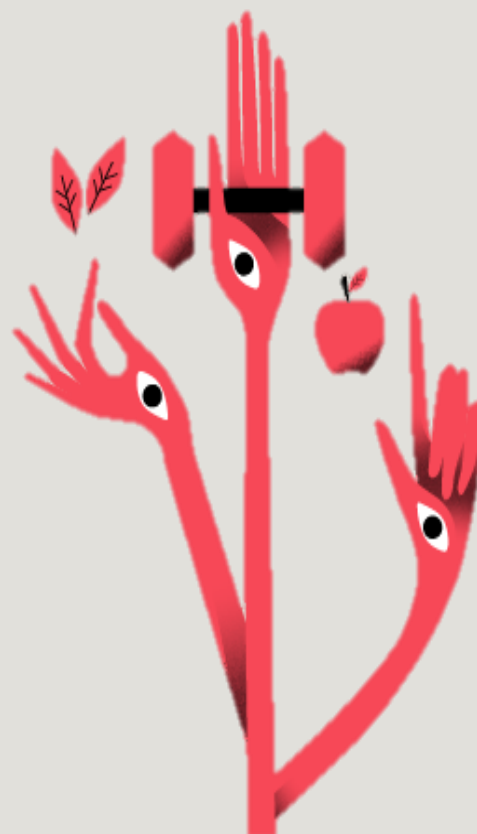


Plano de Atividades

Healthy Campus

2024-2025

Instituto Politécnico de Leiria



Plano de atividades de cada um dos domínios estratégicos inseridos no Programa
Healthy Campus do Politécnico de Leiria

Domínio 2:

Atividade Física e Desporto

Objetivos:

Incrementar a prática de Atividade Física e Desporto na comunidade académica do Instituto Politécnico de Leiria (contributo para os ODS 3 – Saúde de Qualidade, 4 – Educação de Qualidade, 5 – Igualdade de Género e 10 – Reduzir as Desigualdades).

Atividades:

- Continuarão a ser disponibilizadas, a título gratuito, 7 modalidades desportivas, para o sexo feminino e masculino, com treinos regulares/semanais;
- Continuarão a ser apoiadas, ao nível competitivo, 30 modalidade;
- No presente ano letivo, em representação do Politécnico de Leiria em provas da FADU, prevemos participar com cerca de 300 estudantes-atletas;
- O politécnico de Leiria irá coorganizar, com a Federação Académica do Desporto Universitário (FADU):
 - A 1.ª Jornada Concentrada de Andebol feminino, na cidade de Leiria nos 31 de janeiro e 01 de fevereiro 2024;
 - O Campeonato Nacional Universitário de Atletismo em Pista Coberta, na cidade de Pombal, nos dias 03 e 04 de fevereiro de 2024;
 - O Campeonato Nacional Universitário de Trail, em Ansião, no dia 12 de maio de 2024;
 - O Campeonato Nacional Universitário de Esgrima, na cidade de Leiria, no dia 08 de junho de 2024;
- Será disponibilizado aos Estudantes do Politécnico de Leiria o Programa de Atividade Física para Estudantes do Politécnico de Leiria (PAFE®), onde são promovidas semanalmente, sessões de mix training, em regime presencial, 4 vezes por semana, existindo a possibilidade 1x/mês de realização de uma sessão surpresa
 - Com início em fevereiro de 2024;
- Será disponibilizado aos Docentes, Investigadores, Técnicos e Administrativos do Politécnico de Leiria o Programa de Exercício Físico (H)Altere, onde são promovidas semanalmente, sessões de mix training, em regime presencial, 4 vezes por semana, existindo a possibilidade 1x/mês de realização de uma sessão surpresa

