

Embaixadores

de

Saúde Mental



Participa!

iscte

INSTITUTO
UNIVERSITÁRIO
DE LISBOA

Serviço de
Ação Social

Gabinete de
Aconselhamento
ao Aluno

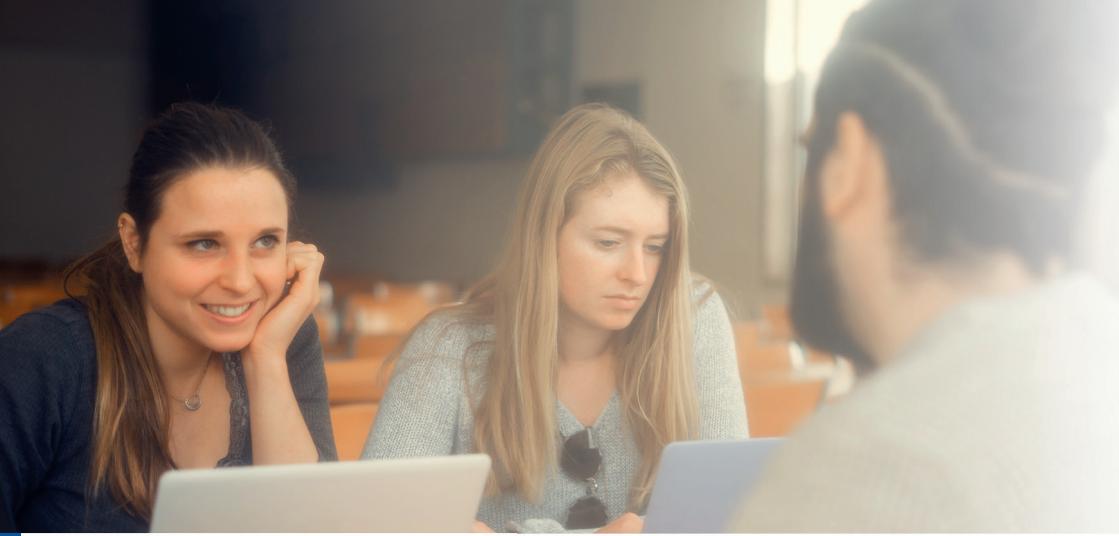


O que são os Embaixadores de Saúde Mental?

Trata-se de um grupo de estudantes do Iscte empenhados em promover a consciencialização, diminuir o estigma e implementar programas sobre as questões de saúde mental específicas à comunidade universitária.

Qual é a missão dos Embaixadores de Saúde Mental?

- Aumentar a literacia sobre saúde mental;
- Reduzir o estigma;
- Promover uma cultura institucional informada e de suporte.



O que fazem os Embaixadores de Saúde Mental?

Sob a orientação do Gabinete de Aconselhamento ao Aluno do Serviço de Ação Social, os Embaixadores de Saúde Mental desenvolvem iniciativas assentes no potencial da educação entre pares e na importância das relações entre colegas:

- Campanhas e eventos sobre a temática da saúde mental;
- Esclarecimento de dúvidas relativas ao processo de referenciamento e partilha de informação sobre recursos externos de intervenção em saúde mental disponíveis na comunidade.

Os embaixadores deverão ter capacidade de comunicação, empatia, organização, assim como, um interesse particular pela equidade e defesa da saúde mental.

Formação

Os embaixadores terão uma formação de 10 horas, divididas em 4 sessões de 2 horas e meia cada.

Serão capacitados para responder aos seus pares que procuram ajuda em saúde mental, apresentando os recursos e serviços de apoio e processos de referenciação.

- Papel e funções do Embaixador de Saúde Mental: missão e objetivos de atuação;
- Literacia e saúde mental: o que é a saúde mental;
- Sinais e sintomas de perturbação emocional e de doença mental mais comuns nos estudantes universitários;

- Serviço de apoio na instituição e outros recursos institucionais;
- Autocuidado em saúde mental;
- Ética e confidencialidade.

A atividade dos embaixadores será acompanhada pela equipa do Serviço de Ação Social através de reuniões mensais de supervisão, de apoio e discussão.





Quem pode ser Embaixador de Saúde Mental?

Estudantes de Licenciatura e estudantes de Mestrado que tenham frequentado o Iscte em anos anteriores.

Quais os principais requisitos para ser Embaixador de Saúde Mental?

- Estar aberto a novos desafios e desejo de aprender;
- Ter uma atitude positiva;
- Estar motivado em promover a saúde mental dos estudantes e na comunidade Iscte;
- Completar a formação de 10 horas e frequentar reuniões de supervisão mensais.

Quais os benefícios para os Embaixadores?

- Fomenta o sentimento de pertença à instituição;
- Permite desenvolver uma rede social de relações interpessoais dentro do Iscte;
- Promove a satisfação de contribuir positivamente para a experiência dos colegas;
- Facilita uma melhor adaptação à vida universitária e menores níveis de retenção.



Mais informações

Contacta o Gabinete de Aconselhamento ao Aluno
do Serviço de Ação Social para mais informações
e para te inscreveres como Embaixador de Saúde Mental.

E-mail:

sas.gaa@iscte-iul.pt

Tel.:

210 464 039 ou 21 790 3000
(opção 1 e 4)

MAIS
INFORMAÇÕES

