



**Escola Superior
de Tecnologia
da Saúde**

Politécnico de Coimbra

PRARE

Plano de Recuperação Académica e Resiliência Emocional

Índice

NOTA INTRODUTÓRIA	3
1. GABINETE DE APOIO AO ESTUDANTE	4
2. PROJETO DE EDUCAÇÃO PELOS PARES	6
3. PLANO DE FORMAÇÃO	10
3.1 UNIDADE CIENTÍFICO PEDAGÓGICA DE AUDIOLOGIA	10
3.2 UNIDADE CIENTÍFICO PEDAGÓGICA DE CIÊNCIAS BIOMÉDICAS LABORATORIAIS.....	13
3.3 UNIDADE CIENTÍFICO PEDAGÓGICA DE DIETÉTICA E NUTRIÇÃO	15
3.4 UNIDADE CIENTÍFICO PEDAGÓGICA DE FARMÁCIA	17
3.5 UNIDADE CIENTÍFICO PEDAGÓGICA DE FISIOLÓGIA CLÍNICA	19
3.6 UNIDADE CIENTÍFICO PEDAGÓGICA DE FISIOTERAPIA.....	20
3.7 UNIDADE CIENTÍFICO PEDAGÓGICA DE IMAGEM MÉDICA E RADIOTERAPIA	22
3.8 UNIDADE CIENTÍFICO PEDAGÓGICA DE SAÚDE AMBIENTAL.....	23
3.9 UNIDADE CIENTÍFICO PEDAGÓGICA DE CIÊNCIAS NATURAIS.....	26
3.10 UNIDADE CIENTÍFICO PEDAGÓGICA DE CIÊNCIAS MÉDICAS, SOCIAIS E HUMANAS	27

NOTA INTRODUTÓRIA

O ensino superior encontra-se num processo de ajuste intenso e dinâmico decorrente de alterações estruturais da sociedade e imposições recentes, impostas pelo cenário de emergência em Saúde Pública. Numa sociedade digital, na qual os meios de comunicação exercem uma função estruturante, é natural que o ensino superior responda aos atuais desafios, reforçando a capacidade de resposta a aplicar em todos os cenários previsíveis de ensino.

A pandemia originada pelo vírus SARS-CoV-2 forçou a adoção de respostas imediatas no plano sanitário, desencadeando a lecionação da componente letiva em regimes de ensino com recurso a meios telemáticos, perspetivando o superior interesse da segurança da comunidade académica.

Além de representar uma emergência de saúde pública, a prossecução da missão de ensino das instituições de ensino superior representa um esforço sem precedentes e com consequências significativas em termos pedagógicos, técnicos e científicos.

Não obstante, e passado mais de um ano desde o início da pandemia COVID-19, estima-se que o impacto na saúde mental tenha verdadeiras repercussões na qualidade de vida da comunidade académica. Conscientes da realidade descrita, a Associação de Estudantes da ESTeSC realizou, em março do corrente ano, um estudo sobre o impacto na saúde mental e bem-estar dos estudantes, com resultados merecedores de atenção.

A Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Politécnico de Coimbra é uma Instituição de Ensino Superior (IES) pública que tem como missão a criação, transmissão e difusão de conhecimento, ciência, tecnologia e cultura, que promovam o seu desenvolvimento ao nível da formação graduada, pós-graduada e de investigação em ciências da saúde e afins, mas também portadora de um conjunto de valores como o humanismo, a ética a equidade ou a cooperação entre outros. Face a este desiderato, centra o seu ensino na componente eminentemente prática, que reconhecidamente necessita de atenção reforçada no atual contexto, com a operacionalização de cenários com limite de presença física em termos de binómios de aprendizagem, para reforço da componente académica em regime presencial.

Face ao exposto, é delineado o atual Plano de Recuperação Académica e Resiliência Emocional (PRARE), com o objetivo primordial de traçar linhas orientadoras centradas no reforço das competências práticas necessárias, bem como destacar o impacto da pandemia na saúde mental e bem-estar emocional da comunidade académica e propor atividades conjuntas entre a Associação de Estudantes, Gabinete de Apoio ao Estudante e Projeto de Educação pelos Pares.

1. GABINETE DE APOIO AO ESTUDANTE

À semelhança de outras unidades orgânicas e serviços do Politécnico de Coimbra, os Serviços de Ação Social do Instituto Politécnico de Coimbra (SASIPC) procederam a um conjunto de alterações na organização e funcionamento dos seus serviços e instalações face à pandemia da COVID-19.

ATENDIMENTO PARA APOIOS SOCIAIS

ONLINE E PRESENCIAL

A Unidade de Apoios Sociais Diretos dos SASIPC determinou que o atendimento das assistentes sociais a estudantes deverá ser feito prioritariamente por contacto de e-mail/ telefone e só nos casos em que se verifique a incapacidade de resolução da situação por estes meios é que passará a ser marcado o atendimento online e/ou presencial.