- Com início em janeiro de 2024;
- Será dada continuidade ao Programa de Atividade Física Laboral (PAFL), dirigido aos docentes, investigadores, técnicos e administrativos da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Politécnico de Leiria, disponibilizado duas vezes por semana, com a duração de 25 minutos;
- Será dada continuidade ao programa My Way - sessões de meditação, relaxamento e autoconhecimento para a comunidade académica com periodicidade semanal, à quarta-feira, com duração de 1 hora;
- Será dada continuidade à “A Pausa Ativa”, um programa que desafia todos os estudantes, docentes, investigadores, técnicos e administrativos, durante o horário de trabalho e estudo, a adotarem um estilo de vida ativo e saudável, através da realização de pausas ativas durante 10min, todos os dias da semana em regime presencial e online (plataforma Zoom);
- Será dada continuidade aos projetos comunitários já existentes:
 - “Desporto para todos na ESECS” – programa que visa promover a prática de exercício físico por pessoas com deficiência, uma vez por semana, com duração de 60 min, com cada instituição parceira;
 - “Jogamos Tudo, Brincamos Todos” – projeto de promoção de competências de inclusão em crianças do 1º ciclo do ensino básico, com recurso a jogos motores adaptados. Prevê-se a continuidade das sessões práticas em escolas do 1º CEB na região de Leiria.
- Será igualmente dada continuidade à formação contínua de profissionais da área do desporto e exercício físico, bem como de professores de educação física, através da realização de ações de formação creditadas;
- No que concerne à investigação, será mantido o investimento na investigação relativa à temática do papel da atividade física, desporto e exercício físico na vida de diferentes populações (idosos, crianças, pessoas com deficiência, praticantes de exercício físico, etc). Prevê-se a publicação de mais de 20 artigos científicos em revistas internacionais indexadas;
- À semelhança de anos anteriores, com o objetivo de promover a prática de exercício físico, desporto, atividades de lazer e de bem-estar pontuais e em datas comemorativas, foram planeados os seguintes eventos:
- 1ª JC Andebol Feminino NCS
 - 31 de janeiro e 01 de fevereiro de 2024;
- Campeonato Nacional Universitário de Atletismo Pista Coberta
 - 03 e 04 de fevereiro de 2024

- Sessão de Esclarecimento sobre o Estatuto Estudante-Atleta
 - 06 de março de 2024 ou 11 de março de 2024;
- VIII Torneio Interescolas do Politécnico de Leiria
 - 12 e 13 de março de 2024;
- IV Mostra do Desporto Adaptado do Politécnico de Leiria e Seminário Professor João Catana: “Desporto Adaptado: que desafios?”
 - 16 de março de 2024;
- Dia Mundial Atividade Física
 - 08 de abril de 2024;
- III Seminário de Desporto Adaptado - Agir para incluir através do desporto
 - 20 de abril de 2024
- Campeonato Nacional Universitário de Trail
 - 12 de maio de 2024;
- Padrões motivacionais e emocionais na promoção de atividade física e desporto
 - 18 de maio de 2024
- Tripela – uma alternativa às modalidades coletivas
 - 8 de junho de 2024
- CNU de Esgrima
 - 08 de junho de 2024
- Dia Internacional do Yoga
 - 21 de junho de 2024;
- VII Caminhada Solidária do Politécnico de Leiria
 - A definir;
- Dia Mundial da Saúde Mental
 - 10 de outubro de 2024;
- II BeActive & Healthy – Caldas da Rainha
 - A definir;
- II BeActive & Healthy – Peniche
 - A definir
- 20.ª Gala do Desporto do Politécnico de Leiria
 - A definir

Domínio 3:

Nutrição

Objetivos:

Promover a adoção de hábitos alimentares saudáveis;

Prevenir doenças crónicas não transmissíveis (contributo para o ODS 3 – Saúde de Qualidade).

Atividades:

- Realização de rastreios e ações de sensibilização, pelo menos um(a) em cada unidade orgânica do Politécnico de Leiria (e.g., rastreios de diabetes, hipertensão, acuidade visual, função pulmonar) em articulação com domínio 4.
- 1 sessão de aconselhamento alimentar
 - Todos os trimestres de 2024 e 2025;
- Compostagem - Campus 1
 - Segundo trimestre de 2024;
- Compostagem - Campus 2;
 - Segundo trimestre de 2025
- NoWaste - projeto piloto Cantina 3
 - Segundo trimestre de 2024;
- NoWaste – implementação
 - Todos os trimestres de 2025;
- Bebedouros em todos os Campi
 - Todos os trimestres de 2024 e 2025;
- Desenvolvimento de produtos alimentares inovadores e saudáveis (ESTM) para disponibilizar à comunidade académica (ESTM e ESSLei)
 - Segundo trimestre de 2024 e segundo trimestre de 2025;
- Avaliação desperdício alimentar - tese de mestrado (Cantina 5)
 - Terceiro e quarto trimestre de 2024 e primeiro e segundo trimestre de 2025;
- Campanha de sensibilização para estudantes do ensino superior - Licenciatura Dietética e Nutrição;
 - Segundo trimestre de 2024 e 2025.

