



**Escola Superior
de Tecnologia
da Saúde**

Politécnico de Coimbra

Relatório de Atividades 2024-2025

Projeto de Educação pelos Pares



Índice

1. “ARTISTICAMENTE: PAUSA PARA A SAÚDE MENTAL” - SEMANA DA SAÚDE MENTAL 2024	
4	
1.1. Identificação	4
1.2. Comissão Organizadora	4
1.3. Objetivos	5
1.4. Programa	5
1.5. Atividades desenvolvidas pelos estudantes	5
1.6. Participantes	6
1.7. Resultados do Questionário de avaliação e da avaliação das emoções	6
1.8. Registo fotográfico	8
1.9. Cartaz e publicações	10
2. AS DIFERENTES FACES DA VIOLÊNCIA	11
2.1 Identificação	11
2.2 Comissão Organizadora	11
2.3 Objetivos	11
2.4 Programa	11
2.5 Atividades desenvolvidas pelos estudantes	12
2.6 Participantes	12
2.7 Resultados do Questionário de satisfação	13
2.8 Registo fotográfico	14
2.9 Cartaz	15
3. NATAL SOLIDÁRIO 2024 (6ª EDIÇÃO):	16
NESTE NATAL FAZ-TE PRESENTE E DÁ SAÚDE!	16
3.1 Identificação	16
3.2 Comissão Organizadora	16
3.3 Objetivos	16
3.4 Programa	16
3.5 Atividades desenvolvidas pelos estudantes	17
3.6 Participantes	17
3.7 Resultados do Questionário de avaliação	17
3.8 Registo fotográfico	17
3.9 Cartaz	Erro! Marcador não definido.

4	CICLO DE WORKSHOPS - PROMOÇÃO DE BEM-ESTAR E SEXUALIDADE SAUDÁVEL.....	18
4.1.	Identificação	18
4.2.	Comissão Organizadora	18
4.3.	Objetivos	19
4.4.	Programa.....	19
4.5.	Atividades desenvolvidas pelos estudantes	19
4.6.	Participantes	20
4.7.	Resultados do Questionário de avaliação	20
4.8.	Registo fotográfico	22
4.9.	Cartaz	23
5.	XIII EDIÇÃO DAS COMEMORAÇÕES DO DIA MUNDIAL DO SONO - “MAKE SLEEP HEALTH A PRIORITY”	24
5.1.	Identificação	24
5.2.	Comissão Organizadora	24
5.3.	Objetivos	24
5.4.	Programa.....	24
5.5.	Atividades desenvolvidas pelos estudantes	25
5.6.	Participantes	25
5.7.	Resultados do Questionário de avaliação	26
5.8.	Registo fotográfico	26
5.9.	Cartaz	27
6.	XV SEMINÁRIO DO PROJETO DE EDUCAÇÃO PELOS PARES - “HEALTHY BEGINNINGS, HOPEFUL FUTURES”	28
6.1	Identificação	28
6.2	Comissão Organizadora	28
6.3	Objetivos	29
6.4	Programa.....	29
6.5	Atividades desenvolvidas pelos estudantes	30
6.6	Participantes	30
6.7	Resultados do Questionário de avaliação	30
6.8	Registo fotográfico	32
6.9	Cartaz	33
7.	OUTRAS ATIVIDADES.....	34

1. “ARTISTICAMENTE: PAUSA PARA A SAÚDE MENTAL” - SEMANA DA SAÚDE MENTAL 2024

1.1. Identificação

Data/Hora/Local: 09/10/2024 a 15/10/2024, 18h, refeitório ESTeSC.

Nº de registo na GD/data da autorização: I/ESTESC/1596/2024; 04/10/2024.

Instituições envolvidas: ----

1.2. Comissão Organizadora

Estudantes (nome completo; email)

Eliana Marques Lins; eliana.lins@hotmail.com (estagiária mestrado ISMT)

Iasmin Jordão Pinto Coutinho de Souza; iasminjordao@gmail.com (estagiária mestrado ISMT)

Cátia Alexandra Sousa Santos; catiasantos104@gmail.com 2021135556

Maria Eduarda Neves Trindade; mimi.trindade04@gmail.com 2022148284

Sofia Ribeiro Malhão; sofiamalhao19@gmail.com 2022137191

Catarina Santos; catsantos002@gmail.com 2021133230

Catarina Martins; cbmartins252@gmail.com 2023137786

Renata Neves Santos; renatasantosneve@gmail.com 2023153912

Ana Sofia Oliveira; sofiaajoliveira@gmail.com 2023130158

Diogo Jesus Guerreiro; guerreirodiogo90@gmail.com 2023130422

Catarina Stelmashchuk; catarinastel@gmail.com 2023130021

Tomás Sousa Ribeiro; tmsrib@gmail.com 2023154911

Docentes

Ana Paula Amaral; Fátima Feliciano.

1.3. Objetivos

Este Workshop teve como objetivo sensibilizar e promover a saúde mental, recorrendo a atividades dinâmicas e interativas.

1.4. Programa

O evento consistiu em várias atividades ao longo da semana, tendo como programa fixo:

- Análise e clarificação das emoções abordadas no filme “Divertidamente 2” (alegria, tristeza, raiva, repulsa, medo, ansiedade, inveja, tédio e vergonha), após a apresentação do trailer do filme.
- Análise e clarificação do conceito de “Depressão”, utilizando o trailer do filme “As vantagens de ser invisível”.
- Reflexão partilhada sobre os temas: a normalização dos estados emocionais negativos e quando pedir ajuda.
- Reflexão e expressão artística sobre os temas: saúde mental, doença mental, ansiedade e depressão.
- Atividade interativa sobre a “Saúde mental nos estudantes do ensino superior”, incluindo a atividade “deixa uma mensagem, leva uma mensagem”.
- Sessão de meditação guiada.

1.5. Atividades desenvolvidas pelos estudantes

- Elaboração do cartaz e do programa: Iasmin Jordão, Maria Trindade e Cátia Santos
- Edição dos filmes: Eliana Lins
- Elaboração do questionário de avaliação: Sofia Malhão
- Elaboração do relatório: Sofia Malhão e Cátia Santos
- Dinamização da atividade - Saúde mental no ensino superior: Catarina Santos, Catarina Martins, Renata Santos, Ana Sofia Oliveira, Diogo Guerreiro, Catarina Stelmashchuck e Tomás Ribeiro.
- Dinamização da atividade – “Talk” sobre as emoções (trailer do filme “Divertidamente”) e identificação das emoções dos estudantes participantes: Eliana Lins e Iasmin Jordão
- Dinamização da atividade – “Talk” e clarificação sobre o conceito de “Depressão”: Eliana Lins e Iasmin Jordão.
- “Talks” sobre a normalização dos estados emocionais negativos e quando pedir ajuda: Eliana Lins e Iasmin Jordão

- Dinamização da Atividade de reflexão e expressão artística sobre a saúde mental, doença mental, ansiedade e depressão: Maria Trindade, Eliana Lins e Iasmin Jordão
- Sessão de meditação: Anton Pugach
- Registo fotográfico: Maria Eduarda Trindade, Vânia Brito.

1.6. Participantes

Participaram na atividade, aproximadamente, 163 alunos, dos vários cursos da ESTeSC.