Relativamente ao atendimento presencial, foram definidas as regras do uso obrigatório de máscara, higienização das mãos (lavagem e/ ou desinfecção), divisória acrílica, distanciamento de 2 metros, higienização e ventilação do espaço entre atendimentos.

Contacto da assistente social da ESTeSC, Dr.ª Sandra Travasso – sandra.travasso@ipc.pt

GABINETE DE PSICOLOGIA E DE APOIO PSICOPEDAGÓGICO

Desde março de 2020 que a Unidade de Saúde e Bem-estar dos SASIPC passou de imediato a disponibilizar consultas em regime online, algo novo para a equipa de psicólogas dos SASIPC. Presentemente, e num processo contínuo de ajustamento aos desafios de um mundo cada vez mais digital, este serviço está a preparar uma Plataforma de Teleconsulta de Psicologia através da qual os estudantes do Politécnico de Coimbra poderão ter acesso facilitado ao pedido de marcação de consultas, escolhendo a modalidade que melhor responda às suas necessidades, nomeadamente de conforto e de rapidez.

Até esta plataforma estar em vigor, o serviço de psicologia disponibiliza consultas online e consultas presenciais que devem ser solicitadas por e-mail (gpsic@ipc.pt) ou por telefone (239791241, das 9h às 16h), sendo depois marcadas e confirmadas pela equipa de psicólogas. As consultas presenciais (que deverão ser a exceção) serão realizadas em espaços que oferecem segurança (com separadores de acrílico, máscaras, higienização do espaço, ventilação entre consultas), podendo registar um maior tempo de espera nas marcações devido às limitações existentes.

Além das consultas, o serviço criou o “PsiON”, um espaço totalmente virtual, que serve essencialmente para prestar breves informações, tirar dúvidas, inscrever em formações ou projetos, e que irá funcionar todas as segundas-feiras úteis das 11h às 13h, bastando entrar no seguinte link: <https://videoconf-colibri.zoom.us/j/83260274479>.

A equipa está também a promover e disponibilizar “ciclos de formação online” em colaboração com unidades internas ou entidades externas. No mês de outubro, realizaram-se já ações de Formação sobre Bullying abertas a toda a comunidade do IPC, numa parceria com a Associação Plano i.

Por fim, fruto da preocupação dos SASIPC e antecipando os impactos ao nível da Saúde Mental a curto, médio e longo prazo, foi fomentada a criação de uma Rede de Voluntariado entre psicólogos de vários serviços e contextos na cidade de Coimbra, criando sinergias entre Instituições de Ensino Superior. Surgiu então a constituição da Rede Colaborativa CONVIDaMENTAL que une os SASIPC, os SASUC, o GAE da FPCEUC e a Escola Superior de Enfermagem, bem como a ESEC, a ESTeSC e o CINEP do IPC. Uma rede que poderá vir a ser alargada a todas as entidades que tenham como preocupação a educação e a promoção da saúde mental das comunidades.

2. PROJETO DE EDUCAÇÃO PELOS PARES

Ao longo de 11 anos o Projeto de Educação pelos Pares, considerando a influência positiva que os estudantes têm nos seus pares (*health peer educators*), tem desenvolvido ações que visam: 1) O desenvolvimento de competências pessoais e académicas; 2) A promoção da saúde (física e mental) e do bem-estar dos estudantes; 3) A prevenção de comportamentos de risco (consumo excessivo de álcool, comportamentos sexuais de risco, violência no namoro); e 4) A interação com a comunidade (por exemplo, parcerias com a Cáritas, a ARSC e a APAV).

Este projeto pauta-se pela interdisciplinaridade, facilitadora de competências para o trabalho em equipa e capacidade criativa e empreendedora, assim como, pela inovação, no sentido de criar novos projetos e motivações de e para os estudantes. Realça-se o contributo para o desenvolvimento pessoal dos estudantes, enquanto Pares educadores, reportada pelos mesmos, a par do desenvolvimento de uma cultura de não violência, cidadania, valorização da multiculturalidade e estilos de vida saudáveis no seio da comunidade académica, com recurso às redes sociais mais utilizadas pelos estudantes.

Nos últimos dois anos, a literatura tem sido abundante e consistente relativamente ao impacto da pandemia COVID-19 na saúde mental da população, em geral, e dos estudantes do ensino superior, em particular. Para além dos desafios inerentes ao ingresso no ensino superior, os estudantes confrontaram-se, desde março de 2020, com novas exigências e adversidades decorrentes da pandemia.

O Projeto de Educação pelos Pares atento a essas repercussões identificou as principais necessidades dos estudantes, associadas ao isolamento físico e social, e desenvolveu um conjunto de medidas, das quais destacamos: 1) Fórum *#covidOut* - permitiu aos estudantes, no início do ano letivo 2020-21, esclarecerem as suas dúvidas sobre comportamentos de risco e refletirem sobre estratégias para lidar com a nova realidade social, com especialistas nas áreas da saúde mental e da saúde pública; 2) Iniciativa - *Peer2Peer* – através da utilização do *Instagram* têm sido dinamizadas atividades de promoção da saúde mental e bem-estar emocional; 3) Elaboração e divulgação de orientações de autocuidado em saúde (física e mental) - *Kit Selfcare*; 4) Atividades de solidariedade na comunidade; 5) Organização do XI Seminário de Educação pelos Pares – Autocuidado e Saúde.