Domínio 4:

Prevenção de Doenças

Objetivos:

Sensibilizar a comunidade académica para a prevenção de doenças e comportamentos de risco, considerando sempre a sustentabilidade e a responsabilidade social (ODS 3 – Saúde

de Qualidade – Garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades).

Atividades:

- Disponibilização de uma consulta aberta multidisciplinar para avaliação do risco de doença metabólica (diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares) da responsabilidade da Escola de Saúde e em articulação com o ciTechCare;
- Realização de uma consulta anual de enfermagem, aberta à comunidade académica, preferencialmente no princípio do inverno, para vigilância da vacinação no geral e prevenção de gripes e/ou de outras infeções respiratórias, da responsabilidade da Escola de Saúde e em articulação com a área de Enfermagem comunitária;
- Disponibilização de uma consulta de avaliação do estado nutricional, aberta à comunidade do Politécnico de Leiria, no âmbito da atividade regular dos serviços médicos.
- Simpósio “Universaudável” no âmbito das comemorações do Dia Mundial da Saúde (celebrado anualmente a 7 de abril). Evento aberto a toda a comunidade académica com testemunhos de boas práticas de promoção da saúde e prevenção da doença no Ensino Superior. Paralelamente na semana do evento e durante o mesmo serão realizados rastreios de hipertensão, diabetes e dislipidemias em vários locais dos nossos campi.
 - Evento a realizar no dia 10 de abril.

Domínio 5:

Saúde Mental e Social

Objetivos:

Incrementar o nível de bem-estar e saúde mental da comunidade Instituto Politécnico de Leiria (contributos para o ODS3: Saúde e qualidade; ODS4: Educação de qualidade; ODS5: Igualdade de Género; ODS8: Trabalho digno e crescimento económico).

- Avaliação do nível de saúde mental da comunidade académica (MHI-5), com os resultados a serem apresentados no 1º semestre 2024/2025;
- Criação de consultas especializadas no âmbito da saúde mental
 - Indicador: dois tipos de consulta até 2025 (e.g.: psicodrama, terapia familiar);

- Criação de uma unidade curricular online para acolhimento e integração de novos estudantes. Esta UC disponibilizará informação sobre a organização do Politécnico de Leiria, Serviços e recursos disponíveis na instituição, organização do calendário académico e das Unidades Curriculares, informação sobre a comunidade envolvente e demais informação relevante
 - Indicador: criação de uma UC até 2025 integrada (ou a integrar) nos planos de estudos dos cursos de CTeSP e 1º ciclo;
- Produção de materiais para distribuição junto da comunidade estudantil para prevenção no contexto da saúde mental
 - Indicador: dois produtos até 2025 (nomeadamente dois panfletos: um sobre o sono e outro sobre tristeza);
- Criação de grupos de ajuda mútua (promoção da saúde mental; gestão da ansiedade, ...): até 2025 pelo menos duas UO com grupos de ajuda mútua, com apoio e divulgação pelas associações de estudantes e um grupo de ajuda mútua com o envolvimento direto da DSRH.

Domínio 6:

Prevenção de Comportamentos de Risco

Objetivos:

Criar um observatório da Saúde dos Estudantes do Instituto Politécnico de Leiria, que permita monitorizar a saúde e analisar os comportamentos de risco ou promotores da saúde (extensível aos vários domínios);

Promover a redução de comportamentos de risco no que respeita aos comportamentos aditivos, sexualidade e, conseqüente, impacto na saúde e bem-estar;

Promover a inclusão de pessoas/grupos em situação de vulnerabilidade.