1.7. Resultados do Questionário de avaliação e da avaliação das emoções

Os estudantes avaliaram as suas emoções no decorrer da atividade, com os seguintes resultados:

Emoção	Nº de estudantes
Alegria	92
Tristeza	10
Raiva	39
Repulsa	2
Medo	12
Ansiedade	80
Inveja	5
Tédio	80
Vergonha	4

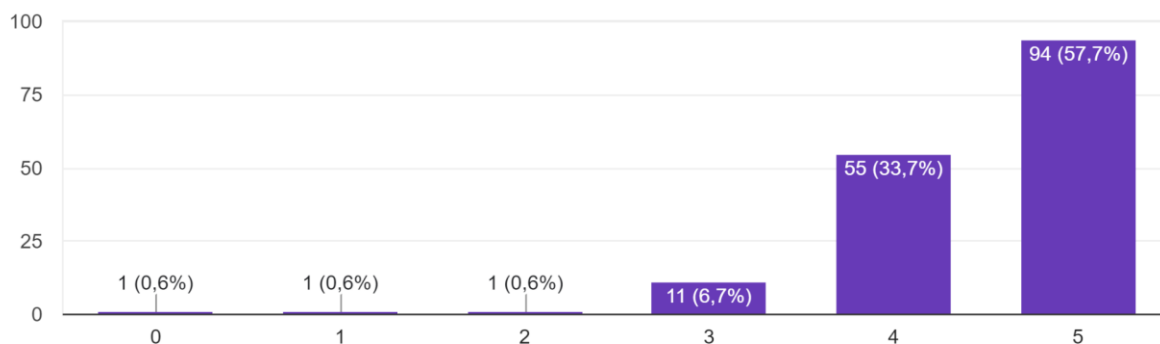
As emoções registadas por mais estudantes foram: a alegria, a ansiedade e o tédio.

Com base no questionário de avaliação do evento, preenchido pelos participantes, no geral, houve uma grande satisfação em relação aos temas abordados e a organização e a atividade em si, foram avaliadas como “Muito Bom” ou “Excelente”. A atividade preferida foi relacionada com a identificação das emoções e o filme “Divertidamente”.

Alguns gráficos:

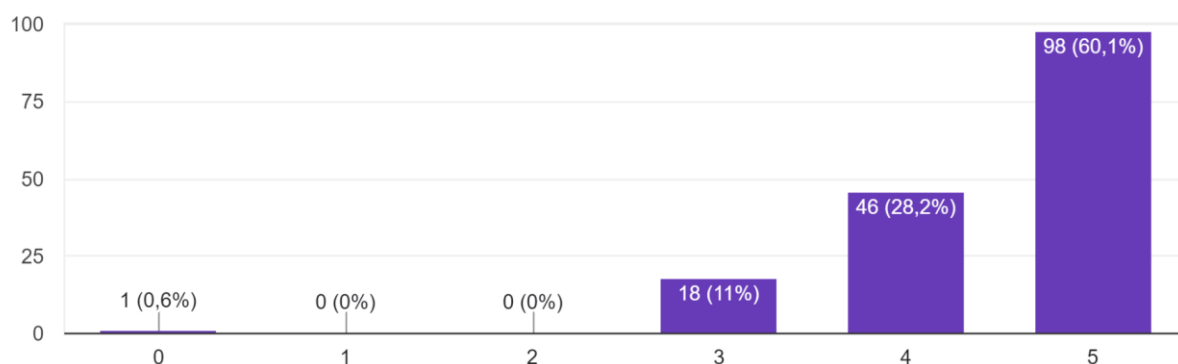
Numa escala de 0 a 5 como avalias a organização da atividade? (sendo 0 péssimo e 5 excelente).

163 respostas



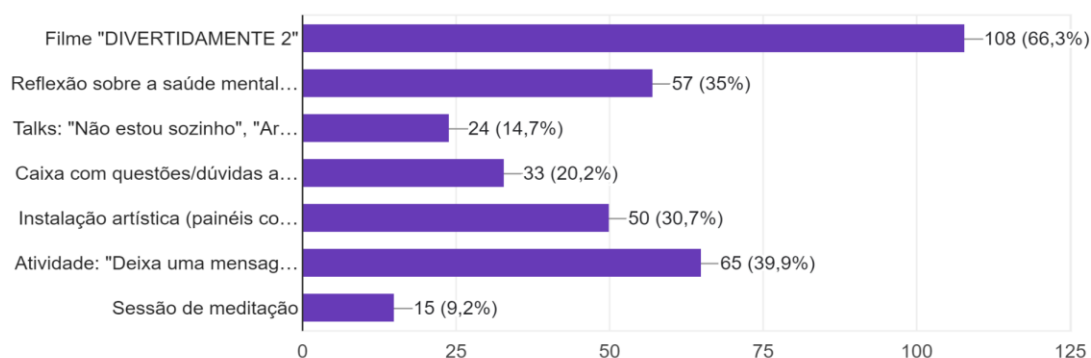
Numa escala de 0 a 5 como avalias a atividade? (sendo 0 péssimo e 5 excelente).

163 respostas



Qual ou quais as atividades que preferistes? (pode escolher 1 ou mais atividades)

163 respostas

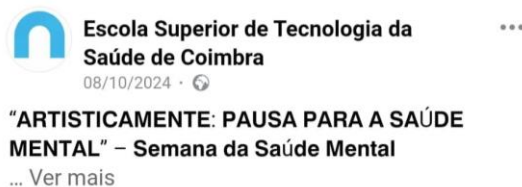


1.8. Registo fotográfico





1.9. Cartaz e publicações



2. AS DIFERENTES FACES DA VIOLÊNCIA

2.1 Identificação

Data/Hora/Local: 25/11/2024, 16:00 às 18:15, Auditório António Arnaut e Sala Zaida Chieira

Nº de registo na GD/data da autorização: I/ESTESC/1803/2024; 26/10/2024

Instituições envolvidas: Provedor de Estudante do IPC, APAV-centro, CRI de Coimbra, ICAD

2.2 Comissão Organizadora

Estudantes (nome completo; email; nº estudante)

Eliana Marques Lins; eliana.lins@hotmail.com

Iasmin Jordão Pinto Coutinho de Souza; iasminjordao@gmail.com

Cátia Alexandra Sousa Santos; catiasantos104@gmail.com 2021135556

Maria Eduarda Neves Trindade; mimi.trindade04@gmail.com 2022148284

Sofia Ribeiro Malhão; sofiamalhao19@gmail.com 2022137191

Catarina Santos; catsantos002@gmail.com 2021133230

Lea Monteiro; leamonteirocv@hotmail.com 2024154251

Anna Bohn; a2024108587@estesc.ipc.pt 2024108587

Mariana Pratas; mariana22.pratas@gmail.com 2024132499

Docentes

Ana Paula Amaral; anaamaral@estesc.ipc.pt

Fátima Feliciano; fatima.feliciano@estesc.ipc.pt

Joana Manuela Torres Liberal; joana.liberal@estesc.ipc.pt

Rute Andreia Martins dos Santos; rutesantos@estesc.ipc.pt

2.3 Objetivos

A organização desta atividade multicomponentes teve como objetivo consciencializar os estudantes e docentes sobre as diferentes formas de violência, através de abordagens e metodologias diferentes: Seminário, Expressão artística e Sociodrama.