3.1 Objetivos

A Educação pelos Pares, tem como grande finalidade os aspetos que confluem com os objetivos da OMS, nomeadamente a promoção da saúde de uma forma global (física, mental, social, espiritual) e sustentável do ponto de vista social e ambiental, considerando que ao serem contemplados os diversos domínios da saúde se produz um maior potencial de efetividade, através do fortalecimento recíproco aí gerado. Tem como pressuposto, com base na evidência científica, o papel de influência positiva significativa dos pares junto dos colegas, resultando num envolvimento ativo dos estudantes (Estudantes Pares e colegas), com benefício nos domínios da saúde referidos.

No contexto específico do PRARE, as propostas aqui apresentadas procuram promover a integração académica, o desenvolvimento de estilos de vida saudáveis e a consciencialização para a responsabilidade cívica e social e para uma relação proactiva com a cultura, procurando responder a: 1) Problemas de adaptação à vida académica: integração, sociabilização, logística para o estudo, utilização dos recursos na escola e na localidade e/ou cidade e/ou país, entre outros; a 2) Problemas psicossociais associados a uma fraca rede social de apoio e isolamento social; e a 3) Problemas sociais e ambientais associados ao pensamento crítico e consciencialização da responsabilidade cívica e ética.

3.2 Propostas

3.2.1 Manter a iniciativa - **Peer2Peer** – através da utilização das redes sociais, em particular o *Instagram*, para dinamizar atividades de promoção da integração académica, solidariedade, consciencialização para a responsabilidade cívica e social, cultura, saúde mental e bem-estar emocional.

3.2.2 Manter as orientações de autocuidado em saúde - **Kit Selfcare** - cujo objetivo é promover o autocuidado, como ferramenta de promoção da saúde e de prevenção da doença. O desenvolvimento desta ferramenta decorreu do trabalho interdisciplinar que resultou numa abordagem criativa do tema, com recurso a publicações nas redes sociais que incluem desafios, vídeos, inquéritos, envolvendo temáticas que vão desde o stresse, o sono, a gestão das emoções, as relações sociais, a alimentação equilibrada, a importância da atividade física, com a partilha de informação técnico-científica em resposta às necessidades identificadas. Cada publicação foi visualizada, em média, por 148 pessoas. As publicações, no total, durante o mês de janeiro de 2021, tiveram um alcance de 2055 novas contas. Os participantes foram maioritariamente do sexo feminino (79,9%) e com idades maioritariamente compreendidas entre os 18-24 anos e os 25-34 anos (59,1% e 25,3%, respetivamente). A maioria dos participantes (60% a 90%) considera que os materiais disponibilizados contribuíram para uma mudança nas suas rotinas e para um semestre produtivo.

Sugerimos que estas duas iniciativas (*Peer2Peer* e *Kit Selfcare*) se mantenham e se intensifique a articulação com a Associação de Estudantes (AE) e o Gabinete de Apoio ao Estudante (GAE) na divulgação das mesmas.

3.2.3 Criar uma **Rede de sinalização das dificuldades - Sinais de Alerta Stresse (Rede100Stress)**. Na Rede 100Stress os Estudantes Pares irão sinalizar e encaminhar estudantes da ESTeSC, face a diferentes problemas e situações que desafiam o seu bem-estar e poderão comprometer um desenvolvimento pessoal e académico saudáveis, através de uma série de procedimentos que permitirão o seu correto direcionamento, com supervisão dos docentes envolvidos. Esta rede articulará com a AE, o GAE, os Delegados de turma e os Coordenadores das UCPs.

Planificação: **1)** Levantamento inicial das dificuldades: identificação de áreas problemáticas e/ou de pessoas que tenham alguma dificuldade, em temas como, alimentação, ansiedade, stresse, sono, situação financeira, relação

com a sociedade, entre outros, através de um breve questionário, cuja divulgação seria feita pelos delegados de turma e professores, com o apoio dos coordenadores das UCPs; **2)** Formação dos Estudantes Pares, capacitando-os para a sinalização e encaminhamento dos colegas com dificuldades para as diversas pessoas/instituições disponíveis para ajudar; **3)** Divulgação da iniciativa (formato audiovisual) em todas as turmas, página da ESTeSC e numa televisão, na entrada da escola; **4)** Criação de uma página da Rede 100Stress que permita aos estudantes identificarem as suas dificuldades e pedir apoio, mantendo a proteção dos dados. Na página estariam disponíveis questionários que permitiriam uma rápida autoavaliação da ansiedade, stresse, sono, entre outros, e um local para mensagens mais longas, caso o estudante queira descrever o que sente e em que sentido precisa de ajuda, para posterior contacto; **5)** *Workshops* temáticos, em função das dificuldades apuradas como mais prementes e recorrentes.

