



**Escola Superior
de Tecnologia
da Saúde**

Politécnico de Coimbra

PLANO DE ATIVIDADES DO PROJETO DE EDUCAÇÃO PELOS PARES 2025-2026



Índice

1. ENQUADRAMENTO	3
2. SETEMBRO 2025	3
3. OUTUBRO/NOVEMBRO 2025	4
4. DEZEMBRO 2025.....	4
5. FEVEREIRO 2026	4
6. MARÇO 2026.....	4
7. ABRIL 2026	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 stresse; 2) Promoção do Bem-estar e saúde; 3) Saúde e sustentabilidade; 4) Prevenção de Comportamentos de risco; 5) Solidariedade e 6) 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 2025-26, sendo a proposta detalhada de cada atividade apresentada posteriormente à Presidência. No início do ano letivo 2025-26, 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.

2. SETEMBRO 2025

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 e outras formas de divulgação.
- 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 2025

Face à prevalência crescente de sintomas ansiosos e depressivos, identificadas na literatura, propomos a organização de workshops e outro tipo de experiências facilitadoras, cujo objetivo será o fortalecimento das competências sociais e emocionais dos estudantes, no geral, e incluindo a neurodiversidade.

Ação de sensibilização, antes da Latada, com distribuição gratuita de material anticoncepcional, visando a prevenção de infeções sexualmente transmissíveis (a ação será repetida antes da semana da Queima da Fitas).

4. DEZEMBRO 2025

Ação de Voluntariado – Intervenção na comunidade extra ESTeSC-IPC, em instituição a designar, que poderá prolongar-se por 2026. O tipo de ação e a instituição serão escolhidas no início do ano letivo 2025-26.

5. FEVEREIRO 2026

Atividade de promoção de uma Sexualidade Segura e Saudável no Ensino Superior, cujo objetivo é aumentar a literacia sobre as Infeções Sexualmente Transmissíveis.

Atividade de sustentabilidade baseada na economia circular, incentivando a troca de roupas e livros usados. A atividade visa reduzir o desperdício, estimular o consumo consciente e fortalecer a cultura de reaproveitamento de recursos.

6. MARÇO 2026

Realização de Workshop com o objetivo de promover uma boa Higiene do Sono, nos estudantes da ESTeSC-IPC (14ª edição das comemorações do Dia Mundial do Sono), mantendo-se as colaborações existentes nos anos anteriores.

A atividade integra 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 2026

Organização do XVI Seminário do Projeto de Educação pelos Pares cujo objetivo é abordar as diferentes temáticas relacionadas com o tema lançado pela OMS para 2026, retomando a cooperação com a Associação Portuguesa Conversas de Psicologia.

A Coordenadora do Projeto de Educação pelos Pares

Coimbra, junho de 2025