2.4 Programa

O Programa foi constituído por três partes, as duas primeiras no Auditório António Arnaut e a terceira na Sala Zaida Chieira:

Parte 1 (16h00-16h30): As diferentes faces da violência - À conversa com:

- Luís Roseiro, Provedor de Estudante do IPC
- Natália Cardoso, APAV-centro

Tendo em conta a população alvo (estudantes do ensino superior), foram abordadas as seguintes temáticas, num formato de debate e com exemplos práticos, com os quais os estudantes se pudessem identificar: 1) Violência no namoro; 2) Ciberviolência; 3) Legitimação da violência pelos jovens.

Parte 2 (16h30-17h00) - Arte como forma expressão:

- Vanda Marques e Cláudia Santos Silva - Performance de leitura (testemunhos de vítimas de violência)
- Carolina Cabaços, Mário Carneiro e Raquel Souza - Projeto musical DESMENTE

Parte 3 (17h15-18h15) - Sessão experiencial, com base no Sociodrama – “o corpo e a mente em movimento”

- Manuela Fraga e Paula Carriço, CRI de Coimbra, ICAD

2.5 Atividades desenvolvidas pelos estudantes

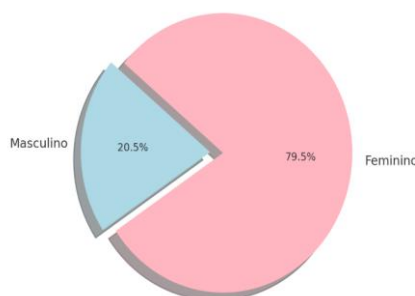
- Elaboração do cartaz: Cátia Santos
- Enviar emails a convidar e agradecer aos convidados: Iasmin
- Secretariado: confirmar inscrições no A Arnaut: Eliana e Anna
- Secretariado: confirmar inscrições na sala Zaida Chieira: Leia e Iasmin
- Chamar convidados no A Arnaut e apoio auditório: Leia e Iasmin
- Chamar convidados na sala Zaida Chieira e apoio: Mariana Pratas e Eliana
- Registo fotográfico: Mariana Pratas, Anna, Leia, Catarina Santos e Maria Eduarda
- Elaboração do questionário de avaliação: Sofia Malhão
- Elaboração do relatório: Sofia Malhão

2.6 Participantes

Total geral: 176

Docentes: 23; Funcionário não docente: 2

Estudantes: total de 151 alunos, dos quais 31 do sexo masculino (20,5%) e 120 do sexo feminino (79,5%).



2.7 Resultados do Questionário de satisfação

Responderam 76 dos 176 participantes.

Em síntese, todos os participantes avaliaram a atividade com Muito Bom e Excelente (30,6% 69,4%, respetivamente). O tema foi considerado “muitíssimo pertinente” por 81,9% dos participantes. A atividade de maior preferência foi a apresentação musical do projeto DESMENTE com 72,2% e em seguida a leitura de testemunhos pelas “diseurs” Vanda Marques e Cláudia Santos Silva com 70,8% de classificação.

Numa proposta mais qualitativa, foi-se solicitado que os participantes escrevessem comentários ou sugestões para atividades futuras.

Os comentários foram:

- “Aumento da duração do evento”;
- “Tema muito interessante, deve ser abordado mais vezes”;
- “Muito bom a forma como conseguiram captar e incentivar as pessoas a refletirem sobre este tema que é tão delicado”;
- “Gostava que a sessão experiencial fosse mais aberta para as pessoas e que todos tivessem oportunidade de ver a sessão”;
- “Foi muito bom”

2.8 Registo fotográfico





2.9 Cartaz

**“As diferentes faces da
VIOÊNCIA”**
25 de novembro de 2024
DIA INTERNACIONAL PELA ELIMINAÇÃO DA VIOÊNCIA

Auditório António Arnaut

16h00-16h30 À conversa com:

- Luis Roseiro, Provedor de Estudante do IPC
- Natália Cardoso, APAV-Centro

16h30-17h00 Arte como forma de expressão:

- Vanda Marques e Cláudia Santos Silva (testemunhos)
- Projeto musical DESMENTE

Sala Zaida Chieira

17h15-18h15 Sessão experiencial -
“O corpo e a mente em movimento”:

- Manuela Fraga e Paula Carriço, CRI de Coimbra, ICAD

Inscrição gratuita



com direito a certificado!





3. ATIVIDADE DE SOLIDARIEDADE: NATAL SOLIDÁRIO 2024 (6ª EDIÇÃO): NESTE NATAL FAZ-TE PRESENTE E DÁ SAÚDE!

3.1 Identificação

Data/Hora/Local: 20 a 23/12/2024/ 10h-12h; 14h-16h/ Centro Social Polivalente de São Martinho do Bispo

Instituições envolvidas: Centro Social Polivalente de São Martinho do Bispo

3.2 Comissão Organizadora

Estudantes (nome completo; email; nº estudante)

Eliana Marques Lins; eliana.lins@hotmail.com

Iasmin Jordão Pinto Coutinho de Souza; iasminjordao@gmail.com

Cátia Alexandra Sousa Santos, 2021135556, catiasantos104@gmail.com

Maria Eduarda Neves Trindade; mimi.trindade04@gmail.com 2022148284

Lea Monteiro; leamonteirocv@hotmail.com 2024154251

Docentes

Ana Paula Amaral e João Lima.

3.3 Objetivos

Visitar o Centro Social Polivalente de São Martinho do Bispo e interagir com os idosos, oferecendo companhia, atenção, escuta ativa e empatia.

3.4 Programa

Durante o mês de dezembro, o espírito natalino ganhou ainda mais força com a realização do Natal Solidário 2024, uma iniciativa realizada em parceria com o Centro Social Polivalente de São Martinho.

A ação ocorreu nos dias 20 e 23 de dezembro, com atividades dedicadas a 25 idosos do centro de dia, proporcionando momentos de alegria, convívio e afeto. Foram promovidas ações de partilha, música, conversas, entrega de lembranças e muitos sorrisos trocados.

Mais do que presentes materiais, o Natal Solidário ofereceu atenção, escuta e companhia – gestos simples que tornaram esta época do ano ainda mais significativa; esta atividade constituiu um Gesto de Amor ao Próximo.

3.5 Atividades desenvolvidas pelos estudantes

Elaboração do cartaz: Maria Eduarda Neves Trindade

Registo fotográfico: Maria Eduarda Neves Trindade

Apoio às estudantes que visitaram a instituição: Eliana e Iasmin

Visita à instituição: Cátia Alexandra Sousa Santos, Maria Eduarda Neves Trindade e Lea Monteiro

3.6 Participantes

Ocorreu a interação com 25 idosos.

O brilho no olhar e o sorriso no rosto de cada idoso foi, sem dúvida, um importante presente para os idosos e para os estudantes envolvidos.

3.7 Resultados do Questionário de avaliação

Não se aplica.

