



Universidade do Minho



Aliança de Pós-Graduação  
Competências para o futuro

Curso Breve

# Gestão de Stress para o Alto Rendimento

Escola de Psicologia

Candidaturas 6ª Edição  
**12 de maio a 13 de junho de 2025**



Curso Acreditado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses (22.5 créditos) na área da especialidade "Psicologia de Trabalho, Social e das Organizações".

Curso não-conferente de grau da Universidade do Minho inserido no projeto Aliança de Pós-Graduação (financiamento PRR/NextGenerationEU - Impulso Adultos).

**[www.alianca.uminho.pt](http://www.alianca.uminho.pt)**  
**[cursos-alianca@usga.uminho.pt](mailto:cursos-alianca@usga.uminho.pt)**



Candidate-se aqui



# Objetivos

Este Curso Breve foca-se na análise e promoção da competência de gestão de stress dos participantes, com especial ênfase no domínio e monitorização dos fatores pessoais e situacionais de stress e no conhecimento sobre a elaboração de planos de controle de stress. O curso visa promover a competência de gestão de stress, de modo a aumentar a eficácia de pessoas, equipas e organizações e tem por base dados da investigação sobre a eficácia da gestão de stress. Os participantes neste curso treinam competências de gestão de stress em diferentes situações, com o objetivo de maximizar a eficácia de controle do stress em diferentes contextos de atividade.

Regime	Período Letivo	Taxa de Frequência	Créditos	Duração
E-learning	11/09 - 18/12	175€*	5 ECTS	45h

## Porquê?

Poderá desenvolver as seguintes competências:

- Identificar os fundamentos teóricos e empíricos da gestão do stress;
- Avaliar a prontidão pessoal para a gestão do stress;
- Identificar as técnicas de controle de stress;
- Identificar e aplicar padrões positivos de avaliação cognitiva do stress;
- Identificar os níveis individuais, de equipa e organizacionais da gestão do stress;
- Formular e aplicar planos de gestão do stress.

Consulte os conteúdos programáticos detalhados:

[Plano de estudos](#)

## Com quem?

Com o apoio de mais de 80 parcerias.

## Para quem?

Atendendo ao objetivo geral deste Curso de Estudos Avançados poderão candidatar-se pessoas com o nível de ensino superior (licenciatura ou outros graus académicos de ensino superior).

O curso destina-se a:

- Gerentes, diretores e administradores de vários setores profissionais.
- Administradores públicos.
- Profissionais de saúde (ex: médicos, enfermeiros).
- Profissionais da educação (ex: diretores, professores).
- Profissionais do desporto (ex: diretores desportivos, treinadores).
- Profissionais da área social (ex: técnicos sociais, educadores sociais).
- Outros profissionais interessados no tema.

## Bolsas de mérito PRR

Todos os estudantes que venham a concluir esta formação beneficiarão, no final, da atribuição de bolsas de mérito.

[Consulte o modelo de atribuição](#)

\* 20% de redução para colaboradores de empresas parceiras do projeto.  
Consulte [aqui](#) os prazos e condições de pagamento.

# Equipa Docente

## Coordenador de curso



### António Rui Gomes

Professor Auxiliar na Escola de Psicologia da UMinho

Obteve graus académicos (Licenciatura, Mestrado e Doutoramento) na área da Psicologia, pela Universidade do Minho. Na investigação, interessa-se pelos fatores humanos na adaptação à mudança, na liderança e rendimento de equipas e no treino de competências de vida e desenvolvimento humano. É responsável pelo grupo de investigação “Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano” ([www.ardh.pt](http://www.ardh.pt)), cujos resultados são difundidos na comunidade pela “Escola Competências de Vida” ([www.e-cv.pt](http://www.e-cv.pt)). Intervém na área da psicologia do desporto e no treino de competências de vida em distintos contextos e faixas etárias.



### Clara Simões

Licenciada e Doutorada na área da Psicologia, pela Universidade do Minho, na cidade de Braga, em Portugal. Profissionalmente, exerceu atividades em contextos de saúde, desde a prestação de cuidados de saúde à formação profissional e educação contínua de profissionais de saúde. Nestes contextos, tem tido a oportunidade de apoiar vários profissionais e direcionar a sua ação no sentido de maximizar a sua adaptação, rendimento e bem-estar.



### Ana Peixoto

Licenciatura em “Psicologia, Ramo Escolar e da Educação” pela Universidade do Minho.

Mestrado em Psicologia, especialização em “Sexologia” pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Membro efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses.

Tem atividade profissional nas áreas de psicologia escolar e clínica.

Membro do grupo de intervenção “Escola Competências de Vida” ([www.e-cv.pt](http://www.e-cv.pt)).



