

SAÚDE DE QUALIDADE

Compromisso
para o Ensino
Superior

2023






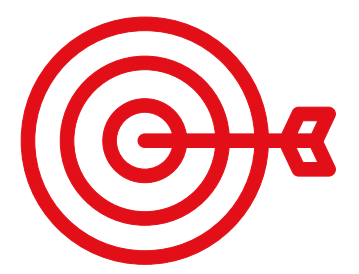
Este referencial pretende reproduzir as principais conclusões dos workshops



**5 FOCUS
GROUPS**



**NECESSIDADES,
DESAFIOS E
OBSTÁCULOS À
PROMOÇÃO DA
SAÚDE**



**DEFINIÇÃO
DE MEDIDAS
A SEREM
IMPLEMENTADAS**

Áreas de Intervenção

Literacia em Saúde

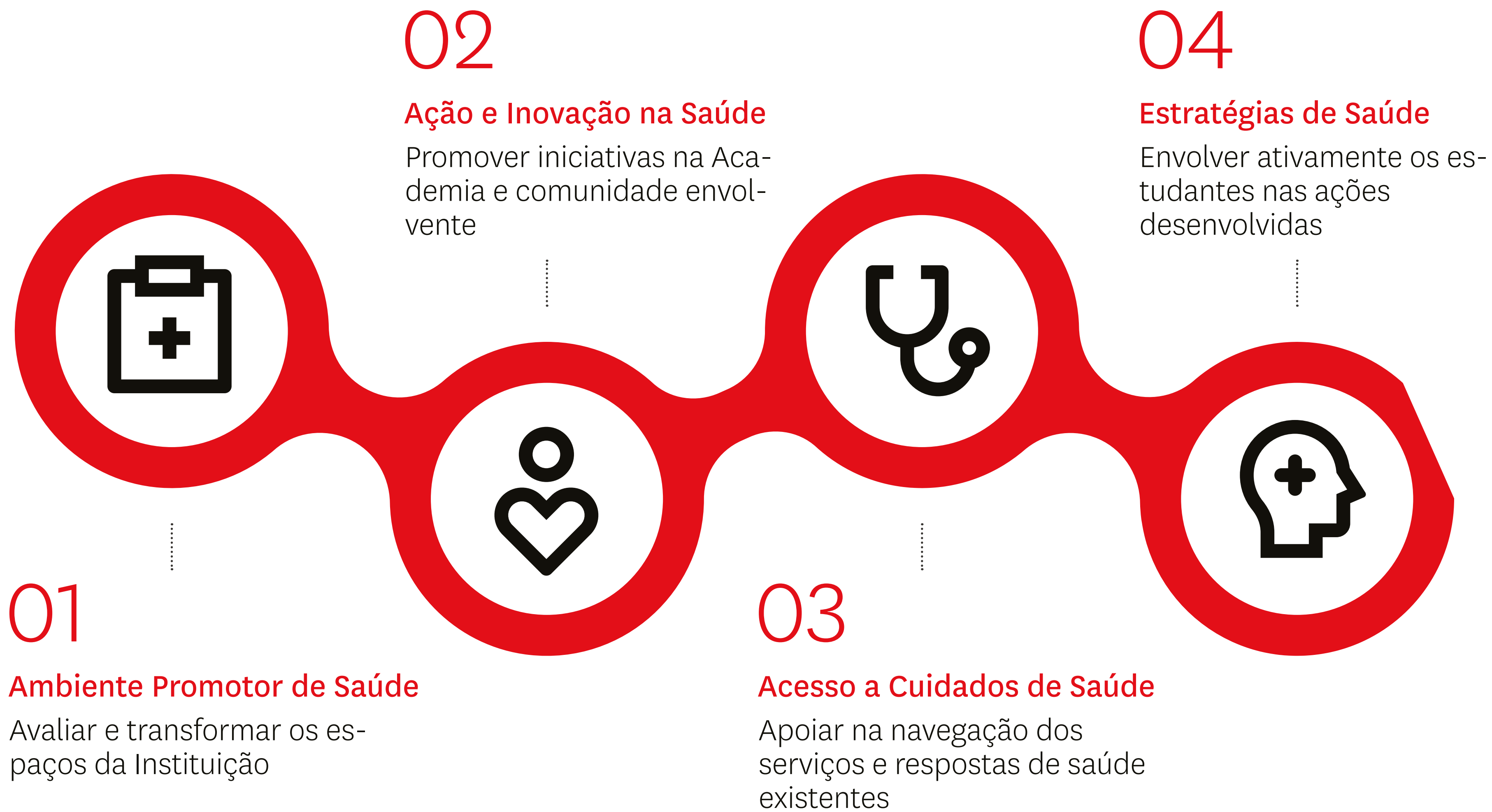
Atividade Física

Alimentação

**Afetividade, Saúde Sexual
e Comportamentos de Risco**

Sono

**Saúde Mental, Gestão de
Stress e Bem-Estar**



Áreas de Intervenção

Literacia em Saúde

Atividade Física

Alimentação

Afetividade, Saúde Sexual
e Comportamentos de Risco

Sono

Saúde Mental, Gestão de
Stress e Bem-Estar

**Criação de espaços
no campus, propícios à
prática de atividade física
(ex.: jardins ou
pavilhões desportivos)**

**Incentivo à utilização
de escadas em vez de
elevadores, para efetuar
percursos no campus**

**Promoção de modalidades
desportivas variadas,
que correspondam aos
interesses da
comunidade académica**

**Desenvolvimento
de campanhas que
destaquem os benefícios da
prática de atividade física**

**Planeamento de horário
académico que inclua a
prática de atividade física**

**Articulação entre o
Ensino Superior e os ciclos
escolares anteriores,
no sentido de dar
continuidade
à prática desportiva**

**Avaliação da aplicação
do estatuto do estudante
atleta do Ensino Superior**

Áreas de Intervenção

Literacia em Saúde

Atividade Física

Alimentação

