sinais de ansiedade?
3. Qual é a diferença entre tristeza e depressão?
4. Quando devemos procurar um psicólogo?
5. Que hábitos podem melhorar a saúde mental no dia a dia?



RELATÓRIO DE LA VISITA PHD CARLA CUNHA

A Dra Vera Quitério professora do curso de psicologia da educação, fez uma intervenção para apresentar a Dra. Carla Cunha, que estava de visita em Angola, onde ela expressou que estar em Angola e não chegar ao ISUP era algo que não se perdoava, porque aqui seus pais foram professores dessa instituição, onde exerceram como professores de direito, o que muito gostavam. aqui ensinaram, portanto, em memória dos pais, ela deve visitar a nossa instituição e deu uma palestra aos estudantes de psicologia e professores. abordou-se a importância do psicólogo na vida da pessoa, académica e profissional. os estudantes e professores ficaram muito agradecidos e realizaram várias intervenções sobre o tema abordado.

Esta actividad foi dirigida pela estudante do curso de psicologia Amelia Adriana Manuel João

Opinião sobre a temática

Esther Albino : Na minha opinião, o stress entre os discentes é causado por um conjunto de factores que se acumulam ao longo do tempo. Não existe uma única causa; normalmente, é a combinação de pressões académicas, pessoais, familiares e sociais.

O principal factor que contribui para o aumento do stress entre os estudantes é a pressão por obter bons resultados académicos. Muitos estudantes sentem que precisam alcançar notas elevadas para satisfazer as expectativas dos pais, dos professores ou até as suas próprias expectativas. Quando não conseguem atingir esses objectivos, podem sentir frustração, ansiedade e desmotivação.

Outro fator importante é a má gestão do tempo. Muitos estudantes deixam os trabalhos e o estudo para os últimos dias, o que provoca correria, noites mal dormidas e excesso de preocupação. A falta de organização aumenta significativamente o nível de stress.

Além disso, os problemas financeiros e familiares também influenciam. Alguns estudantes enfrentam dificuldades para pagar propinas, adquirir materiais de estudo ou conciliar os estudos com o trabalho. Outros convivem com conflitos familiares que afetam a concentração e o desempenho académico.

Maria Isabel : As redes sociais também podem contribuir para o stress. O uso excessivo do telemóvel reduz o tempo de estudo e de descanso, além de incentivar comparações com outras pessoas, gerando sentimentos de inferioridade ou pressão para corresponder a padrões irreais.

Outro aspeto é a incerteza em relação ao futuro. Muitos estudantes preocupam-se com a possibilidade de não conseguirem emprego após a conclusão do curso, o que aumenta a ansiedade e a preocupação constante.

Qual é a diferença entre tristeza e depressão?

Rosaria Carlos : Um estudante que reprova numa prova pode sentir-se triste durante alguns dias. Essa tristeza é uma reação normal e tende a diminuir com o tempo. Porém, se esse estudante continuar profundamente desanimado durante semanas, perder o interesse pelos estudos, deixar de conviver com os amigos, sentir-se sem esperança e incapaz de realizar as suas atividades, pode estar a enfrentar uma depressão, sendo importante procurar ajuda profissional."

Dra. Carla Cunha: A tristeza e a depressão não são a mesma coisa. Embora ambas envolvam sentimentos de sofrimento, diferem na intensidade, duração e impacto na vida da pessoa.

Diferença entre tristeza e depressão

Tristeza

- É uma emoção natural e faz parte da vida.
- Geralmente surge após um acontecimento específico, como a perda de um familiar, o fim de um relacionamento, uma reprovção ou um problema financeiro.
- Costuma durar algumas horas ou dias e diminui à medida que a pessoa enfrenta a situação.
- A pessoa ainda consegue sentir alegria em alguns momentos e continuar a realizar as suas atividades diárias.

Depressão

- É um transtorno de saúde mental que necessita de atenção profissional.
- Pode surgir sem uma causa aparente ou persistir mesmo após a resolução de um problema.
- Os sintomas permanecem por pelo menos duas semanas e podem durar meses se não houver tratamento.
- Afeta significativamente a vida da pessoa, prejudicando os estudos, o trabalho, as relações familiares e sociais.

Principais sintomas da depressão

- Tristeza profunda e persistente.
- Perda de interesse ou prazer em atividades antes apreciadas.
- Cansaço constante.

Quando devemos procurar um psicólogo?

- Alterações no sono (insónia ou excesso de sono).
- Alterações no apetite e no peso.
- Dificuldade de concentração.
- Sentimentos de culpa, inutilidade ou desesperança.
- Em casos mais graves, pensamentos de morte ou suicídio.

A coordenadora do curso : Na minha opinião Devemos procurar um psicólogo sempre que percebemos que as nossas emoções, pensamentos ou comportamentos estão a afetar a nossa qualidade de vida, os estudos, o trabalho ou os relacionamentos. Não é preciso esperar que o problema se torne muito grave para pedir ajuda.

Situações em que é recomendado procurar um psicólogo

- Quando a tristeza, a ansiedade ou o stress persistem por várias semanas.
- Quando sentimos dificuldades para controlar as emoções.
- Quando há problemas frequentes de relacionamento com familiares, amigos ou colegas.
- Quando enfrentamos uma perda importante, como a morte de um familiar ou o fim de um relacionamento.
- Quando o rendimento escolar ou profissional diminui devido a problemas emocionais.
- Quando há dificuldades para dormir, concentrar-se ou tomar decisões.
- Quando sentimos baixa autoestima, falta de motivação ou desesperança.
- Quando passamos por mudanças significativas na vida, como casamento, divórcio, mudança de cidade ou início de um novo emprego.
- Quando existem pensamentos de autolesão ou de suicídio. Nesses casos, a ajuda deve ser procurada imediatamente.

