

# 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 referenciação 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 referênciação.

→ 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](mailto:sas.gaa@iscte-iul.pt)

Tel.:

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