(ODS 3 – Saúde de Qualidade – Garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades; ODS 16 – Paz, justiça e instituições eficazes – promover sociedades pacíficas e inclusivas para o desenvolvimento sustentável, proporcionar o acesso à justiça para todos e construir instituições eficazes, responsáveis e inclusivas a todos os níveis).

Atividades:

- Criação do Observatório da Saúde da comunidade académica do Politécnico de Leiria;

- Promover a evolução dos serviços médicos para Serviços de Saúde do Politécnico de Leiria, alargando a sua intervenção às questões relacionadas com a promoção da saúde e do bem-estar.
- Realização de 5 ações de prevenção de comportamentos de risco no âmbito dos comportamentos aditivos (álcool, drogas, jogo);
 - Dinamizar formação complementar com vista à criação de perfis diferenciados que reforcem competências transversais e a educação para uma cidadania global a nível científico, cultural, criativo e social.
- Realização de 2 campanhas de sensibilização para redução de comportamentos de risco e de rastreios em eventos académicos em articulação com as associações de estudantes e núcleos de curso;
 - Dinamizar formação complementar com vista à criação de perfis diferenciados que reforcem competências transversais e a educação para uma cidadania global a nível científico, cultural, criativo e social.
- Realização de 5 ações de promoção de comportamentos saudáveis (e.g.: sexualidade);
 - Dinamizar formação complementar com vista à criação de perfis diferenciados que reforcem competências transversais e a educação para uma cidadania global a nível científico, cultural, criativo e social.
- Realização de 5 ações de formação (e.g.: workshops, seminários, webinars) de capacitação de curta duração para pessoas em grupos vulneráveis (p.e., estudantes com NEE, estudantes internacionais, vítimas de tráfico humano, vítimas de violências);
 - Envolver os estudantes ao longo do seu percurso académico em atividades e projetos interdisciplinares, projetos de investigação científica, culturais, sociais, comunitários, entre outros.
- Realizar 2 campanhas solidárias junto de populações vulneráveis;
 - Dinamizar formação complementar com vista à criação de perfis diferenciados que reforcem competências transversais e a educação para uma cidadania global a nível científico, cultural, criativo e social.
- Programa de Intervenção RISCOS & DESAFIOS;
 - Envolver os estudantes ao longo do seu percurso académico em atividades e projetos interdisciplinares, projetos de investigação científica, culturais, sociais, comunitários, entre outros.

Domínio 7:

Ambiente, Sustentabilidade e Responsabilidade Social

Objetivos:

Transformar e requalificar os campi, tornando-os Campi Sustentáveis, melhorando as condições de trabalho, os espaços colaborativos e o bem-estar da comunidade (NOTA: transcrição do já enunciado no Plano Estratégico 2030);

Reduzir o consumo de energia primária e as emissões de gases com efeito de estufa;

Incorporar nos projetos de engenharia conceitos e soluções promotoras da biodiversidade.

(contribuição para os ODS 7 – Energias Renováveis e Acessíveis, 11 – Cidades e Comunidades Sustentáveis, 13 – Ação Climática)

Atividades:

- Requalificação Energética do Edifício do HUB de Saúde no Campus 5, com início em 2024 e término em 2025;
- Requalificação Energética do Edifício Pedagógico da ESTM no Campus 4, com início em 2024 e término em 2025;
- Requalificação Energética do Edifício D da ESTG e da Biblioteca José Saramago no Campus 2, com início em 2024 e término em 2025.

Estas atividades contribuem diretamente para os objetivos deste domínio, encontram-se refletidas nas atividades:

1.1 Criar um plano de sustentabilidade nos campi.

1.2 Requalificar espaços visando a melhoria das condições de trabalho.

1.3 Criar espaços criados promotores de convivialidade, encontro e de bem-estar da comunidade, incluindo espaços verdes.

2.1 Construir uma central de produção de energia para autoconsumo.

2.2 Substituir equipamento obsoleto por equipamento energeticamente mais eficiente.

- Para 2025 está também previsto a atualização do Plano de Eficiência ECO.AP relacionado com a atividade 1.1 (criar um plano de sustentabilidade nos campi) e a criação de mais um charco.