Afetividade, Saúde Sexual
e Comportamentos de Risco

Sono

Saúde Mental, Gestão de
Stress e Bem-Estar

01

Facilitação do acesso a alimentos saudáveis

(ex.: oferta alimentar nas máquinas de venda automática, cantinas e/ou bares e eventos promovidos nas Universidades e Politécnicos)



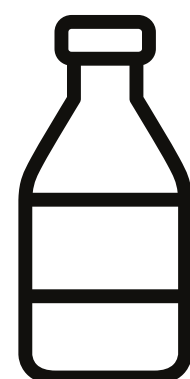
04

Elaboração de referenciais que aumentem a literacia alimentar



02

Aumento da disponibilização de água potável, através de bebedouros ou outros equipamentos



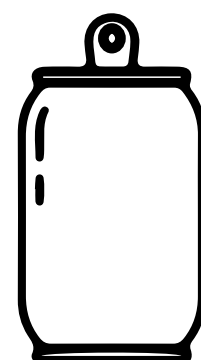
05

Sensibilização sobre a importância da alimentação saudável



03

Restrição da disponibilização de refrigerantes



06

Realização de workshops de cozinha saudável e de campanhas para a promoção da alimentação saudável



Áreas de Intervenção

Literacia em Saúde

Atividade Física

Alimentação

Afetividade, Saúde Sexual
e Comportamentos de Risco

Sono

Saúde Mental, Gestão de
Stress e Bem-Estar



**promoção de campanhas de informação sobre
afetividade, saúde sexual e comportamentos de risco**

**disponibilização de informação sobre recursos da comunidade
(ex: consultas de planeamento familiar)**

**promoção de iniciativas de testagem para IST
com apoio das Unidades de Saúde Pública**

Áreas de Intervenção

Literacia em Saúde

Atividade Física

Alimentação

Afetividade, Saúde Sexual
e Comportamentos de Risco

Sono

Saúde Mental, Gestão de
Stress e Bem-Estar



Sono

Realizar atividades que proporcionem relaxamento na hora de deitar
(ex.: meditação)

