



**O NOSSO CAMPUS MAIS SAUDÁVEL  
INCLUSIVO E SUSTENTÁVEL!**



# GESTÃO

# CAMPUS SAUDÁVEL

- Pagamento da Taxa FISU
- Material de Comunicação sobre o HC
- Plano de Comunicação sobre o Healthy Campus
- Apresentação Pública do Healthy Campus
- Jornadas HC
- "Volunteers Corps (YHP)"
- Reunião Conselho Geral Healthy Campus
- Questionário de percepção da importância do Healthy Campus
- Relatório intermédio do Healthy Campus
- Relatório Anual do Healthy Campus



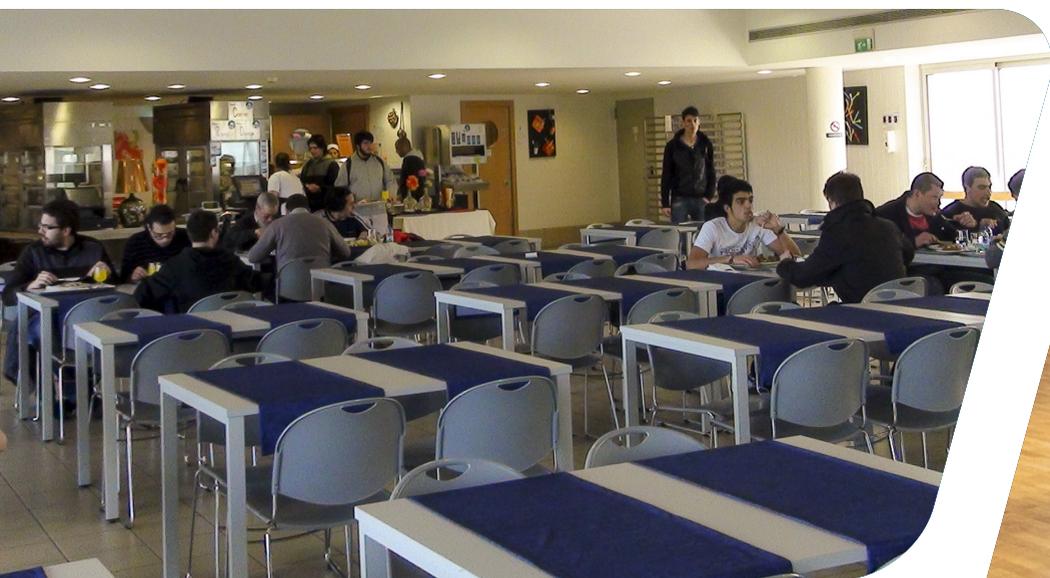
# ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTO

- Erasmus Play (1)
- Curso de Primeiros Socorros
- CAMPUS SPORT GAMES
- Open Week Multi-atividades relacionadas com as especificidades dos cursos
- Universidade Jovem - Atividades orientadas para futuros alunos
- Feira das Profissões Ligação ao tecido empresarial
- Desporto Universitário Atividades desportivas sob a tutela da FAP, FADU e FISU
- Centro de Fitness Serviços nas instalações para todos os que queiram usufruir
- ISMAI Dance - Atividade competitiva relacionada com a expressão rítmica e dança
- ISMAI GYM - Atividade de exibição relacionada com a Ginástica



# NUTRIÇÃO

- Ementa Informativa - Valor nutricional
- Alimentação & Ambiente
- Qualidade Nutricional das Ementas
- Salubridade das Instalações
- Campus Nut-Healthy
- Avaliação da Alimentação no Campus
- Consulta de Nutrição
- Dia Mundial da Água
- Dia de Natal Saudável
- Dia de São Martinho
- Dia Mundial da Sono
- Dieta Mediterrânica
- Páscoa
- Passagem de Ano
- E-book Nut-Healthy
- E-book Bar Nut-Snacks
- Nut-Healthy Mind
- Healthy Snacks
- Vending Saudável
- Publicitação de ementas
- Água Nut-Healthy
- Dia Mundial da Fruta
- Sistema de senhas de refeição



# PREVENÇÃO DE DOENÇAS

- Planeamento, implementação e avaliação de ações específicas para reduzir o risco de doenças não transmissíveis
- Organização de programas de prevenção de doenças não transmissíveis de programas de prevenção de doenças não transmissíveis, implementação e avaliação de ações específicas para reduzir o risco de doenças não transmissíveis
- Promoção/informação sobre os benefícios da vacinação aos alunos
- Recolha de Sangue
- Promoção/Informação sobre os benefícios da assistência dentária
- Programa de prevenção de doenças transmissíveis
- Oferta de serviços de apoio a doenças transmissíveis (HIV, etc.)
- Promoção e informação sobre os benefícios dos exames médicos



