



**Escola Superior  
de Tecnologia  
da Saúde**

Politécnico de Coimbra

# **PLANO DE ATIVIDADES DO PROJETO DE EDUCAÇÃO PELOS PARES 2024-2025**



## Índice

<b>1. ENQUADRAMENTO</b>	3
<b>2. SETEMBRO 2024</b>	3
<b>3. OUTUBRO/NOVEMBRO 2024</b>	4
<b>4. DEZEMBRO 2024</b>	4
<b>5. FEVEREIRO 2025</b>	4
<b>6. MARÇO 2025</b>	4
<b>7. ABRIL 2025</b>	5



## 1. ENQUADRAMENTO

O Projeto de Educação pelos Pares tem como principal objetivo envolver os voluntários (estudantes, pessoal docente e não docente) que o constituem, de forma a dinamizar um conjunto de atividades que visam a promoção da integração académica, a cidadania, o bem-estar e a saúde (física e mental) e previnem comportamentos de risco dos estudantes da ESTeSC-IPC e de toda a comunidade académica, afirmando-se enquanto escola promotora de saúde. Esta metodologia, quando focada na saúde, é designada por “Peer health education”.

A missão deste Projeto integra quatro grandes linhas de ação: 1) Integração académica e gestão de stress; 2) Promoção do Bem-estar e saúde; 3) Prevenção de Comportamentos de risco; 4) Solidariedade e 5) Atividades científicas (Investigação e organização do Seminário anual). Estudantes mais solidários, com maiores índices de bem-estar e saúde mental terão maior motivação e aproveitamento escolar.

À semelhança do que tem ocorrido em anos anteriores, este Plano apresenta as linhas orientadoras para 2024-25, sendo a proposta detalhada de cada atividade apresentada posteriormente à Presidência. No início do ano letivo 2024-25, em função das propostas do novo grupo de voluntários, podem surgir atividades não contempladas nesta proposta, mas que serão alinhadas com as linhas de ação já descritas.

Ainda a referir que da colaboração com a Unidade de Saúde e Bem-estar do SAS-IPC e da articulação com o “Projeto + Saúde e Bem-estar” (+SaBe) do IPC poderão resultar atividades não previstas no presente Plano.

## 2. SETEMBRO 2024

No início do ano letivo, o foco será a divulgação do Projeto pelos novos alunos.

- Divulgação do Projeto com informação na TV do Hall da Escola.
- Divulgação do Projeto, em cada turma do 1º ano e recolha de inscrições dos novos estudantes voluntários.

Observações: Com o objetivo de inovar e motivar a participação dos estudantes, está prevista a manutenção da conta do Projeto no Instagram de forma a dinamizar os estudantes voluntários nas temáticas abordadas, com supervisão dos estudantes mais velhos e dos docentes envolvidos.



### **3. OUTUBRO/NOVEMBRO 2024**

Realização de atividades no âmbito da saúde mental: 1) sensibilização para a importância da saúde mental no Dia Internacional da Saúde Mental (10/10) e 2) prevenção da violência contra a mulher no Dia Internacional pela Eliminação da Violência contra a Mulher (25/11).

Destaque para a importância da saúde mental e determinados fatores relacionados, por exemplo, resiliência, empatia, compaixão, aptidões comunicacionais e sentimento de pertença ao grupo.

Utilizar a linguagem artística como ferramenta de expressão e de sensibilização para estas temáticas. Colaboração com Centro Cultural do IPC.

### **4. DEZEMBRO 2024**

Ação de Voluntariado – Intervenção na comunidade extra ESTeSC-IPC, em instituição a designar, que poderá prolongar-se por 2025. O tipo de ação e a instituição serão escolhidas no início do ano letivo 2024-25.

### **5. FEVEREIRO 2025**

Atividade de promoção de uma Sexualidade segura e não violenta no Ensino Superior. População alvo: alunos do IPC. Objetivos: 1) Aumentar a literacia sobre as Infecções Sexualmente Transmissíveis; 2) Organizar rastreios; 3) Sensibilizar para a adoção de comportamentos protetores da saúde; 4) Alertar para os comportamentos violentos nas relações de intimidade. Atividades em formato híbrido, dinamizadas pelos estudantes Pares educadores e outras instituições colaborantes.

Atividades culturais e artísticas em colaboração com Centro Cultural do IPC.

### **6. MARÇO 2025**

Realização de Workshop com o objetivo de promover uma boa Higiene do Sono, nos estudantes da ESTeSC-IPC (13ª edição das comemorações do Dia Mundial do Sono), mantendo-se as colaborações existentes nos anos anteriores.



A realização de uma atividade que aborde os três pilares fundamentais da promoção da saúde — atividade física, sono adequado e alimentação saudável - considerando que a esta tríade é essencial no contexto do ensino superior, pela importância que estes fatores apresentam para os estudantes.

## 7. ABRIL 2025

Organização do XV Seminário do Projeto de Educação pelos Pares cujo objetivo é abordar as diferentes temáticas relacionadas com o tema lançado pela OMS para 2025.

Coimbra, 3 de junho de 2024

A Coordenadora do Projeto de Educação pelos Pares

Ana Paula Amaral