Se possível, utilizar o quarto apenas para dormir

Evitar a radiação emitida pelos ecrãs, uma hora antes de deitar

Dormir, em média, 7 a 9 horas por noite

Não fumar uma a duas horas, antes de deitar

Manter uma rotina de sono, que envolva deitar e acordar sempre à mesma hora

Jantar, no mínimo, três horas antes de deitar

Praticar atividade física, de forma a regular o ciclo do sono

Não ingerir álcool nem cafeína, a partir do final da tarde

Evitar sestas com uma duração superior a 30 minutos, ao início da tarde

Áreas de Intervenção

Literacia em Saúde

Atividade Física

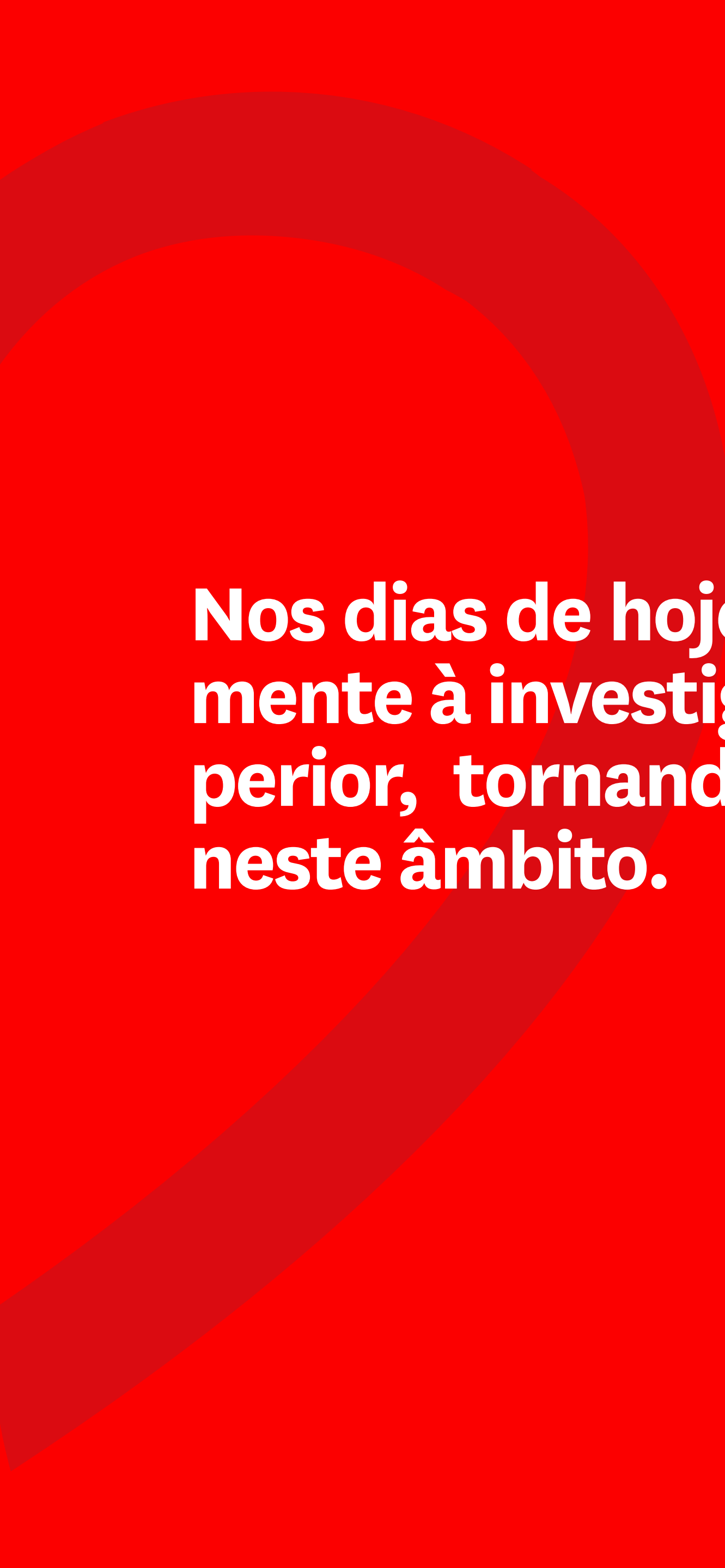
Alimentação

Afetividade, Saúde Sexual
e Comportamentos de Risco

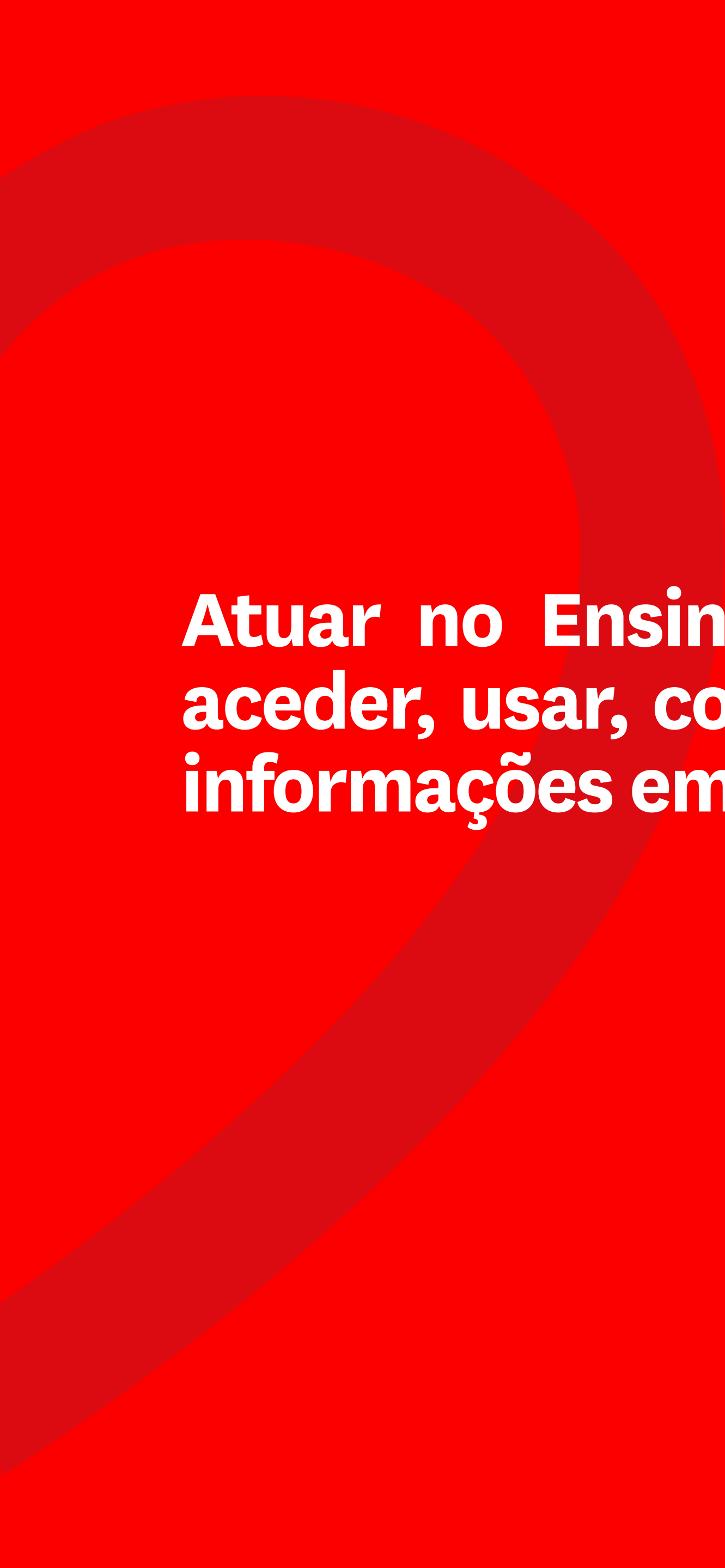
Sono

Saúde Mental, Gestão de
Stress e Bem-Estar

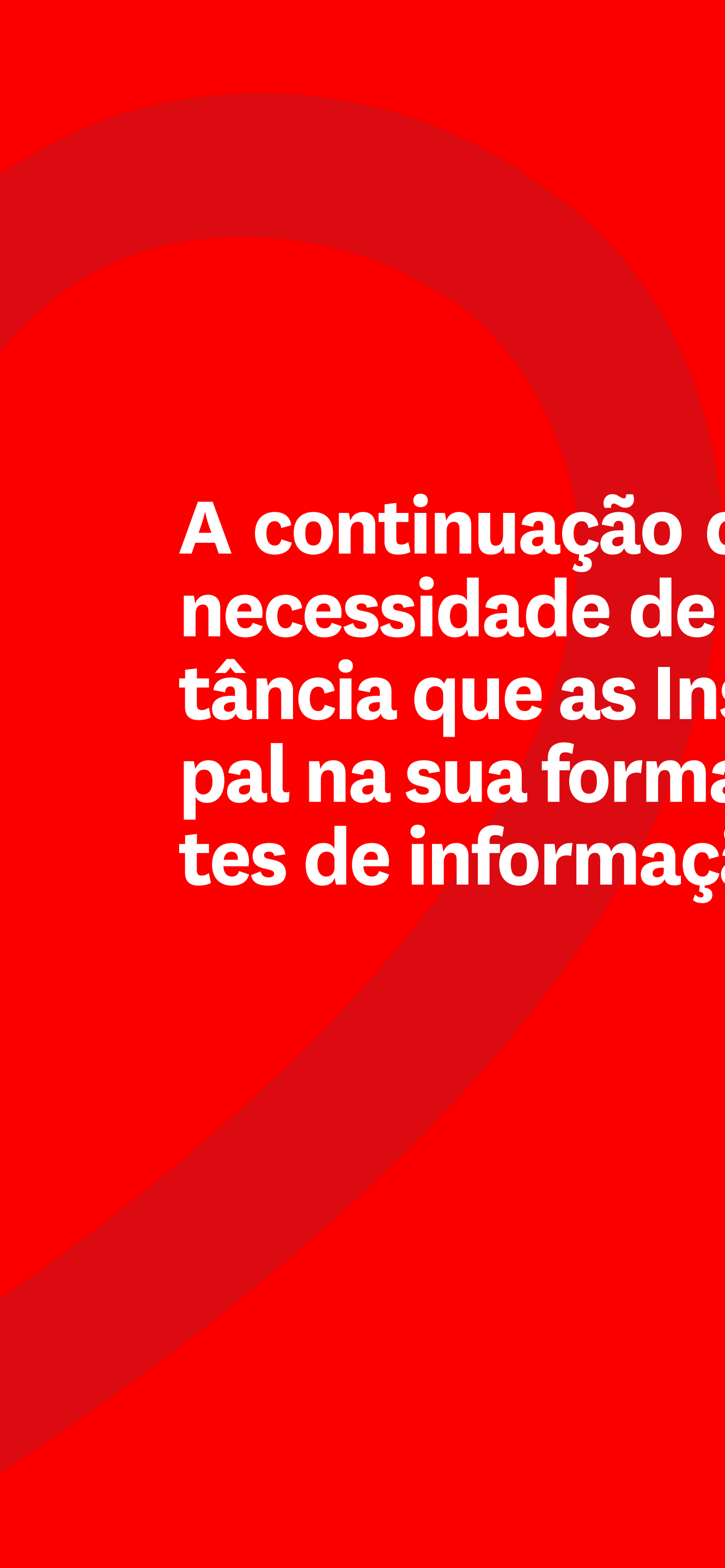
- **Realização de atividades, nas quais os familiares podem participar, para facilitar a integração dos estudantes e prevenir mudanças repentinas**
- **Desenvolvimento de um programa anual, no qual se agrupam estudantes para se apoiarem mutuamente**
- **Implementação de uma intervenção promotora de competências sócio-emocionais, resolução de problemas e bem-estar**
- **Preparação de um guia com procedimentos para o encaminhamento e referência de estudantes que necessitam de acompanhamento psicológico**
- **Disponibilização de serviços de saúde acessíveis à comunidade acadêmica**
(ex.: consultas de psicologia)
- **Sessões sobre técnicas de relaxamento** *(ex.: meditação)*
- **Preparação dos dirigentes associativos estudantis como influenciadores sociais, aumentando o conhecimento sobre a doença/situação de saúde em questão e reduzindo o estigma associado.**



