

# Agenda de Atividades

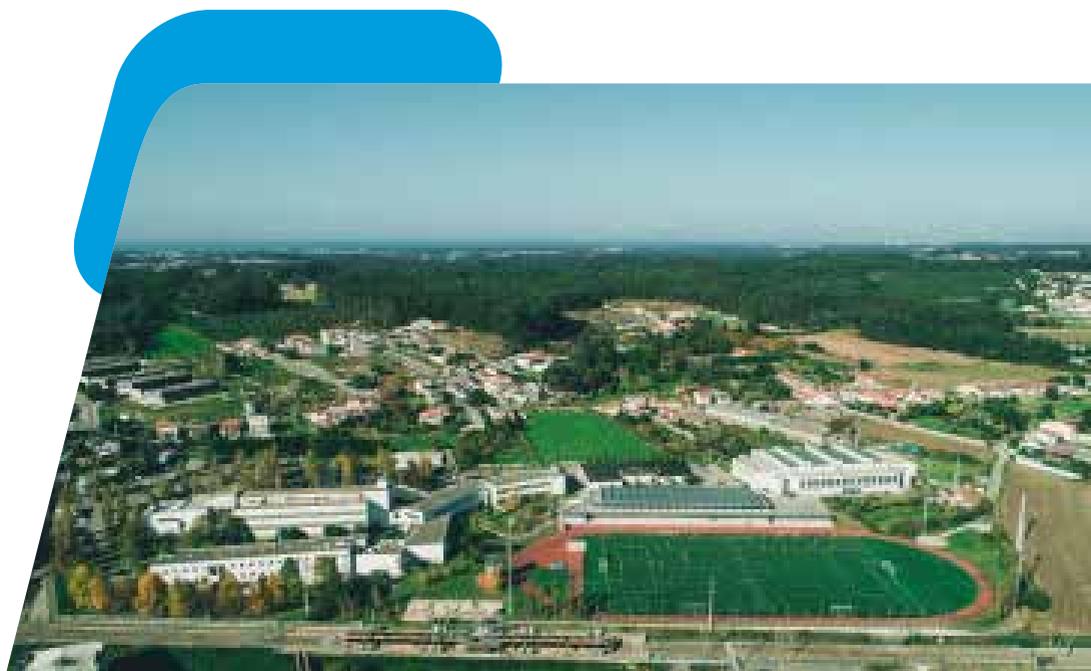
MAIÊUTICA HEALTHY CAMPUS



# 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
- Convívio Social de final do ano
- 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)
- Caracterização da população do Campus, no âmbito da prática desportiva
- + Healthy: Programa de Atividade Física Laboral
- 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 e Performance: 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



# 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
- 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
- Recolha de Sangue



# SAÚDE MENTAL E SOCIAL

- Atividades Assistidas por Animais
- SKIIS4YOU: Programa de Promoção e Desenvolvimento de Soft Skills
- “Riscos e Desafios”- Programa de Competências de Vida
- E-book: “Isto é Depressão! Guia prático para entenderes e prevenires a doença do século”
- Audiovisual “Cuidar-ME”
- Healthy BOOTCAMO: Atividade holística para a promoção da saúde mental e bem-estar
- Fórum InterAGIR
- Relaxada(Mente): Programa de Relaxamento, Mindfulness & Bem-estar



# COMPORTAMENTOS DE RISCO

- 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, doping e tabaco, jogo, condução) e saúde mental - 2ªed.
- Riscos e Desafios 1 - Programa de Desenvolvimento de Competências Sociais
- Manual de boas vindas (para estudantes) - e-book - Colaboração com as AE's, YHPs e Instituto para os Comportamentos Aditivos e as Dependências
- Ação de sensibilização - doping no desporto
- Atividade de Autodefesa (4)
- Formações presencial sobre prevenção e combate do assédio sexual nas Universidades dirigidas a pessoal não-docente e estudantes da Universidade da Maia. Projeto Uni4Equity
- Seminário Internacional sobre Violência de Género e Media - presencial e online



# AMBIENTE, SUSTENTABILIDADE E RESPONSABILIDADE SOCIAL

- Alterações e melhorias físicas do Campus para atenuação/eliminação de barreiras físicas
- Criação de uma App/audioguias de apresentação e orientação acessível no Campus
- Caminha com Sexto Sentido
- Workshop sobre Língua Gestual Portuguesa
- Formação – Estratégias para uma maior e melhor inclusão de pessoas com deficiência
- Ações de sensibilização sobre a importância da inclusão, diversidade e voluntariado
- Certificação Coração Verde
- Atividades na Universidade Jovem no âmbito da Responsabilidade Social e da Sustentabilidade
- Campus+ sustentável



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



# 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.