### Carlos Costa

Licenciado e mestre em Psicologia pela Universidade do Minho. Psicólogo com título de Especialista em Psicologia Clínica e da Saúde, atribuído pela Ordem dos Psicólogos Portugueses, da qual é membro efetivo. Desenvolve a sua atividade profissional em contextos educativos e comunitários, com foco na promoção do bem-estar, mediação intercultural e no desenvolvimento de competências de vida. Paralelamente, é formador acreditado, dinamizando ações de formação dirigidas a adultos. Integra ainda o grupo de intervenção “Escola Competências de Vida” ([www.e-cv.pt](http://www.e-cv.pt)), no qual colabora em projetos de capacitação e desenvolvimento de competências de vida.

ORCID: 0009-0003-6802-3903

# Cronograma

11 de setembro 2025 - 18 de dezembro 2025

Data	Dia/Semana	Horário	Docentes
11 de setembro	Quinta-feira	17.30h-20.30h	Clara Simões Ana Peixoto / Carlos Costa
18 de setembro	Quinta-feira	17.30h-20.30h	Clara Simões Ana Peixoto / Carlos Costa
25 de setembro	Quinta-feira	17.30h-20.30h	Clara Simões Ana Peixoto / Carlos Costa
02 de outubro	Quinta-feira	17.30h-20.30h	Clara Simões Ana Peixoto / Carlos Costa
09 de outubro	Quinta-feira	17.30h-20.30h	Clara Simões Ana Peixoto / Carlos Costa
16 de outubro	Quinta-feira	17.30h-20.30h	Clara Simões Ana Peixoto / Carlos Costa
23 de outubro	Quinta-feira	17.30h-20.30h	Clara Simões Ana Peixoto / Carlos Costa
30 de outubro	Quinta-feira	17.30h-20.30h	Clara Simões Ana Peixoto / Carlos Costa
06 de novembro	Quinta-feira	17.30h-20.30h	Clara Simões Ana Peixoto / Carlos Costa
13 de novembro	Quinta-feira	17.30h-20.30h	Clara Simões Ana Peixoto / Carlos Costa
20 de novembro	Quinta-feira	17.30h-20.30h	Clara Simões Ana Peixoto / Carlos Costa
27 de novembro	Quinta-feira	17.30h-20.30h	Clara Simões Ana Peixoto / Carlos Costa
04 de dezembro	Quinta-feira	17.30h-20.30h	Clara Simões Ana Peixoto / Carlos Costa
11 de dezembro	Quinta-feira	17.30h-20.30h	Clara Simões Ana Peixoto / Carlos Costa
18 de dezembro	Quinta-feira	17.30h-20.30h	Clara Simões Ana Peixoto / Carlos Costa

## Informações a considerar:

Este curso é realizado na modalidade de ensino à distância, com 15 sessões síncronas, com três horas cada uma. De forma a promover uma aprendizagem eficaz e o regular funcionamento das sessões, tenha em consideração os seguintes aspetos ao matricular-se neste curso:

- O início do trabalho das sessões será às 17h30, sendo aconselhado entrar na sessão 5 minutos antes de iniciar;
- As sessões têm a duração de 3 horas de trabalho efetivo (17.30h-20.30h), sendo fundamental que os alunos estejam totalmente disponíveis para realizar as múltiplas atividades que são propostas no curso;
- A câmara de vídeo terá que estar ligada durante toda a sessão para facilitar a interação entre todos;
- A presença em todas as sessões é fundamental (sem prejuízo do regime de faltas previsto), uma vez que os conteúdos programáticos seguem uma lógica contínua;
- O curso culmina com a realização de um plano prático específico para aplicar no contexto laboral de cada aluno, sendo importante perceber que o curso baseia-se numa lógica de “ensino prático”;
- Os alunos deverão ter os materiais formativos prontos para serem usados nas sessões de formação;
- As sessões do curso são realizadas no sistema de ensino à distância, modo síncrono, sendo fundamental salvaguardar a qualidade do sinal da internet bem como estar num local reservado, com máxima redução de possíveis distrações que possam interromper o natural funcionamento da sessão.



O Projeto Aliança de Pós-Graduação da Universidade do Minho disponibiliza um portefólio de cursos de curta duração, desenhados em estreita cooperação com um conjunto relevante de empregadores e outras entidades externas, visando a atualização e requalificação profissional em diversos setores.

Com financiamento PRR/NextGenerationEU aprovado na sequência da candidatura da UMinho aos programas “Impulso Jovens STEAM” e “Impulso Adultos”, a Universidade do Minho é a escolha ideal para quem procura desenvolver competências e/ou aprimorar conhecimentos profissionais.

**Invista no seu futuro, invista em si!**