3.8. Registo fotográfico e cartaz



3 CICLO DE WORKSHOPS - PROMOÇÃO DE BEM-ESTAR E SEXUALIDADE SAUDÁVEL

4.1. Identificação

Data/Hora/Local: 24, 26/02/2025 e 05/03/2025/ 17h-18h/ on-line através da plataforma Zoom

Organização em colaboração com a Unidade de Saúde e Bem-Estar do IPC

4.2. Comissão Organizadora

Estudantes (nome completo; email)

Ana Carolina Teixeira; 15anacarolinar@gmail.com
Anna Bohn; a2024108587@estesc.ipc.pt
Bárbara Teixeira; a2023155268@estescoimbra.pt
Bianca Ávila; biancaavila22@hotmail.com
Catarina Fonseca; a2023145524@estesc.ipc.pt
Cátia Santos; catiasantos104@gmail.com
Dilma Alegre; mircycosta@gmail.com
Duarte Gil; duartefg0101@gmail.com
Eliana Lins; eliana.lins@hotmail.com
Iasmin Jordão; iasminjordao@gmail.com
Leonor Guimarães; a2023141663@estesc.ipc.pt
Letícia Bulhões; bulhoesleticia996@gmail.com
Letícia Coelho; leticiamcoelho05@gmail.com
Mafalda Carvalho; mafaldacarvalho2005@hotmail.com
Maria Martins; mariafeiomartins@gmail.com
Mariana Pratas; mariana22.pratas@gmail.com
Margarida Fernandes; meggyrfernandes@gmail.com
Sofia Santos; sofiamatiassantos@gmail.com

Docentes

Ana Paula Amaral; Ana Valado; Fátima Feliciano; Joana Liberal, Margarida Pocinho.

4.3. Objetivos

O aumento das ISTs, a violência nas relações de intimidade e as questões relacionadas com a identidade de género constituem temas que afetam e preocupam os jovens adultos que frequentam o ensino superior.

A proposta deste ciclo de Workshops (em articulação com a Unidade de Saúde e Bem-Estar do IPC) surge com o objetivo de sensibilizar para as temáticas referidas, visando: 1) Aumentar a literacia sobre as Infecções Sexualmente Transmissíveis; 2) Sensibilizar para a adoção de comportamentos protetores da saúde; e 3) Alertar para os comportamentos violentos nas relações de intimidade.

4.4. Programa

Este ciclo de workshops online decorreu nos dias 24 e 26/02 (17h-18h) e no dia 05/03/2025, no mesmo horário.

O primeiro workshop foi dinamizado por estudantes do curso de CBL, do Projeto de Educação pelos Pares da ESTeSC-IPC, após formação e com supervisão das professoras Ana Valado e Joana Liberal, com o apoio da Professora Paula Agapito. O foco foi a sensibilização para a prevalência das ISTs e formas de prevenir, bem como a identificação de questões para a Tertúlia.

O segundo workshop foi dinamizado por estudantes do mestrado de educação para a saúde (Filipa Luzio e Jéssica Aguiar), com a supervisão da professora Ana Paula Amaral, convidadas para abordar o tema da legitimação da violência nas relações de intimidade. Foram identificadas questões para a Tertúlia.

No terceiro momento, a tertúlia, contámos com a participação da Dra. Conceição Milheiro (Médica) e da Dra. Cristiana Carvalho (Projeto Cores Universas, FPCEUC) e com a moderação da professora Ana Paula Amaral, com foco em duas áreas: 1) saúde sexual e 2) identidade de género. Reflexão e resposta às questões identificadas nas sessões anteriores.

4.5. Atividades desenvolvidas pelos estudantes

- Elaboração do cartaz: Cátia, Mariana e Iasmin.
- Divulgação da atividade: Todos os voluntários do projeto Educação pelos Pares ESTeSC-IPC.
- Levantamento e organização das questões para a tertúlia: Esta atividade teve como objetivo recolher as questões que os alunos gostariam de ver respondidas, como

tentativa de ir ao seu encontro de forma mais eficaz: Alexandra, Iasmin, Mariana Pratas, Joana e Letícia Bulhões.

- Preparação do workshop sobre as ISTs: Ana Carolina, Bárbara, Bianca, Catarina Fonseca, Dilma Alegre, Duarte Gil, Leonor Guimarães, Letícia Coelho, Mafalda Carvalho, Margarida Fernandes, Maria Martins, Sofia Santos.
- Apresentação dos convidados e das sessões: Letícia Bulhões e Mariana Pratas.
- Registo fotográfico: Iasmin, Eliana e Letícia.
- Questionário de avaliação da atividade: Iasmin
- Relatório da atividade: Iasmin e Eliana

4.6. Participantes

Nos 3 workshops participaram 92 estudantes, das várias escolas do IPC. No workshop 1: 51, no workshop 2: 22 e no workshop 3: 19.

4.7. Resultados do Questionário de avaliação

Os três workshops foram muito bem avaliados pelos participantes, com a maioria das respostas apontando para a nota máxima (5 - excelente) em todos os critérios analisados. O número de respostas foi reduzido.

De forma geral, os resultados evidenciam que os workshops foram eficazes na promoção de uma sexualidade saudável, tendo sido muito bem recebidos pelos participantes. A pertinência dos temas, a qualidade das apresentações e o compromisso com a educação em saúde sexual foram amplamente reconhecidos. As sugestões oferecidas apontam caminhos claros para aperfeiçoar futuras edições, como o reforço da fluidez entre intervenções, a melhoria da gestão do tempo e a valorização da interação com especialistas externos, contribuindo para o enriquecimento das discussões e maior envolvimento do público.

Nº total de respostas do Workshop 1: 06 respostas

A organização foi avaliada como excelente por metade dos participantes, enquanto os demais atribuíram notas boas ou razoáveis. A atividade em si foi considerada excelente por dois terços dos respondentes, e o tema abordado recebeu destaque, com mais de 80% classificando-o como altamente pertinente. O objetivo da atividade — promover uma sexualidade saudável — foi considerado alcançado por 66,7% dos participantes com a nota máxima. A mesma proporção avaliou positivamente a componente específica sobre infeções sexualmente transmissíveis. Nos comentários, os participantes elogiaram a iniciativa, destacando a qualidade das apresentações e a relevância do tema. Foram também feitas sugestões construtivas, como melhorar a transição

entre oradoras, de forma a tornar a sessão mais fluida, e incluir a participação de especialistas para enriquecer o diálogo com o público.

Comentários: “Achei uma excelente iniciativa. As apresentações foram ótimas e o tema é super pertinente. Acho que deveriam realizar mais iniciativas destas e seria interessante convidar algum especialista na área para interagir com o público”.

“Penso que a transição entre as oradoras deveria ser mais fluida e menos abrupta, contribuindo para a construção de uma sensação de continuidade entre todas as participações. Mas parabéns pela iniciativa.”

