



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



GESTÃO

CAMPUS SAUDÁVEL

- Processo de certificação FISU
- Plano de Comunicação
- Apresentação Pública
- Jornadas Healthy Campus
- Volunteers Corps (YHP)
- Questionário de avaliação/rastreamento de cada um dos domínios
- Conselho Geral Healthy Campus
- Questionário Final de percepção da importância do Healthy Campus
- Relatório Anual



ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTO

- Erasmus Play
- Curso de Primeiros Socorros
- IPMAIA GAMES
- Orientation Run
- Open Week - Multi-atividades de promoção dos cursos
- Universidade Jovem - Atividades orientadas para futuros alunos
- Feira das Profissões - Atividades de ligação ao tecido empresarial
- Natal Solidário - Atividades Lúdico - Desportivas
- Desporto Universitário - Atividades desportivas sob a tutela da FAP, FADU e FISU
- Centro de Fitness - Serviços de fitness no campus para todos
- ISMAI Dance - Atividade competitiva relacionada com a expressão rítmica e dança
- ISMAI GYM - Atividade de exibição relacionada com a Ginástica



NUTRIÇÃO

- NutriEmenta
- Re-meal
- Healthy Meal
- Healthy Meal - Salubridade das Instalações
- NutriCampus
- Dia Mundial da Alimentação
- Avaliação da Alimentação no Campus
- Consulta de Nutrição
- Dia Mundial da Água
- Dia de Natal Saudável
- Vending Saudável
- Hora de Almoço Essencial
- Publicitação de ementas
- UniÁgua
- Dia Mundial da Fruta



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, implementação e avaliação de ações específicas para reduzir o risco de doenças não transmissíveis.
- Promoção/informação sobre os benefícios da vacinação aos alunos.
- 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 “A TUA Saúde Mental IMPORTA!”
- Questionário de Rastreo Psicossocial dos Estudantes do Campus
- Ação de sensibilização: “É Importante estar Alerta!”
- “Riscos e Desafios”- Programa de Competências de Vida
- Guia de Boas Práticas de “Gestão do Stress na Universidade”
- Panfleto digital “Cuidar-ME”
- Fórum InterAGIR
- Relaxada-Mente: Sessões de Relaxamento, Mindfulness & Bem-estar
- Ação de Sensibilização: “Dormir Bem, Aprender Melhor”



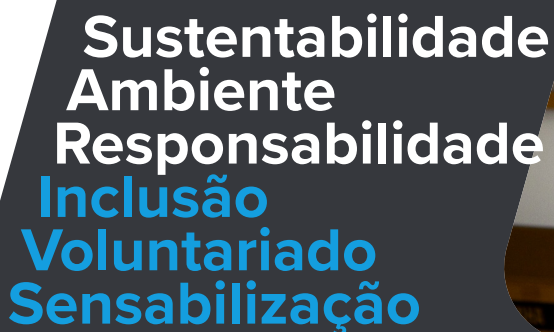
COMPORTAMENTOS DE RISCO

- Sensibilização relativamente aos riscos envolvidos no comportamentos sexuais e formas de prevenção
- Questionário de levantamento de necessidades Prevenção de Comportamentos de Risco (consumo de álcool, drogas, doping e tabaco) e saúde mental
- Sensibilização relativamente ao bullying e violência
- Riscos e Desafios – Programa de desenvolvimento de competências pessoais
- Ação de sensibilização - doping no desporto
- Atividade de Autodefesa
- Seminário sobre Violências de Género e Femicídio
- “Ser protagonista da mudança - o desporto como inclusão interculturalidade”



AMBIENTE, SUSTENTABILIDADE E RESPONSABILIDADE SOCIAL

- DigiAccessible
- Campanha Pirilampo Mágico 2022
- Natal Solidário
- 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
- BIP: Blended Intensive Program, Me in the World II
- Campus+ amigo do ambiente: Bicicletas elétricas ou Bike sharing
- 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
- Workshop “Diz não à indiferença”
- 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
- Ação de sensibilização/campanha “Redução do Desperdício” no âmbito da Semana Europeia da Prevenção de Resíduos (EWWR)
- Campus+ sustentável: Ecocentro Móvel

Campanha de Recolha de Bens e Medicamentos para a Ucrânia

Pela Paz no Mundo



Local da recolha
Atrio do Campus Académico

Bens essenciais e medicamentos necessários

Alimentos não perecíveis

Garrafas de água
Comidas enlatadas (atum, salsichas, leguminosas, etc.)
Barras energéticas, polpa de fruta em saquetas, pacotes de sumo
Comidas para crianças e recém-nascidos
Leite em pó
Comidas secas

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

