

# Mente em Movimento na Faculdade de Letras da Universidade do Porto

written by O Cidadão | 4 de Junho, 2025



O jardim da **Faculdade de Letras da Universidade do Porto (FLUP)** será palco, **amanhã, dia 5 de junho de 2025**, do evento **Mente em Movimento**, com início às **16:15** e duração prevista de **duas horas**. A iniciativa, desenvolvida por **seis estudantes do 2.º ano da Licenciatura em Ciências da Comunicação**, insere-se na unidade curricular de **Relações Públicas** e visa proporcionar uma pausa saudável e reflexiva no contexto académico.

Este projeto surge da **interseção entre o desporto e a saúde**, com ênfase na **promoção da saúde mental enquanto direito e necessidade coletiva**, com particular atenção ao público jovem. A proposta integra uma **aula de yoga ao ar livre**, seguida de uma **palestra com uma psicóloga convidada** sobre a importância

da saúde mental e o contributo da prática desportiva na **prevenção e combate a problemas emocionais.**

***“Criar um espaço seguro e acolhedor de pausa, reflexão e movimento no jardim da FLUP”*** é o objetivo central da iniciativa, de acordo com os promotores. Através desta ação, pretende-se também fomentar o debate e a consciencialização em torno das **questões da saúde mental no meio universitário.**

A participação é **gratuita**, mas **carece de inscrição prévia** devido à limitação de vagas. Os interessados devem registar-se através do formulário disponível online: **Formulário de inscrição.**

OC/RPC