3.2.4 Criar uma linha telefónica de apoio interpares, com a designação de **Linha de Apoio Interpares – LAIp**. Esta linha pressupõe a formação dos Estudantes Pares que queiram participar no atendimento. A LAIp terá com objetivo geral o atendimento, sinalização e encaminhamento de estudantes da ESTeSC, face a diferentes problemas e situações que desafiam o seu bem-estar e poderão comprometer um desenvolvimento pessoal e académico saudáveis e a sua divulgação efetuar-se-á através dos meios disponibilizados pela ESTeSC.

Operacionalização das três ações principais na LAIp:

- a) **Atendimento:** permite que os estudantes tenham uma “porta aberta” para falar com alguém que partilha e/ou entende as situações inerentes a ser estudante do ensino superior; alguém que também faz a articulação de projetos de vida pessoal/académica/profissional, que percebe os desafios e exigências pedagógicas, processos de integração e adaptação a esta fase de vida, organização de rotinas e autocuidados; alguém que valida as dúvidas, dificuldades e emoções geradoras de angústia (medo, ansiedade, frustração, pessimismo, etc.), e que pode iniciar uma sinalização objetiva de necessidades e encaminhar.
- b) **Sinalização:** permite que os Estudantes Pares, durante o atendimento, possam identificar situações de maior desafio, gravidade e complexidade, e requererem apoios específicos e especializados, o qual terá como base uma ficha orientadora de identificação de problemas expetáveis que possam exigir sinalização.
- c) **Encaminhamento:** ação em que o Estudante Par informa e aciona o encaminhamento dos e para os serviços e recursos na comunidade tanto académico, como no concelho, de acordo com os protocolos e acordos desenvolvidos (este decorre de uma compilação e organização sobre os recursos existentes ao nível da saúde, rede social de suporte, no contexto académico, e outros; e meios de comunicação que possa agilizar os mesmos – plataforma digital, email com informação básica para o reencaminhamento, etc.).

Planificação: **1)** Formação dos Estudantes Pares (Formação básica proporcionada por profissionais da rede ConVidaMental (IPC e UC), em colaboração com a Ordem dos Psicólogos Portugueses); **2)** Supervisão dos Estudantes Pares que farão o atendimento, efetuada pela Professora Responsável pela LAIp, com experiência em aconselhamento psicológico; **2)** Documentos de suporte (Manual de diretivas de atendimento telefónico e

conteúdos específicos que a formação envolve; Lista de identificação de problemas de sinalização; Lista de informação de recursos e acionamento; Grelha de anotação de chamadas recebidas, garantindo o anonimato).

3.3 Contactos

Instagram: @pares.estesc

Email: educ.pares.estesc@gmail.com

Página do projeto: [Educação pelos Pares – ESTESC \(estescoimbra.pt\)](http://Educação pelos Pares – ESTESC (estescoimbra.pt))

<https://www.estescoimbra.pt/index.php/escola/grupos-e-projetos/educacao-pelos-pares/>

3.4 Cronograma

TEMPO ATIVIDADES	2021			2021/2022									
	Maio	Junho	Julho	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
CRIAÇÃO DAS EQUIPAS													
MANUTENÇÃO E REFORÇO DO <i>PEER2PEER</i>													
MANUTENÇÃO E REFORÇO DO <i>KIT SELF CARE</i>													
FORMAÇÃO E SUPERVISÃO DOS ESTUDANTES													
REDE 100STRESS: IDENTIFICAÇÃO DAS ÁREAS PROBLEMÁTICAS													
REDE 100STRESS: CRIAÇÃO DA PÁGINA E MATERIAL DE DIVULGAÇÃO													
LAIP: CRIAÇÃO DA LINHA													
LAIP: PREPARAÇÃO DOS MATERIAIS													
APRESENTAÇÃO DA REDE 100STRESS													
DIVULGAÇÃO DA REDE 100STRESS													
APRESENTAÇÃO DA LAIP													
DIVULGAÇÃO DA LAIP													
IMPLEMENTAÇÃO DA REDE 100STRESS													
IMPLEMENTAÇÃO DA LAIP													
ORGANIZAÇÃO DOS WORKSHOPS													
REALIZAÇÃO DOS WORKSHOPS													

3. PLANO DE FORMAÇÃO

3.1 UNIDADE CIENTÍFICO PEDAGÓGICA DE AUDIOLOGIA

Reposição de aulas de matriz prática e/ou teórico prática com precedência aos 3º e 4º anos curriculares

Eletrofisiologia auditiva (3º ano)

Objetivos

Consolidar (antes dos alunos irem para estágio no 4º ano) diferentes técnicas de avaliação eletrofisiológica auditiva, com especial ênfase para os potenciais evocados auditivos do tronco cerebral e que formam lecionadas no 3º ano na aula UC de Eletrofisiologia Auditiva no 1º Semestre de 2021/2021.

Audiologia infantil (3º ano)

Objetivos

Consolidar as diferentes técnicas de avaliação audiológica em pediatria, lecionadas nas aulas de matriz TP Audiologia Infantil, antes dos alunos irem para estágio.