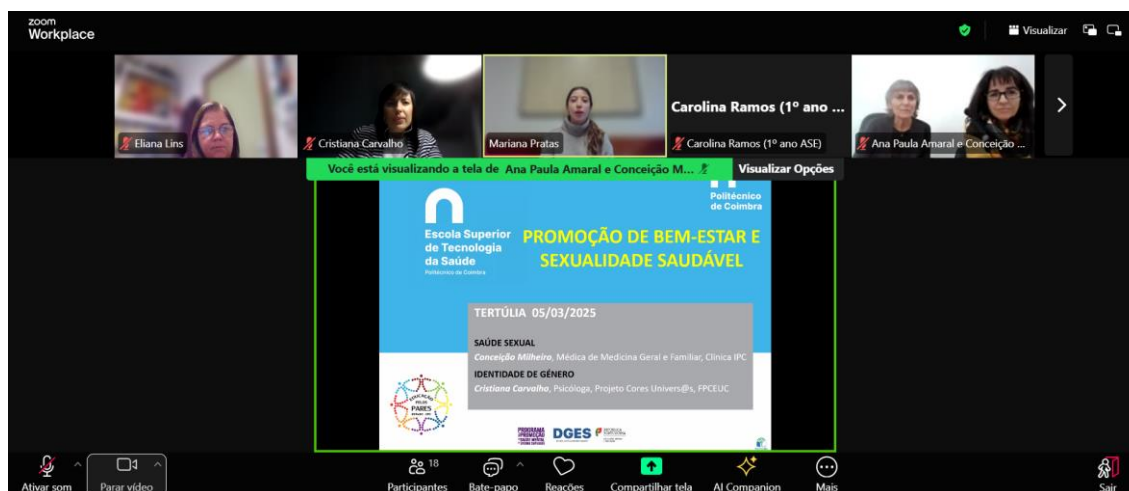
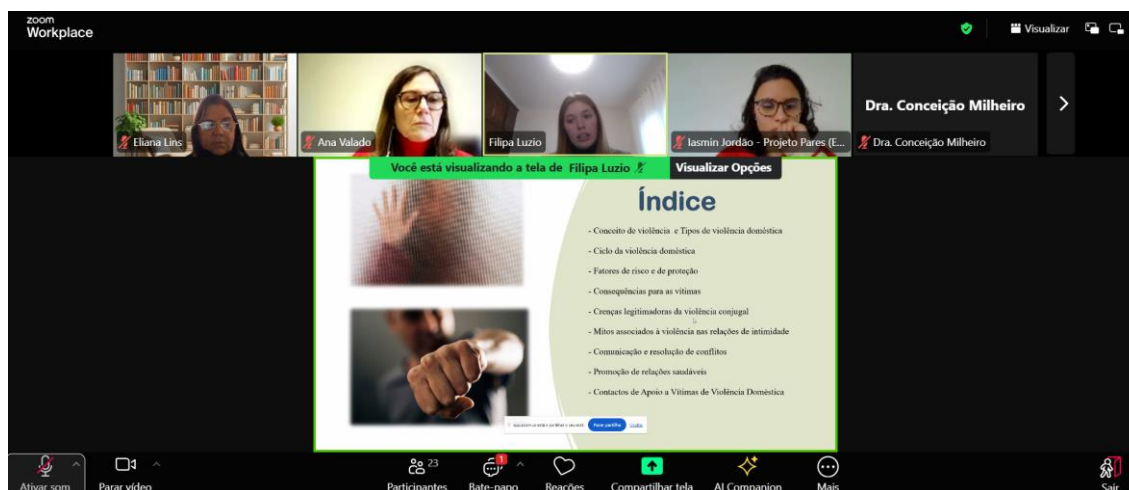
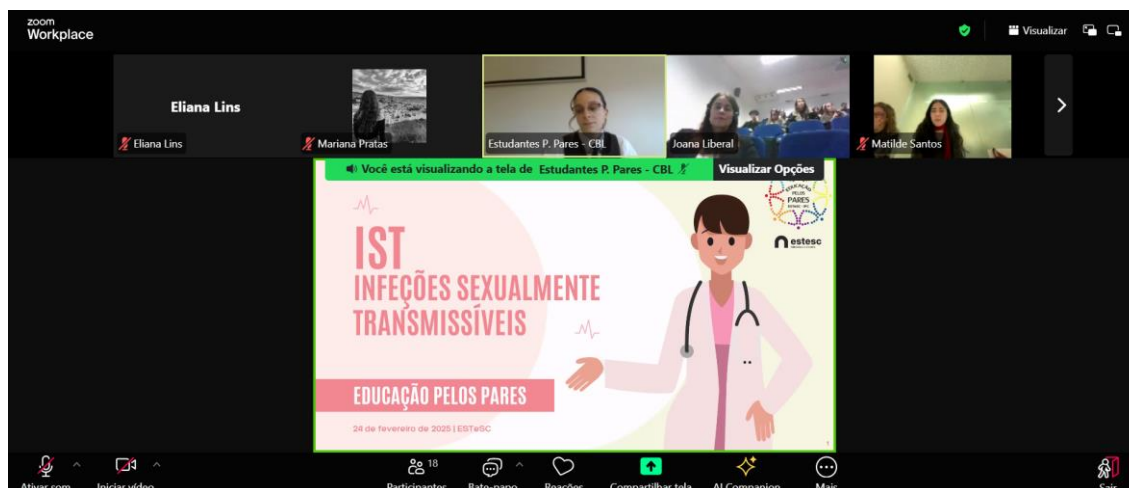
Nº total de respostas do Workshop 2: 08 respostas

Foi o mais bem avaliado entre os três. A maioria expressiva dos participantes atribuiu nota máxima à organização, à atividade em si, e sobretudo à pertinência do tema, que foi unanimemente classificado como excelente. O objetivo da atividade foi igualmente reconhecido como atingido por quase todos os respondentes. O mesmo se verificou na avaliação da componente específica sobre a prevenção da violência. Neste caso, não foram deixados comentários, o que pode indicar um nível elevado de satisfação, embora também possa refletir uma menor predisposição para oferecer feedback adicional.

Nº total de respostas do Workshop 3: 09 respostas

Os resultados mantêm a tendência positiva, embora com uma ligeira queda nas avaliações da organização, que foi considerada excelente por pouco mais da metade dos participantes e boa pelos restantes. A atividade foi amplamente elogiada, com quase 90% a dar nota máxima, e a pertinência do tema foi igualmente bem reconhecida. O objetivo proposto foi considerado atingido por dois terços dos participantes, e a tertúlia sobre identidade de género foi bem recebida. Nos comentários, os participantes destacaram o interesse do conteúdo e a qualidade das convidadas, sugerindo, contudo, a possibilidade de aumentar a duração da tertúlia para permitir maior profundidade na discussão. Comentários: “Continuem a motivar os estudantes. A iniciativa foi excelente e o conteúdo das convidadas foi muito interessante. Mais tempo de tertúlia”.

4.8. Registo fotográfico





4.9. Cartaz

PROMOÇÃO DE BEM-ESTAR E SEXUALIDADE SAUDÁVEL


INSCRIÇÃO

WORKSHOP 24/02 - 17H

**Infecções Sexualmente Transmissíveis:
Prevenção e Redução de Riscos**
 Estudantes do Projeto Educação pelos Pares
 

WORKSHOP 26/02 - 17H

Prevenção da violência nas relações de intimidade
 Filipa Luzio, Mestranda em Educação para Saúde
 Jéssica Aguiar, Psicóloga
 



TERTÚLIA 05/03 - 17H

Saúde Sexual
 Conceição Milheiro, Médica de medicina geral e familiar, Clínica IPC
Identidade de Género
 Cristiana Carvalho, Projeto Cores Univers@s, FPCEUC


ZOOM

Organização:






5. XIII EDIÇÃO DAS COMEMORAÇÕES DO DIA MUNDIAL DO SONO - “MAKE SLEEP HEALTH A PRIORITY”

5.1. Identificação

Data/Hora/Local: 19/03/2025, 17h00-18h45, Sala 2.9 da ESTeSC-IPC. 20 e 21/03: bancada em frente ao auditório Arnaud, com informações sobre o tema

Nº de registo na GD/data da autorização: I/ESTESC/213/2025; 18/02/2024.