# SAÚDE MENTAL E SOCIAL

- Ação de Sensibilização “Como combater o estigma associado à doença mental?”
- Questionário de Rastreo Psicossocial dos Estudantes do Campus \_ Componente Saúde Mental e Social
- Workshop: “Um por tod@s e tod@s por Um: Identificar e detetar sinais de desconforto ou doença entre pares no Campus”
- Atividades Assistidas por Animais
- “Riscos e Desafios”- Programa de Competências de Vida
- E-book: Guia de Boas Práticas de “Gestão do Stress na Universidade” & E-book: “Isto é Ansiedade! Guia prático para entenderes e prevenires a doença do século”
- Panfleto digital “Cuidar-ME”
- Fórum InterAGIR
- Relaxada(Mente): Programa de Relaxamento, Mindfulness & Bem-estar
- Panfleto digital: “Sono e Saúde Mental”



# COMPORTAMENTOS DE RISCO

- Sensibilização relativamente aos riscos envolvidos no comportamentos sexuais e formas de prevenção (Colaboração dos/as estudantes da licenciatura de Psicologia e do CTeSP ACJ)
- Sensibilização relativamente ao bullying e violência (Colaboração dos/as estudantes do CTeSP ACJ)
- Questionário de levantamento de necessidades Prevenção de Comportamentos de Risco (consumo de álcool, drogas, dopping e tabaco, jogo, condução) e saúde mental
- Riscos e Desafios 1 - Programa de Prevenção do consumo de álcool, drogas e tabaco
- Riscos e Desafios 2 - (sessões de reforço para o grupo 2022/2023) - Programa de Prevenção do consumo de álcool, drogas e tabaco
- Sensibilização e capacitação de pares - contenção de riscos do consumo de álcool.
- Questionário de Rastreo Psicossocial dos Estudantes do Campus \_ Componente Comportamento de Risco
- Ação de sensibilização - dopping no desporto
- Atividade de Autodefesa
- Seminário sobre Assédio Sexual no Ensino Superior e apresentação do Projeto Uni4Equity: Strengthening Universities response to sexual harassment with an equity approach. Coordenação Sofia Neves
- Seminário sobre Violência doméstica contra pessoas e animais de companhia. Coordenação Sofia Neves e Alice Pereira (data a designar). MPCF e MCRIM



# AMBIENTE, SUSTENTABILIDADE E RESPONSABILIDADE SOCIAL

- DigiAccessible
- Campanha Pirlampo Mágico 2024
- Natal Solidário e Natal+ Solidário
- Natal Solidário - Recolha de bens e distribuição por associações de solidariedade
- Palestras sobre inclusão e acessibilidade
- Alterações e melhorias físicas do Campus para a atenuação/eliminação de barreiras físicas
- Criação de uma App/audioguias de apresentação e orientação acessível no Campus
- Elaboração de um Guia de Boas Práticas de Acessibilidade e Inclusão
- Campus+ amigo do ambiente: Criação de postos de carregamento de carros elétricos
- Campus+ amigo do ambiente: Bicicletas elétricas e trotinetes
- Ações de sensibilização sobre a mobilidade sustentável, o Campus amigo do ambiente e sustentabilidade

**Sustentabilidade**  
**Ambiente**  
**Responsabilidade**  
**Inclusão**  
**Voluntariado**  
**Sensibilização**



# AMBIENTE, SUSTENTABILIDADE E RESPONSABILIDADE SOCIAL

- Formação – Estratégias para uma maior e melhor inclusão de pessoas com deficiência
- Projeto Geração+
- Ações de sensibilização sobre a importância da inclusão, diversidade e voluntariado
- Thirst Project Portugal
- Atividades na Universidade Jovem no âmbito da Responsabilidade Social e da Sustentabilidade
- Instalação da central fotovoltaica
- Campus+ sustentável
- Campus+ amigo do ambiente e sustentável: Guia de Boas Práticas Ambientais e de Segurança no Campus
- Ação de sensibilização/campanha “The European Week of Waste Reduction - packaging ” no âmbito da Semana Europeia da Prevenção de Resíduos (EWWR)
- Campus+ sustentável: Ecocentro Móvel



# MAIÊUTICA HEALTHY CAMPUS

## O NOSSO CAMPUS MAIS SAUDÁVEL, MAIS INCLUSIVO E SUSTENTÁVEL

O **Maiêutica Healthy Campus** tem como missão promover a saúde e o bem-estar físico, mental e social através da disponibilização de iniciativas e atividades com capacidade formativa e promotora de estilos de vida saudáveis.

Este projeto permite que todos os elementos da Comunidade Académica beneficiem de circunstâncias seguras que conciliam a saúde, o bem-estar físico, mental e social com as exigências académicas e científicas, num pleno usufruto de instalações sustentáveis e amigas do ambiente.

## TORNA-TE NUM YOUNG HEALTH PROMOTER (YHP)



És um jovem dinâmico e preocupado com um estilo de vida mais saudável, inclusivo e sustentável?

Então junta-te à nossa equipa! Candidata-te já!

## PARA MAIS INFORMAÇÕES

**Email:** [healthycampus@maieutica.pt](mailto:healthycampus@maieutica.pt)



**MAIÊUTICA** Cooperativa de Ensino Superior, C.R.L.