Programa

Audiologia Infantil: Audiometria de observação comportamental

Audiometria com reforço visual: ROC

Audiometria lúdica: *Peep-show* e *Block – test*

Reabilitação auditiva (3º ano)

Objetivos

Relembrar as estratégias adotadas nos diferentes tipos de consulta de Reabilitação Auditiva, bem como consolidar os aspetos inerentes à programação das próteses auditivas.

Programa

Diferentes tipos de consulta de Reabilitação Auditiva; Programação das próteses auditivas.

Adicionalmente, será organizado seminário sobre os conteúdos da UC de RA com a empresa *Widex*, para todos os alunos do 3º ano.

Reposição de aulas de matriz prática e/ou teórico prática aos 1º e 2º anos curriculares

Audiologia clínica I (2º ano)

Objetivos

Identificar os métodos adequados à avaliação do sistema auditivo, de acordo com as estruturas avaliadas, tendo em conta as funções e objetivos da avaliação.

Programa

Impedância – Timpanograma e Noção de Reflexos Acústicos

Importância no diagnóstico diferencial.

Tipos de Otoemissões Acústicas e análise dos resultados.

Audiologia clínica II (2º ano)

Objetivos

Identificar os métodos adequados à avaliação do sistema auditivo, de acordo com as estruturas avaliadas, tendo em conta as funções e objetivos da avaliação.

Programa

Mascaramento - A necessidade clínica do mascaramento

Alterações dos limiars - Curvas fantasma

Regras de mascaramento para a via aérea e para a via óssea

Mascaramento através do método americano

Definição de Atenuação Interaural

Máscara Central e Efeito de Oclusão e a sua importância no mascaramento

Definição de *Undermasking*, *Plateau*, *Overmasking* e nível mínimo e máximo de mascaramento.


Dinamização de cursos breves, seminários, webinars ou workshops, aquisição de material ou software específico, entre outros, com vista o reforço das competências práticas a adquirir pelos alunos, considerando as precedências referidas.

Ano Letivo 2020 - 2021								
2º SEMESTRE								
MÊS	Evento	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	SEM
Mai/21		24	25	26	27	28	29	09
Jun/21		31	31	01	02	03	04	10
		07	08	09	10	11	12	11
		14	15	16	17	18	19	12
		21	22	23	24	25	26	13
Jul/21		28	29	30	01	02	03	14
		05	06	07	08	09	10	15
	Ex. Normal	12	13	14	15	16	17	
	Ex. Recurso	19	20	21	22	23	24	
Set/21	Ex. Especial	6	7	8	9	10	11	
	Semana PRARE	13	14	15	16	17	18	

 Audiologia Infantil

 Reabilitação auditiva

 Eletrofisiologia Auditiva

 Audiologia clínica I

 Audiologia clínica II

 Feriado | Época de exames

3.2 UNIDADE CIENTÍFICO PEDAGÓGICA DE CIÊNCIAS BIOMÉDICAS LABORATORIAIS

Curso de Colheitas de Produtos Biológicos

Objetivos

Adquirir conhecimentos, competências e aptidões na colheita de amostras de sangue venoso periférico e exsudato nasofaríngeo.

Programa (teórico)

Apresentação

Noções de anatomofisiologia do sistema circulatório

Sistema arterial e venoso

Principais locais de punção venosa e arterial

Materiais utilizados na punção venosa e arterial

Principais cuidados a ter com a recolha das amostras

Principais locais de armazenamento dos produtos biológicos

Práticas de punção venosa e arterial

Colheita de exsudato nasofaríngeo

Equipamentos de proteção individual

Revisão dos conteúdos abordados

Programa (prático)

Praticar a colheita sangue venoso

Praticar a colheita de exsudato nasofaríngeo.

Ano Letivo 2020 - 2021								
2º SEMESTRE								
MÊS	Evento	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	SEM
Mai/21		24	25	26	27	28	29	09
Jun/21		31	01	02	03	04	05	10
		07	08	09	10	11	12	11
		14	15	16	17	18	19	12
		21	22	23	24	25	26	13
Jul/21		28	29	30	01	02	03	14
		05	06	07	08	09	10	15
	Ex. Normal	12	13	14	15	16	17	
	Ex. Recurso	19	20	21	22	23	24	
Set/21	Ex. Especial	6	7	8	9	10	11	
	Semana PRARE	13	14	15	16	17	18	

Curso de Colheitas de Produtos Biológicos
 Feriado | Época de exames

3.3 UNIDADE CIENTÍFICO PEDAGÓGICA DE DIETÉTICA E NUTRIÇÃO

Reposição de aulas de matriz prática e/ou teórico prática com precedência aos 3º e 4º anos curriculares

Iniciação à dietética clínica hospitalar (3º ano)

Objetivos

Estabelece-se o Plano de Recuperação Académica para esta UC considerando a necessidade de colmatar défices de contacto presencial com métodos e equipamentos de avaliação antropométrica e de composição corporal, designadamente nos alunos que pretendem frequentar a UC Estágio em Nutrição e Dietética II no próximo ano letivo.