Instituições envolvidas: -----

5.2. Comissão Organizadora

Estudantes (nome completo; email; nº estudante)

Eliana Lins; eliana.lins@hotmail.com

Iasmin Jordão; iasminjordao@gmail.com

Lea Monteiro; leamonteirocv@hotmail.com

Letícia Bulhões; bulhoesleticia996@gmail.com

Leonor Ribeiro Oliveira; leoribeiroo867@gmail.com

Mariana Pratas; mariana22.pratas@gmail.com

Maria Eduarda Neves Trindade; mimi.trindade04@gmail.com

Docentes

Ana Paula Amaral; Fátima Feliciano; Joaquim Pereira; João Lima, Joana Liberal, Cristina Santos.

5.3. Objetivos

O Projeto de Educação pelos Pares organizou de 19 a 21 de março, a 13ª edição das comemorações do Dia Mundial do Sono. O tema identificado, para 2025, pela World Sleep Society é: “Make sleep health a priority”. As atividades desenvolvidas tiveram como objetivo aumentar a literacia sobre o sono e o seu impacto na saúde e bem-estar, e alertar para a importância da higiene do sono para um sono de qualidade e saudável.

5.4. Programa

No dia 19/03/2025 foi organizado um workshop das 17h00-18h45 com 3 componentes:

24 de 35

Mod4C.12_2.0

Parte 1: Fisiologia do Sono e Higiene do Sono - Prof Pedro Vicente e Enfª Cláudia Pinheiro.

Parte 2: Alimentação e sono - Catarina Alves, Juliana Silva e Soraia Oliveira alunas de Dietética e Nutrição sob a supervisão do Professor Doutor João Lima.

Parte 3: Atividade física e sono - “peddy paper” (no Prado) que inclui questões relativas ao que foi abordado nos 2 workshops anteriores, destacando a importância da atividade física regular no sono saudável (não se chegou a realizar).

Nos dias 20/03 e 21/03, na bancada em frente ao auditório Arnaud, foi realizada uma ação de sensibilização para a importância do sono na saúde e para a importância da higiene do sono. Foram também disponibilizadas aos/as estudantes informações sobre verdades e mitos relativamente ao sono, a influência do sono nos processos cognitivos e vídeo com as atividades realizadas pelo Projeto Educação pelos Pares no âmbito do Dia Mundial do Sono ao longo dos anos.

5.5. Atividades desenvolvidas pelos estudantes

Elaboração do cartaz: Mariana, Cátia, Eliana e Iasmin

Confirmar inscrições antes do evento - Leonor Ribeiro

Apresentar e agradecimento aos convidados - Mariana Pratas

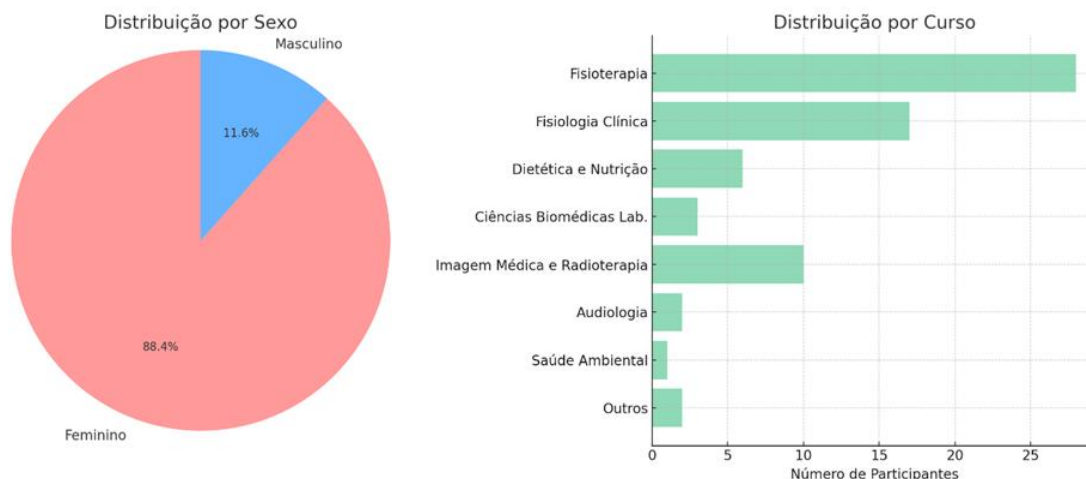
Registo fotográfico: Maria Eduarda Trindade

Organização do peddy paper: Letícia Bulhões, Mariana Prata e Leonor Ribeiro

Organização da informação: Iasmin e Eliana

5.6. Participantes

Participaram, 69 estudantes da ESTeSC-IPC, sendo 61 do sexo feminino e 8 do sexo masculino. Em relação aos cursos, 28 eram de Fisioterapia, 17 de Fisiologia Clínica, 6 Dietética e Nutrição, 3 Ciências Biomédicas Laboratoriais, 10 de Imagem Médica e Radioterapia, 2 de Audiologia, e 1 de Saúde Ambiental da ESTeSC. Estiveram presentes, também, duas estagiárias do mestrado de Psicologia Clínica, do Instituto Superior Miguel Torga.



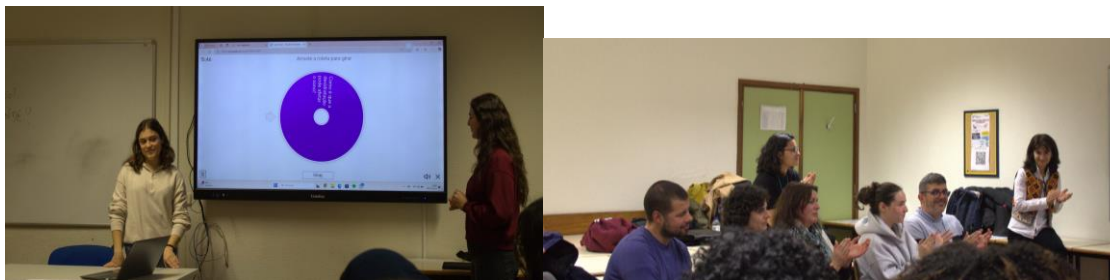
5.7. Resultados do Questionário de avaliação

Responderam 29 estudantes. A organização do evento foi considerada boa por 44,8% dos participantes e excelente por 41,4%. A atividade, por sua vez, recebeu avaliação boa de 37,9% e excelente de 51,7%. Quanto à pertinência do tema abordado, 17,2% avaliaram como boa e 72,4% como excelente.