Que hábitos podem melhorar a saúde mental no dia a dia?

Dra Onesis Na minha opinião : A saúde mental é fortalecida por pequenos hábitos praticados diariamente. Assim como cuidamos do corpo com alimentação e exercício, também devemos cuidar da mente para viver com mais equilíbrio, bem-estar e qualidade de vida.

Hábitos que melhoram a saúde mental

1. Dormir bem
 - Dormir entre 7 e 9 horas por noite ajuda o cérebro a descansar, melhora a memória, a concentração e o controlo das emoções.
2. Alimentar-se de forma saudável
 - Uma alimentação equilibrada contribui para o bom funcionamento do cérebro e do organismo.
3. Praticar actividade física

- Caminhar, correr, dançar ou praticar qualquer exercício ajuda a reduzir o stress, a ansiedade e melhora o humor.
- 4. Organizar o tempo
 - Fazer um plano de estudos ou de trabalho evita sobrecarga e reduz a preocupação com prazos.
 - 5. Reservar momentos de lazer
 - Ler, ouvir música, praticar desporto ou passar tempo com a família e os amigos ajuda a relaxar e recuperar as energias.
 - 6. Conversar sobre os sentimentos
 - Falar com pessoas de confiança ou procurar um psicólogo quando necessário evita o isolamento e ajuda a encontrar soluções.
 - 7. Evitar o uso excessivo das redes sociais
 - O uso exagerado pode aumentar a ansiedade, prejudicar o sono e favorecer comparações negativas.
 - 8. Praticar técnicas de relaxamento
 - Exercícios de respiração, meditação e momentos de reflexão ajudam a diminuir a tensão e a controlar o stress.
 - 9. Cultivar pensamentos positivos
 - Valorizar as próprias conquistas, praticar a gratidão e acreditar na capacidade de superar desafios fortalece a autoestima.
 - 10. Procurar ajuda quando necessário
 - Reconhecer que precisamos de apoio é um sinal de maturidade e cuidado com a própria saúde.

Secretária

Teresa António Joaquim

Teresa António Joaquim

Quando devemos procurar um psicólogo?

- Alterações no sono (insónia ou excesso de sono).
- Alterações no apetite e no peso.
- Dificuldade de concentração.
- Sentimentos de culpa, inutilidade ou desesperança.
- Em casos mais graves, pensamentos de morte ou suicídio.

A coordenadora do curso : Na minha opinião Devemos procurar um psicólogo sempre que percebemos que as nossas emoções, pensamentos ou comportamentos estão a afetar a nossa qualidade de vida, os estudos, o trabalho ou os relacionamentos. Não é preciso esperar que o problema se torne muito grave para pedir ajuda.

Situações em que é recomendado procurar um psicólogo

- Quando a tristeza, a ansiedade ou o stress persistem por várias semanas.
- Quando sentimos dificuldades para controlar as emoções.
- Quando há problemas frequentes de relacionamento com familiares, amigos ou colegas.
- Quando enfrentamos uma perda importante, como a morte de um familiar ou o fim de um relacionamento.
- Quando o rendimento escolar ou profissional diminui devido a problemas emocionais.
- Quando há dificuldades para dormir, concentrar-se ou tomar decisões.
- Quando sentimos baixa autoestima, falta de motivação ou desesperança.
- Quando passamos por mudanças significativas na vida, como casamento, divórcio, mudança de cidade ou início de um novo emprego.
- Quando existem pensamentos de autolesão ou de suicídio. Nesses casos, a ajuda deve ser procurada imediatamente.

Que hábitos podem melhorar a saúde mental no dia a dia?

Dra Onesis Na minha opinião : A saúde mental é fortalecida por pequenos hábitos praticados diariamente. Assim como cuidamos do corpo com alimentação e exercício, também devemos cuidar da mente para viver com mais equilíbrio, bem-estar e qualidade de vida.

Hábitos que melhoram a saúde mental

1. Dormir bem
 - Dormir entre 7 e 9 horas por noite ajuda o cérebro a descansar, melhora a memória, a concentração e o controlo das emoções.
2. Alimentar-se de forma saudável
 - Uma alimentação equilibrada contribui para o bom funcionamento do cérebro e do organismo.
3. Praticar actividade física



INSTITUTO SUPERIOR POLITÉCNICO DE PORTO AMBOIM - ISUP
(Aprovado por Decreto Presidencial Nº 168/12, Diário da República Nº141-I Série, de 24 de Julho)
Cartão de contribuinte: 5417193178
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS ECONÓMICAS, SOCIAIS E HUMANAS

ANO DE FREQUÊNCIA 2026
PERÍODO Manhã III

URSO DE: Nicolya da Encarnação

IO ACADÉMICO DE 2025/2026

VIDADE CURRICULAR _____

Lista de Presença

19	NOME COMPLETO
1	Amélia Adriano Manuel João
2	Isabel Milene
3	Francisco Carlos
4	Glória Manuel Camelo
5	Isabel Madalena Fátima Sáez
6	Cyrella Jafreia Ernesto Camelo Humbo
7	Rodolfo Fátima Rodrigues Fátima
8	Isabel Fátima Fátima
9	Isabel Fátima Fátima
10	Isabel Fátima Fátima
11	Isabel Fátima Fátima
12	Isabel Fátima Fátima
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	