Programa

Avaliação antropométrica (peso, estatura);

Avaliação da composição corporal (bioimpedância, lipocalibradores).

Controlo e Certificação da Qualidade Alimentar (3º ano)

Objetivos

Conhecer o processo que envolve uma auditoria, assim como os requisitos inerentes em questões de higiene e segurança alimentar;

Desenvolver competências para trabalhar em equipa - equipa auditora.

Programa

Auditorias técnicas

- Realização de auditorias em contexto real de trabalho com aplicação das listas de verificação trabalhadas nas aulas práticas do 1º semestre na UC “Controlo e Certificação da Qualidade Alimentar”.

Tecnologia Alimentar (3º ano)

Objetivos

Conhecer e reconhecer as etapas de processamento dos vários grupos de alimentos in loco.

Programa

Realização de visitas técnicas para que os alunos possam sob uma perspetiva prática conhecer o ambiente industrial e o processo produtivo de vários alimentos.

Ano Letivo 2020 - 2021								
2º SEMESTRE								
MÊS	Evento	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	SEM
Mai/21		24	25	26	27	28	29	09
Jun/21		31	01	02	03	04	05	10
		07	08	09	10	11	12	11
		14	15	16	17	18	19	12
		21	22	23	24	25	26	13
Jul/21		28	29	30	01	02	03	14
		05	06	07	08	09	10	15
	Ex. Normal	12	13	14	15	16	17	
	Ex. Recurso	19	20	21	22	23	24	
Set/21	Ex. Especial	6	7	8	9	10	11	
	Semana PRARE	13	14	15	16	17	18	

- Iniciação à dietética clínica hospitalar
 Controlo e Certificação da Qualidade Alimentar
 Tecnologia Alimentar
- Feriado | Época de exames

3.4 UNIDADE CIENTÍFICO PEDAGÓGICA DE FARMÁCIA

Reposição de aulas de matriz prática e/ou teórico prática com precedência aos 3º e 4º anos curriculares

Tecnologia e Farmácia Galénica II (2º ano)

Objetivos

Reposição de aulas de carácter iminente prático sobre a tecnologia de produção de algumas formas galénicas que constam do programa da unidade curricular TFG II. As preparações vão versar as seguintes formas galénicas: pomadas propriamente ditas, cremes, pastas, geles, loções e supositórios.

Programa

Execução prática das seguintes preparações:

Vaselina salicilada a 2%

Pomada repelente de insetos

Creme refrescante com cera lanete (Cold-Cream)

Creme de proteção da pele contra o frio e o vento

Gel de Hidroxietilcelulose

Gel de Eritromicina

Pasta de Lassar

Loção de óxido de zinco a 20%

Supositórios de ácido acetilsalicílico composto

Supositórios de glicerina)

Química Analítica em Farmácia II (2º ano)

Objetivos

Recuperação de aulas práticas “hands on” dos módulos Cromatografia Líquida de Alta Eficiência (HPLC) e Extração em Fase Sólida (SPE) da UC Química Analítica em Farmácia II, importantes para o estágio e para o exercício profissional.

Programa

Execução prática dos seguintes protocolos

Determinação do captopril por Cromatografia líquida de alta eficiência (HPLC)

Extração em fase sólida (SPE) do etinilestradiol, análise em HPLC e testes de recuperação

Ano Letivo 2020 - 2021								
2º SEMESTRE								
MÊS	Evento	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	SEM
Mai/21		24	25	26	27	28	29	09
Jun/21		31	01	02	03	04	05	10
		07	08	09	10	11	12	11
		14	15	16	17	18	18	12
		21	22	23	24	25	25	13
Jul/21		28	29	30	01	02	03	14
		05	06	07	08	09	10	15
	Ex. Normal	12	13	14	15	16	17	
	Ex. Recurso	19	20	21	22	23	24	
Set/21	Ex. Especial	6	7	8	9	10	11	
	Semana PRARE	13	14	15	16	17	18	

■ Tecnologia e Farmácia Galénica II

■ Química Analítica em Farmácia II

■ Feriado | Época de exames

3.5 UNIDADE CIENTÍFICO PEDAGÓGICA DE FISIOLÓGIA CLÍNICA

A Unidade Científico-Pedagógica de Fisiologia Clínica, após consulta do Conselho da UCP e a audição da totalidade dos estudantes da Licenciatura em Fisiologia Clínica, não identifica iniciativas concretas passíveis de execução no período preconizado para o efeito.

3.6 UNIDADE CIENTÍFICO PEDAGÓGICA DE FISIOTERAPIA

Reposição de aulas de matriz prática e/ou teórico prática aos 1º e 2º anos curriculares

Exame/Avaliação I (1º ano)

Objetivos

Consolidar objetivos de aprendizagem referentes às componentes: teste muscular, goniometria e postura.