O workshop *Alimentação e Sono* foi considerado excelente por 51,7% e muito bom por 41,4% dos participantes. Já o workshop *Boas Práticas de Sono e Saúde* recebeu avaliação excelente de 51,7% e muito boa de 37,9%.

5.8. Registo fotográfico





5.9 Cartaz





MAKE SLEEP HEALTH A PRIORITY



It's time
to think about sleep as the
beginning of our tomorrow
rather than
the end of our today.



worldsleepday.org

19/03 - SALA 2.9 E PRADO

17H00 - 17H30

**BOAS PRÁTICAS DE SONO
E SAÚDE -**
PEDRO VICENTE E
CLÁUDIA PINHEIRO

17H30 - 18H00

ALIMENTAÇÃO E SONO -
PROF. JOÃO LIMA E ALUNOS
PARES

18H15 - 18H45

"PEDDY PAPER"
(Encontro no hall da entrada)

PARTICIPA!

Inscrição
gratuita com
diteito a
certificado!



Inscrição




6. XV SEMINÁRIO DO PROJETO DE EDUCAÇÃO PELOS PARES - “HEALTHY BEGINNINGS, HOPEFUL FUTURES”

6.1 Identificação

Data/Hora/Local: 09/04/2025; 09h30-16h30; Aud. 3.3

Nº de registo na GD/data da autorização: I/ESTESC/544/2025.

Instituições envolvidas: ----

6.2 Comissão Organizadora

Estudantes (nome completo; email; nº estudante)

Ana Rita Faustino Pereira; anarita1604@gmail.com

Beatriz Moreira Castanheira Neto da Costa, 2022137565, beatrizmoreiracostaneto@gmail.com

Catarina Faneca Alves; catarina.fanecaa@gmail.com

Cátia Alexandra Sousa Santos, 2021135556, catiasantos104@gmail.com

Eliana Lins; eliana.lins@hotmail.com

Iasmin Jordão; iasminjordao@gmail.com

Inês Teixeira Rodrigues, iinesrodrigues13@gmail.com

Juliana Costa da Silva; ju2005liana@gmail.com

Leonor Ribeiro Oliveira, leoribeiroo867@gmail.com

Letícia Bulhões; bulhoesleticia996@gmail.com

Mafalda Carvalho; mafaldacarvalho2005@hotmail.com

Maria Eduarda Neves Trindade, mimi.trindade04@gmail.com

Mariana Pratas; mariana22.pratas@gmail.com

Sofia Malhão; sofiamalhao19@gmail.com

Soraia Januário Oliveira; soraiaoliveira877@gmail.com

Docentes

Ana Paula Amaral, Ana Valado, Joaquim Pereira, Margarida Pocinho, Fátima Feliciano, João Lima, Cristina Santos, Cristina Nazaré, Rui Cruz, Fernando Mendes, Zélia Barbosa.

6.3 Objetivos

Este seminário teve como objetivo partilhar as atividades realizadas pelo projeto Educação pelos Pares ESTeSC-IPC com a comunidade académica, assim como, comemorar o Dia Mundial da Saúde (*“Healthy beginnings, hopeful futures”*).

Paralelamente, pretendeu-se fomentar a reflexão em torno da temática definida pela OMS, através da participação de especialistas que abordarão questões relevantes, como os hábitos de sono na infância e o seu impacto na saúde, bem como os efeitos do tempo de exposição a ecrãs durante a infância e adolescência.

Considerou-se relevante uma abordagem desenvolvimental, dado que os hábitos e comportamentos na infância têm repercussões na saúde futura, por exemplo, os hábitos de sono ou a dependência de ecrãs.

6.4 Programa

O seminário começou com a sessão de abertura, com presença do Vice-Presidente da ESTeSC-IPC, Professor Dr. Telmo Pereira e a coordenadora do projeto Educação pelos Pares ESTeSC-IPC, Professora Dra. Ana Paula Amaral (a presidente da associação de estudantes não estava no país, nem se fez representar). Seguiram-se os seguintes painéis:

Painel 1 – Hábitos de Sono na infância/adolescência e saúde futura

Moderadora: Joana Soares, Prof. ESTeSC-IPC

Susana Maia, Serviço de Pediatria, da ULS de Gaia e Espinho

Painel 2 – Alimentação desde a preconceção ao jovem adulto, impacto na saúde

Moderadora: Ana Gabriela Cabilhas, Nutricionista, Deputada da Assembleia da República

Ema Monteiro, Serviço de Nutrição e Dietética, ULS Coimbra

Marlene Lages, Alumni ESTeSC-IPC e Assistente convidada ESTeSC-IPC

Painel 3 - Impacto do “Tempo de Ecrã” na Saúde, da infância à idade adulta Moderador: Vítor Nuno Anjos, Presidente da Associação Nacional de Conversas de Psicologia

Cátia Lopes, Psicofix, Lda.

Sofia Abreu, Serviço de Psiquiatria, ULS Coimbra

Painel 4 – Saúde da mulher ao longo da vida

Moderadora: Fátima Feliciano, Psicóloga Clínica e Prof. convidada ESTeSC-IPC

Mia Negrão, Ativista, Direito da Saúde, Associação Nascer com Direitos

Painel 5 - Educação pelos Pares na ESTeSC-IPC

Moderadora: Ana Paula Amaral, Prof. ESTeSC-IPC, Coordenadora do Proj. Educação pelos Pares
Integração académica, Solidariedade e Saúde Mental - Eliana Lins, estagiária em Psicologia Clínica do ISMT; Catarina Santos, estudante ESTeSC-IPC

Violência interpares e Sexualidade saudável - Iasmin Jordão, estagiária em Psicologia Clínica do ISMT; Mafalda Carvalho, estudante ESTeSC-IPC

Sono saudável e outras atividades de promoção da saúde - Soraia Oliveira, estudante ESTeSC-IPC

No final foi dada voz aos Alumni Pares ESTeSC-IPC (Beatriz Matos e Guilherme Flor) para partilharem o seu testemunho da experiência durante os 4 anos em foram voluntários do Projeto de Educação pelos Pares e do impacto posterior dessa experiência, na sua vida profissional e pessoal.

Concluímos com um Momento musical, com a participação de Ana Martins e Catarina Santos.

6.5 Atividades desenvolvidas pelos estudantes

Colaboração na organização do evento, apresentação dos convidados, apoio de secretariado dentro e fora das salas, registo fotográfico, organização do coffee-break, responsabilidade pelo questionário de satisfação e apresentações orais no painel sobre o Projeto (com supervisão dos professores envolvidos).

- Secretariado - Letícia, Juliana, Leonor, Mariana, Beatriz Costa e Ana Rita
- Registo fotográfico – Maria Eduarda
- Apresentação dos convidados - Inês Rodrigues
- Entrega das lembranças - Ana Rita e Mariana
- Coffee-break - Ana Rita e Juliana
- Questionário de satisfação e Relatório - Mariana e Sofia

6.6 Participantes

O evento contou com a participação de 125 pessoas, das quais 96 (76,8%) eram estudantes, 23 (18,4%) docentes, 4 (3,2%) palestrantes e 1 participante externo (0,8%). Entre os estudantes, 84 eram do sexo feminino (87,5%) e 12 do sexo masculino (12,5%).

