

NOTA DE IMPRENSA

Politécnico de Setúbal promove momento de pausa coletiva para falar de saúde mental no Ensino Superior

“Half Time 2.0 | Parar para Cuidar” convida a cantora Marisa Liz e o realizador Manuel Pureza

Setúbal, 17 de março de 2026 - O Politécnico de Setúbal (IPS) promove, no próximo dia **23 de março**, a iniciativa **“Half Time 2.0 | Parar para Cuidar”**, um momento de reflexão e debate dedicado à promoção da saúde mental na comunidade académica.

O evento, agendado para as **11h30, no Anfiteatro da Escola Superior de Educação (ESE/IPS)**, decorre no âmbito do **programa MIND UP – Promoção da Saúde Mental no IPS**, pretendendo sensibilizar para os desafios do bem-estar psicológico em contextos de elevada exigência, como é o caso do Ensino Superior.

Em formato de mesa-redonda, dirigida à comunidade académica e público externo interessado, a iniciativa propõe-se igualmente suscitar uma discussão aberta sobre temas como o *stress*, o *burnout* e a pressão de desempenho.

A conversa contará com a participação de convidados de reconhecido relevo nas áreas da cultura e da saúde mental, nomeadamente a **cantora Marisa Liz**, o **produtor, guionista e realizador Manuel Pureza**, e as **especialistas em comportamento organizacional Liliana Pitacho e Daniela Lima, ambas docentes do IPS**, oferecendo diferentes perspetivas sobre a importância do autocuidado.

Sob o mote **“Parar faz parte do caminho para avançar”**, o Half Time 2.0 pretende também incentivar o desenvolvimento de competências de autorregulação emocional, resiliência e literacia em saúde mental, contribuindo para a redução do estigma associado ao sofrimento psicológico.

A iniciativa marca o arranque de um programa continuado de promoção do bem-estar psicológico no IPS, que prevê a criação de grupos de desenvolvimento de competências nesta área.

Com esta ação, o IPS reforça o **compromisso com a promoção de ambientes académicos mais saudáveis, conscientes e solidários.**

O programa MIND UP – Promoção da Saúde Mental no IPS é cofinanciado pela Direção-Geral do Ensino Superior (DGES).

Carla Ferreira
Informação e Protocolo
Divisão de Comunicação e Relações
Exteriores
T. +351 265710814 | carla.ferreira@ips.pt



CAMPUS DO IPS, ESTEFANILHA
2910-761 SETÚBAL, PORTUGAL
WWW.IPS.PT



Siga-nos nas redes sociais:



--

Sobre o IPS:

Há mais de 40 anos a fazer um caminho consolidado no ensino superior público, o Politécnico de Setúbal (IPS) integra cinco Escolas Superiores que abarcam importantes áreas do conhecimento: engenharias, tecnologias, ciências sociais, educação, desporto, ciências empresariais e saúde. A forte componente prática do ensino, bem como a formação em contexto de trabalho e o estímulo de competências nas áreas da inovação e do empreendedorismo, são traços distintivos do seu ADN. Mantém-se, por isso, há vários anos no topo da empregabilidade do ensino superior politécnico. É ainda membro da Aliança Universitária Europeia E³UDRES² e referência nas áreas da responsabilidade social e sustentabilidade ambiental. Saiba mais em www.ips.pt.