Programa

Teste muscular; realização de atividades conducentes à aplicação de técnicas de avaliação da força muscular, dos membros superiores, inferiores e coluna vertebral.

Goniometria e postura, realização de atividades conducentes à aplicação de técnicas de avaliação da mobilidade articular, dos membros superiores, inferiores e coluna vertebral; Demonstração de avaliação postural, com base na observação dos alinhamentos corporais.

Terapias Manuais I (2º ano)

Objetivos

Consolidar objetivos de aprendizagem referentes às componentes de neurodinâmica.

Programa

Neurodinâmica; realização de atividades conducentes à aplicação de técnicas de avaliação e tratamento neurodinâmica dos membros inferiores.

Terapias pelo Movimento II (2º ano)

Objetivos

Consolidar objetivos de aprendizagem referentes às componentes facilitação do movimento no membro superior e facilitação da marcha aos estudantes que frequentaram esta uc no ano letivo 19/20.

Programa

(Curso breve)

Facilitação do movimento no membro superior;

Facilitação da marcha.

Terapias Manuais II (2º ano)

Objetivos

Proporcionar a aquisição de competências práticas “saber fazer” referentes à execução e raciocínio a aplicar em situações patológicas, nomeadamente esvaziamento ganglionar e situações traumáticas do membro inferior.


Programa


Demonstração e prática da sequência de Drenagem linfática manual de todo o membro inferior em situação oncológica. Realização de bandas multicamadas do membro superior e inferior.

Ano Letivo 2020 - 2021								
2º SEMESTRE								
MÊS	Evento	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	SEM
Mai/21		24	25	26	27	28	29	09
Jun/21		31	01	02	03	04	05	10
		07	08	09	10	11	12	11
		14	15	16	17	18	19	12
		21	22	23	24	25	26	13
Jul/21		28	29	30	01	02	03	14
		05	06	07	08	09	10	15
	Ex. Normal	12	13	14	15	16	17	
	Ex. Recurso	19	20	21	22	23	24	
Set/21	Ex. Especial	6	7	8	9	10	11	
	Semana PRARE	13	14	15	16	17	18	

 Exame/Avaliação I

 Terapias Manuais I

 Terapias pelo Movimento II

 Terapias Manuais II

 Feriado | Época de exames

3.7 UNIDADE CIENTÍFICO PEDAGÓGICA DE IMAGEM MÉDICA E RADIOTERAPIA

Objetivos

Pretende-se com este plano colmatar algumas dificuldades identificadas anteriormente, de forma a proporcionar aos alunos uma maior e melhor consolidação de conhecimentos e competências.

Programa

As aulas de Prática Clínica I decorrentes do 2º semestre do ano letivo transato, foram repostas durante os meses de abril e maio, de forma concentrada.

As aulas de Métodos Avançados de Diagnóstico por Imagem decorrentes do 2º semestre do ano letivo transato, serão repostas durante os meses de maio, junho e julho.

A Unidade Curricular de Estágio Clínico em Imagem Médica e Radioterapia I do 2º semestre do presente ano letivo, decorrerá mais posteriormente ao planeado face ao tardio decorrer da UC de Prática Clínica I provocado pelo cenário pandémico, e às dificuldades em articular o cronograma de estágio em simultâneo com o horário estipulado para o 2º semestre.

Decorrerão seminários para os alunos da licenciatura, durante o 2º semestre do presente ano letivo, sendo que o primeiro, já se encontra agendado e decorrerá via zoom.

Serão lecionadas aulas de matriz prática complementares, em contexto hospitalar, para uma melhor consolidação de conhecimentos, em horário e data a combinar entre os intervenientes e as instituições.

3.8 UNIDADE CIENTÍFICO PEDAGÓGICA DE SAÚDE AMBIENTAL

Visita técnica “Saúde Ambiental na Figueira da Foz” (2º ano)

Objetivos

Dotar os estudantes de capacidade de avaliação e espírito crítico relativamente às condições de salubridade, riscos ambientais e de saúde pública;

Aprofundar conhecimentos na área da salubridade marítima;

Aprofundar conhecimentos sobre mobilidade sustentável.

Programa

Visita ao porto marítimo da Figueira da Foz;

Colheita de águas recreativas e avaliação das condições de salubridade das praias;

Avaliação das condições ambientais conducentes à atribuição do galardão Bandeira Azul;

Análise prática a uma abordagem sobre mobilidade sustentável.

Workshop “Instrumentação e equipamentos – Riscos Físicos” (4º e 3º ano)

Objetivos

Apresentar aos estudantes os principais equipamentos de avaliação dos riscos ocupacionais e ambientais e os seus aspetos básicos operacionais;

Aprofundar os conhecimentos práticos ao nível de técnicas de amostragens de agentes físicos presentes nos ambientes de trabalho.

Programa

Enquadramento dos equipamentos de medição de agentes físicos: ruído, vibrações, radiações e ambiente térmico;

Equipamentos de leitura e princípios de funcionamento;

Metodologias e técnicas de amostragem.