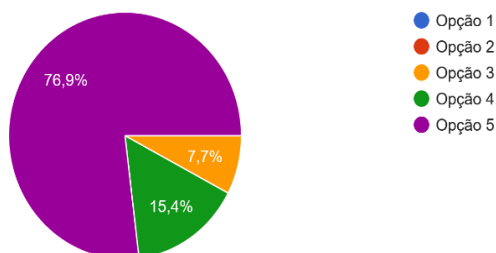
6.7 Resultados do Questionário de avaliação

- Quanto à organização:

76,9% avaliam como excelente; 15,4% avaliam como muito boa.

Numa escala de 0 a 5 como avalias a organização do evento? Sendo 0 péssimo e 5 excelente.

13 respostas

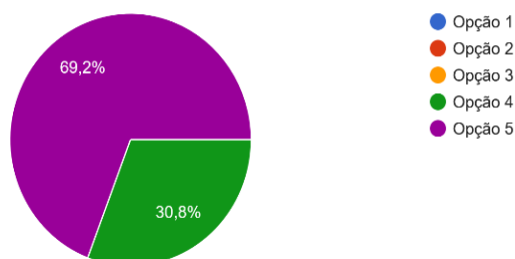


- Quanto ao evento:

69,2% avaliam como excelente; 30,8% avaliam como muito bom.

Numa escala de 0 a 5 como avalias o evento? Sendo 0 péssimo e 5 excelente.

13 respostas



- Questão: “O evento permitiu o enriquecimento enquanto pessoa?”

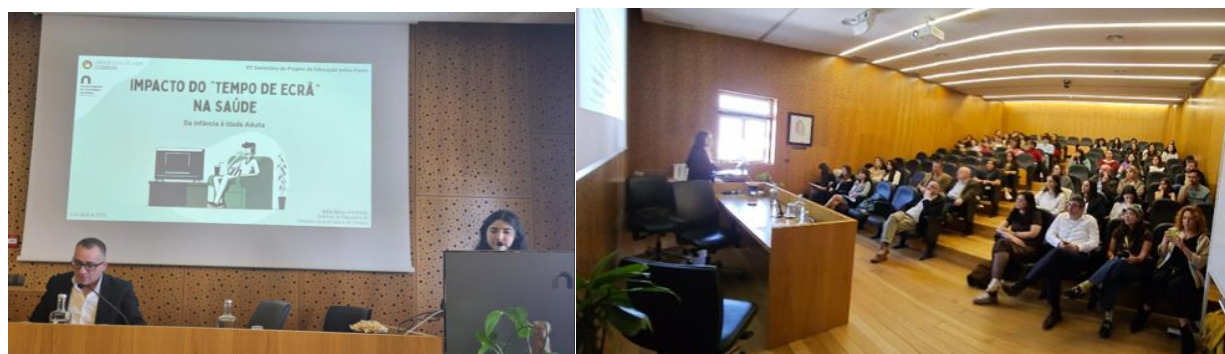
100% respondeu afirmativamente

- Comentários ou feedback:

O feedback recebido foi muito bom. Alguns exemplos:

- “Todos os temas foram pertinentes e muitíssimo importantes.”
- “Continuem a abordar os temas importantes para a sensibilização dos jovens adultos”.
- “Tentar deixar as apresentações mais curtas devido a um maior número de questões aos palestrantes.”
- “Temas interessantes (mais tempo) durante a tarde. A manhã passou a correr, com muita pena porque eram os temas mais interessantes, na minha opinião.”
- “A continuação destes eventos.”

6.8 Registo fotográfico



6.9 Cartaz



09:30 – 10:00 | Sessão de Abertura
Graciano Paulo, Presidente da ESTeSC-IPC
Ana Paula Amaral, Coordenadora do Projeto de Educação pelos Pares da ESTeSC-IPC
Mariana Rebelo, Presidente da AE da ESTeSC-IPC

10:00 – 10:45
Painel 1 – Hábitos de Sono na infância/adolescência e saúde futura
Moderadora: Joana Soares, Prof. ESTeSC-IPC
> Susana Maia, Serviço de Pediatria, da ULS de Gaia e Espinho

10:45 – 11:00 | Coffee break

11:00 – 11:45
Painel 2 – Alimentação desde a preconceção ao jovem adulto, impacto na saúde
Moderadora: Ana Gabriela Cabilhas, Nutricionista, Deputada da Assembleia da República
> Ema Monteiro, Serviço de Nutrição e Dietética, ULS Coimbra
> Marlene Lages, Alunni ESTeSC-IPC e Assistente convidada ESTeSC-IPC

11:45 – 12:30
Painel 3 – Impacto do “Tempo de Ecrã” na Saúde, da infância à idade adulta
Moderador: Vítor Nuno Anjos, Presidente da Associação Nacional de Conversas de Psicologia
> Cátia Lopes, Psicofix, Lda.
> Sofia Abreu, Serviço de Psiquiatria, ULS Coimbra

12:30 – 14:00 | Almoço

14:00 – 14:45
Painel 4 – Saúde da mulher ao longo da vida
Moderadora: Fátima Feliciano, Psicóloga Clínica e Prof. convidada ESTeSC-IPC
> Mia Negrão, Ativista, Direito da Saúde, Associação Nascer com Direitos

14:45 – 15:30
Painel 5 - Educação pelos Pares na ESTeSC-IPC
Moderadora: Ana Paula Amaral, Prof. ESTeSC-IPC, Coordenadora do Proj. Educação pelos Pares
> Integração académica, Solidariedade e Saúde Mental
Eliana Lins, estagiária do ISMT; Catarina Santos, estudante ESTeSC-IPC
> Violência interpares e Sexualidade saudável
Iasmin Jordão, estagiária do ISMT; Mafalda Carvalho, estudante ESTeSC-IPC
> Sono saudável e outras atividades de promoção da saúde
Soraia Oliveira e Leonor Ribeiro, estudantes ESTeSC-IPC

15:30 – 15:45
Testemunhos de estudantes do Projeto de Educação pelos Pares
Beatriz Matos e Guilherme Flor, Alunni Pares ESTeSC-IPC

15:45 | 16:00 Momento musical
> Ana Martins e Catarina Santos

16:00 | Sessão de Encerramento

XV SEMINÁRIO DO PROJETO DE EDUCAÇÃO PELOS PARES
Healthy beginnings, hopeful futures

PROGRAMA
9 ABRIL '25
09h30 | Auditório 3.3 da ESTeSC

 +info/inscrições em: estesc ipc.pt

7. OUTRAS ATIVIDADES

Ainda a referir, que a atividade no Instagram dos Pares, apesar de menor, contribuiu para a divulgação das atividades desenvolvidas e que, na última semana de aulas, antes da Queima das Fitas, se disponibilizaram preservativos gratuitamente pelos estudantes da Escola, como estratégia de prevenção das Infecções Sexualmente Transmissíveis.



A coordenadora do Projeto de Educação pelos Pares,
Coimbra, junho de 2025

Ficha Técnica

Título

Relatório do Projeto de Educação pelos Pares 2023-24

Emissor

Projeto de Educação pelos Pares

Versão 01

Editado em junho de 2024

©2020, POLITÉCNICO DE COIMBRA