

Projeto



+saúde

ISAVE

formação e cooperação científica.

O ISAVE – Instituto Superior de Saúde tem como objetivo a formação e a cooperação científica na área das ciências da saúde. Saúde e Promoção de Saúde são conceitos basilares na missão da instituição. É neste contexto que surge o Projeto ISAVE+SAÚDE, com vista a ampliar a missão da instituição através da dinamização de um conjunto diverso de iniciativas que visam contribuir para a promoção da saúde da sua comunidade educativa.

Saúde e Promoção de Saúde são, de facto, hoje conceitos cada vez mais presentes nos diversos contextos, quer seja político, técnico, científico, reflexo da tendência do consenso alcançado sobretudo dos princípios estabelecidos pela Organização Mundial de Saúde desde a sua constituição em 1946 (WHO, 2006), assim como de documentos de referência que resultam dos consensos alcançados como a Declaração de Alma Ata, a Carta de Ottawa, a Carta de Banguécoque (WHO, 2009). Saúde e Promoção de Saúde, constituem conceitos em constante desenvolvimento. Todavia existe consenso em considerar (1) a Saúde constitui um estado dinâmico de bem estar físico, mental, social e espiritual, que depende de fatores individuais mas também sociais e ambientais; e (2) a Promoção de Saúde consiste no processo de capacitar a pessoa e comunidade global para que assumam o controlo da sua saúde e dos fatores que a determinam e sejam capazes de melhorar a

sua saúde, compreendendo ações, quer de desenvolvimento de competências quer de construção de ambientes favoráveis à saúde (WHO, 2009). Assim, reconhece-se hoje que a Saúde é um direito fundamental de todos os seres humanos e um recurso da maior importância a garantir através envolvimento de todos, através da articulação entre níveis governamentais, setores da sociedade e participação social (WHO, 2006, 2009).

O ISAVE, enquanto instituição de ensino superior, tem de facto o potencial de constituir um ativo que pode agir perante a saúde e a vida de muitas pessoas, quer seja pelo facto de a instituição lidar diariamente com um elevado número de pessoas (estudantes, colaboradores, docentes, investigadores, administrativos, técnicos) assim como com o contacto com a comunidade exterior, com a qual interage.

O ISAVE+SAÚDE surge com o objetivo de **promover o bem-estar** na comunidade educativa.

Objetivos

Os objetivos abaixo identificados constituem na atual conjuntura fatores cruciais a intervir para o alcançar de um bem-estar, tanto a nível psicológico, como físico e social.



- Foco e atenção aos aspetos sócio-emocionais;
- Desenvolvimento de competências intrapessoais e interpessoais;
- Desenvolvimento de recursos pessoais e contextuais;

População alvo e áreas de atuação

Congruente com os objetivos a que se propõe este projeto visa abranger toda a comunidade académica, através da dinamização de uma diversidade de iniciativas.



- Estudantes;
- Professores;
- Profissionais técnicos, administrativos e de gestão

Neste sentido, este projeto considera uma diversidade de dinâmicas e atividades de acordo com os diferentes públicos-alvo. Assim, considerando toda a comunidade académica, o ISAVE enquanto instituição de ensino superior pode efetivamente contribuir para a disseminação de conhecimento relativo a saúde, promoção de saúde e

desenvolvimento sustentado.

Com o seu papel na educação, investigação, desenvolvimento de competências, assim como de inovação, salienta-se a capacidade de conciliar conhecimentos e práticas em benefício da comunidade académica e exterior.

DIAS COMEMORATIVOS

As iniciativas neste contexto passam por, por exemplo a salientar, o destaque para dias comemorativos relacionados com a área da saúde (a título de exemplo, com este propósito, destaque para e.g. o Dia Internacional da Felicidade, em 20 de março). Esta iniciativa permite o envolvimento de toda a comunidade educativa em atividades como ações de sensibilização, jogos, dinâmicas de grupo, que favorecem ultrapassar barreiras culturais, linguísticas, e efetivamente vivenciar o envolvimento de toda a comunidade académica.



SEMINÁRIOS

Ainda considerando abranger toda a comunidade académica, projeta-se a condução de seminários que permitam destacar a importância da saúde e bem-estar. Neste campo, ainda de salientar a colaboração neste sentido de diferentes iniciativas do ISAVE, como o **Encontros na Biblioteca**, envolvendo efetivamente toda a comunidade académica.



Este projeto tem particular atenção aos estudantes. Assim, de forma a alcançar todos os discentes considerou-se na Unidade Curricular de Psicologia, uma vez transversal a todos os cursos do ISAVE, uma maior abrangência da UC de modo a contemplar a realização de dinâmicas/atividades com foco na **promoção de bem-estar**.

Estas ações visam a realização de workshops, atividades, com foco em diversas temáticas, como por exemplo,



- Competências Emocionais
- Competências de Comunicação
- Gestão de Tempo
- Gestão de Stress
- Gestão de Conflitos.



+ auto-conhecimento

Estas dinâmicas visam efetivamente trabalhar o desenvolvimento nos estudantes de **competências intrapessoais e interpessoais essenciais para o seu bem-estar.**

A transição e adaptação ao ensino superior tem um impacto significativo na saúde dos estudantes, salientando-se a importância da promoção de saúde nesta população. A adaptação ao ensino superior envolve

mudanças de natureza educativa, contextual e desenvolvimental, constituindo assim o ingresso no ensino terciário uma transição que compreende múltiplos desafios.

Este projeto tem também especial atenção como público-alvo os colaboradores do ISAVE.

Para tal, contempla a realização de workshops abrangendo temáticas como:

- Competências Emocionais;
- Competências de Comunicação
- A importância da assertividade;
- Gestão de Tempo.

Abordar estes temas permite efetivamente **trabalhar diversas competências cruciais para o bem-estar** dos colaboradores da instituição.

Enquanto iniciativas de promoção da saúde do âmbito de atividades de extensão à comunidade, na Unidade Curricular de **Psicologia** (transversal a todos os cursos) desenvolve-se a capacidade dos estudantes de criar programas de intervenção. Estes programas visam a atuação ao nível tanto da **promoção de saúde como de prevenção**

de doença e são projetados para intervir efetivamente em diferentes populações. A fase de criação de programas encontra-se em curso, pelo que a próxima fase constituirá na implementação dos mesmos, pretendendo-se a participação efetiva dos estudantes.



Neste contexto de extensão à comunidade pretende-se promover sinergias, articular recursos existentes, entre diferentes unidades curriculares no âmbito das licenciaturas de **Enfermagem, Fisioterapia e Dietética e Nutrição**, de modo a mobilizar áreas multidisciplinares de académicos e estudantes em intervenções psicoeducativas na comunidade.

Deste modo, a capacitação da comunidade educativa, incluindo estudantes, docentes e colaboradores **potencia o empoderamento com vista ao exercício da responsabilidade individual e social pela saúde**. Enquanto instituição de ensino superior e parte integrante de uma comunidade o ISAVE, pelas competências que representa, favorece a consciencialização e a participação em diversos contextos de modo a promover a saúde.

A avaliação positiva da intervenção motiva a continuidade da iniciativa pretendendo-se que este projeto ISAVE+SAÚDE amplie futuramente as suas ações.