

XI SEMINÁRIO EDUCAÇÃO PELOS PARES

AUTOCUIDADO E SAÚDE SELFCARE AND HEALTH

durante e depois da pandemia



10 ABRIL 2021: VIRTUAL

9:15 - 9:30 Sessão de abertura

Jorge Conde, Presidente do IPC
João Lobato, Administrador do SAS, IPC
João José Joaquim, Presidente da ESTeSC, IPC
Ana Paula Amaral, Coordenadora do Proj Edu Pares da ESTeSC, IPC
Cristina Trigueiro, Presidente da AE da ESTeSC, IPC

9:30 - 11:00 Educação pelos Par3S

Moderador: Ana Paula Amaral, ESTeSC, IPC

Saúde, Sociedade e Solidariedade:

Sono saudável, Suporte Básico Vida, Forum #covidOut, Instagram, Kit selfcare

Jéssica Rodrigues, Mariana Cardoso, Tatiana Silva, Patrícia Bernardo

Cidadania, Eliminação violência, X Seminário, Natal Solidário, Instagram

Lisa Martins, Vanda Falorca, Ana Cardoso

Investigação

Fabiana Matias

Discussão

11:00- 12:00 Autocuidado e saúde mental

Moderador: Fátima Feliciano, ESTeSC, IPC

Rede CONVIDaMENTAL

Ana Melo e Maria João Martins, Rede Colaborativa CONVIDaMENTAL

Mindfulness e Compaixão

Albertina Oliveira, FPCE, Universidade de Coimbra

Discussão

12:00 - 14:00 Almoço

14:00 - 14:45 Autocuidado e doença crónica

Moderador: Rui Cruz, ESTeSC, IPC

Diabetes Mellitus e outras doenças crónicas

Inês Rosendo, FM, Universidade de Coimbra

Discussão

14:45 - 15:30 Estilos de vida e Saúde

Moderador: Ana Valado, ESTeSC, IPC

Do Homo Sapiens ao Homo Salus

Luís Saboga Nunes, University of Education of Freiburg, Germany, ou ESTeSC, IPC

Discussão

15:30 - 16:30 Projetos - cuidar de nós e dos outros

Moderador: João Lima, ESTeSC, IPC

BASE – Violência de Género: Boas práticas na intervenção e inclusão de comunidades migrantes

Inês van Velze, Projeto Base-EU, APCDP

PAJE – Ser acolhido para saber acolher

João Pedro Gaspar, Plataforma PAJE

Discussão

16:30-17:30 Alumni Pares

• Moderador: Guilherme Flor

• Experiências partilhadas:

• Helena Bernardo, Ercília Mondlane, Maria Pereira

17:30 Sessão de encerramento

