

# MINDFUL@UAb

**/ PROGRAMA DE INTERVENÇÃO EM GRUPO  
BASEADO EM MINDFULNESS**

## / DESTINATÁRIOS

**Estudantes da UAb,  
primordialmente de 1.ª matrícula,  
do 1.º ano e do 1.º ciclo**

## / PERIODICIDADE

**Semanal [Quarta-feira]**

## / N.º DE VAGAS

**O grupo apenas poderá funcionar  
com o n.º mínimo de 5 e  
máximo de 15 participantes**

## / CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

**Ser estudante de 1.ª matrícula,  
1.º ano, 1.º ciclo  
Ordem de inscrição**

## / DURAÇÃO

**90 minutos**

## / SESSÕES

**n.º de sessões: 8 síncronas**

**/ SESSÃO 1 / 28-10-2026**  
**/ SESSÃO 2 / 04-11-2026**  
**/ SESSÃO 3 / 11-11-2026**  
**/ SESSÃO 4 / 18-11-2026**  
**/ SESSÃO 5 / 25-11-2026**  
**/ SESSÃO 6 / 02-12-2026**  
**/ SESSÃO 7 / 09-12-2026**  
**/ SESSÃO 8 / 16-12-2026**

**/ 28 OUTUBRO  
A 16 DEZEMBRO**

**2026**

**/ 18h00-19h30**

**Online**