Nos dias de hoje, em Portugal, ainda se constata uma lacuna relativamente à investigação e promoção da Literacia em Saúde no Ensino Superior, tornando-se fundamental desenvolver iniciativas e projetos neste âmbito.



Atuar no Ensino Superior permitirá ter cidadãos mais capazes de aceder, usar, compreender, avaliar e aplicar o Sistema de Saúde e as informações em saúde.



A continuação da promoção da Literacia em Saúde aponta para uma necessidade de educação na área da saúde, sendo de extrema importância que as Instituições de Ensino Superior adotem um papel principal na sua formação no sentido de capacitar e dotar todos os estudantes de informação fidedigna sobre saúde.



Medidas para a ação

Identificação de pessoas que poderão atuar como microinfluenciadores da comunidade acadêmica

Desenvolvimento de ecossistemas promotores de saúde nas residências de estudantes, espaços de alimentação e outros espaços estudantis

Garantia de condições para a prática de atividade física
(ex.: acesso gratuito a equipamentos desportivos)

Criação de iniciativas de promoção da saúde através da arte e cultura para potenciar a criatividade e inovação

Criação de condições que facilitem a deslocação por meios sustentáveis
(ex.: bicicletas)

**Aumento da
realização de eventos
desportivos entre
instituições**

*(ex.: torneios promovidos
por Associações de
Estudantes)*

**Incentivo de práticas
promotoras de bem-estar
durante as
pausas entre aulas**

*(ex.: alongamentos
e meditação)*

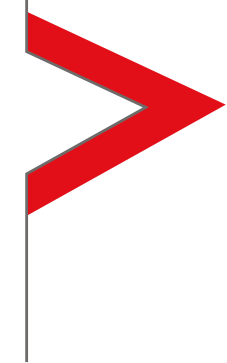
**Definição de políticas
saudáveis, sustentáveis,
inclusivas e acessíveis
pelos Serviços
de Ação Social**

**Criação de
observatórios de
comportamentos de risco
e proteção da saúde**

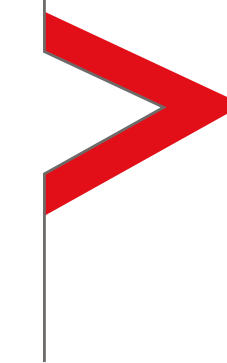
**Partilha de conteúdos
interativos promotores
de literacia em saúde
através de meios digitais**

IMPLEMENTAÇÃO

Desenho



Implementação



Avaliação



Critérios de Sucesso

01

Nomear uma pessoa responsável pela implementação das medidas

02

Envolver a comunidade académica para auscultação de necessidades

03

Aproveitar todas as oportunidades para divulgação das medidas

04

Desenhar as medidas de forma distinta consoante o público-alvo
(ex.: estudantes, professores ou funcionários)

05

Inserir as medidas no plano das Instituições de Ensino Superior e das Associações de Estudantes

06

Organizar medidas que sejam motivadoras e gratificantes

07

Envolver os familiares da comunidade académica em algumas das medidas

SAÚDE DE QUALIDADE

Compromisso
para o Ensino
Superior

2023