Instrumentação e equipamentos – Riscos Químicos (4º e 3º ano)

Objetivos

Apresentar aos estudantes os principais equipamentos de avaliação dos riscos ocupacionais e ambientais e os seus aspetos básicos operacionais;

Aprofundar os conhecimentos práticos ao nível de técnicas de amostragens de agentes químicos presentes nos diferentes ambientes (ambiente de trabalho e qualidade do ar).

Programa

Enquadramento dos equipamentos de medição de agentes químicos: poeiras, gases, compostos orgânicos e explosivos;

Equipamentos de leitura e princípios de funcionamento;

Metodologias e técnicas de amostragem.

Instrumentação e equipamentos – Riscos Biológicos (4º e 3º ano)

Objetivos

Apresentar aos estudantes os principais equipamentos de avaliação dos riscos ocupacionais e ambientais e os seus aspetos básicos operacionais;

Aprofundar os conhecimentos práticos ao nível de técnicas de amostragens de agentes biológicos presentes nos diferentes ambientes.

Programa

Enquadramento dos equipamentos de medição de agentes biológicos: bactérias e fungos;

Equipamentos de leitura e princípios de funcionamento;

Metodologias e técnicas de amostragem.

Organização da emergência - Combate a incêndios (3º e 4º ano)

Objetivos

Apresentar aos estudantes in loco, os principais equipamentos de combate a incêndios;

Demonstração de equipamentos e meios de combate a incêndio.

Programa

Demonstração de equipamentos e simulação de combate a incêndios por via de meios portátil (extintor) e fixos (carretel).

Técnicas de amostragem de águas (2º e 3º ano)

Objetivos

Apresentar aos estudantes os principais métodos e equipamentos envolvidos na colheita de águas (consumo e recreativas);

Aprofundar os conhecimentos práticos ao nível de técnicas de amostragens das colheitas de águas.

Programa

Enquadramento dos equipamentos de monitorização de águas;

Metodologias e técnicas de amostragem.

Técnicas de amostragem de alimentos (3º ano)

Objetivos

Apresentar aos estudantes as principais técnicas e metodologias de colheitas de alimentos;

Apresentar aos estudantes as principais técnicas e metodologias de colheitas de contaminantes em superfícies e equipamentos, relacionadas com a segurança e higiene alimentar;

Aprofundar os conhecimentos práticos ao nível de técnicas de amostragens.









Programa

Enquadramento dos materiais e equipamentos de colheitas relacionadas com a segurança e higiene alimentar;

Equipamentos de leitura e princípios de funcionamento;

Metodologias e técnicas de amostragem.

Ano Letivo 2020 - 2021								
2º SEMESTRE								
MÊS	Evento	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	SEM
Mai/21		24	25	26	27	28	29	09
Jun/21		31	01	02	03	04	05	10
		07	08	09	10	11	12	11
		14	15	16	17	18	19	12
		21	22	23	24	25	26	13
Jul/21		28	29	30	01	02	02	03
		05	06	07	08	09	10	15
	Ex. Normal	12	13	14	15	16	17	
	Ex. Recurso	19	20	21	22	23	24	
Set/21	Ex. Especial	6	7	8	9	10	11	
	Semana PRARE	13	14	15	16	17	18	

 Visita técnica	 Instrumentação e equipamentos Riscos Físicos	 Instrumentação e equipamentos Riscos Químicos
 Instrumentação e equipamentos Riscos Biológicos	 Organização da emergência Combate a incêndios	 Técnicas de amostragem de águas
 Técnicas de amostragem de alimentos	 Feriado Época de exames	

3.9 UNIDADE CIENTÍFICO PEDAGÓGICA DE CIÊNCIAS NATURAIS

Como é a primeira vez que a percentagem de reprovações da UC Química Geral e Inorgânica da Licenciatura em Farmácia ultrapassa os 30%, esta deve ter uma vigilância na tendência de insucesso no ano letivo em curso de forma a aferir se esta tendência se mantém, donde se tornará essencial identificar outras causas potenciais para além da causa identificada pelo docente.

3.10 UNIDADE CIENTÍFICO PEDAGÓGICA DE CIÊNCIAS MÉDICAS, SOCIAIS E HUMANAS

Não foram enviados contributos.

Ficha Técnica

Título

Plano de Recuperação Académica e Resiliência Emocional

Elaborado

Presidência da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra
Unidade Científico-Pedagógica de Audiologia
Unidade Científico-Pedagógica de Ciências Biomédicas Laboratoriais
Unidade Científico-Pedagógica de Ciências Naturais
Unidade Científico-Pedagógica Dietética e Nutrição
Unidade Científico-Pedagógica de Farmácia
Unidade Científico-Pedagógica de Fisioterapia
Unidade Científico-Pedagógica de Imagem Médica e Radioterapia
Unidade Científico-Pedagógica de Saúde Ambiental
Associação de Estudantes da ESTeSC
Gabinete de Apoio ao Estudante do Serviço de Ação Social
Projeto Educação pelos Pares

Versão 0.1

Editado em maio de 2021