

Agenda de Atividades

MAIÊUTICA HEALTHY CAMPUS



GESTÃO CAMPUS SAUDÁVEL

- Pagamento da Taxa FISU
- Material de Comunicação sobre o HC
- Plano de Comunicação sobre o Healthy Campus
- Apresentação Pública do Healthy Campus
- Jornadas HC
- "Volunteers Corps (YHP)"
- Reunião Conselho Geral Healthy Campus
- Convívio Social de final do ano
- Logística Alimentar
- Questionário de percepção da importância do Healthy Campus
- Relatório intermédio do Healthy Campus
- Relatório Anual do Healthy Campus
- Aplicação Móvel Healthy Campus Versão 1.0



ATIVIDADE

FÍSICA E DESPORTO

- Erasmus Play (1)
- Caracterização da população do Campus, no âmbito da prática desportiva
- PAUSAS ATIVAS + Healthy : Programa de Atividade Física Laboral
- Curso de Primeiros Socorros
- CAMPUS SPORT GAMES
- Open Week Multi-atividades relacionadas com as especificidades dos cursos
- Universidade Jovem - Atividades orientadas para futuros alunos
- Feira das Profissões Ligação ao tecido empresarial
- Desporto Universitário Atividades desportivas sob a tutela da FAP, FADU e FISU
- Centro de Fitness e Performance: Serviços nas instalações para todos os que queiram usufruir
- ISMAI Dance - Atividade competitiva relacionada com a expressão rítmica e dança
- ISMAI GYM - Atividade de exibição relacionada com a Ginástica
- ISMAI BREAKING DANCE



NUTRIÇÃO

- Ementa Informativa - Valor nutricional
- Dia Mundial da Alimentação
- Alimentação & Ambiente
- Qualidade Nutricional das Ementas
- Qualidade Nutricional dos Coffee-Breaks
- Salubridade das Instalações
- Campus Nut-Healthy
- Avaliação da Alimentação no Campus
- Consulta de Nutrição
- Dia Mundial da Água
- Dia de Natal Saudável
- Dia de São Martinho
- Dia Mundial da Sono
- Dieta Mediterrânica
- Páscoa
- Passagem de Ano
- Workshop sobre Receitas Vegetarianas
- E-book Bar Nut-Snacks
- Nut-Healthy Mind
- Healthy Snacks
- Diversidade Gastronómica
- Vending Saudável



PREVENÇÃO DE DOENÇAS

- Planeamento, implementação e avaliação de ações específicas para reduzir o risco de doenças não transmissíveis
- Organização de programas de prevenção de doenças não transmissíveis de programas de prevenção de doenças não transmissíveis, implementação e avaliação de ações específicas para reduzir o risco de doenças não transmissíveis
- Promoção/informação sobre os benefícios da vacinação aos alunos
- Promoção/Informação sobre os benefícios da assistência dentária
- Programa de prevenção de doenças transmissíveis
- Oferta de serviços de apoio a doenças transmissíveis (HIV, etc.)
- Promoção e informação sobre os benefícios dos exames médicos
- “Restart” - Congresso Medicina Geral e Familiar
- Recolha de Sangue



SAÚDE MENTAL E SOCIAL

- Programa Psicoeducativo Mediado por Pares: “Um por tod@s e tod@s por um”
- Mental Health Influencers: Formar e capacitar embaixadores de saúde mental
- Atividades Assistidas por Animais
- SKIIS4YOU: Programa de Promoção e Desenvolvimento de Soft Skills
- Run4MentalHealth
- E-book: Saúde Mental e Exercício Físico
- Concerto pela Saúde Mental - Projeto musical
- Audiovisual “Cuidar-ME”
- Healthy BOOTCAMO: Atividade holística para a promoção da saúde mental e bem-estar
- Fórum InterAGIR
- Relaxada(Mente): Programa de Relaxamento, Mindfulness & Bem-estar
- Ebook - Manual de Boas-Vindas para Estudantes
- Questionário sobre hábitos e rotinas de sono da comunidade acadêmica
- O Poder de Parar: Workshops de Mindfulness e Bem-estar
- CÃOMINHADA: Healthy Campus



COMPORTAMENTOS DE RISCO

- Projeto Uni4Equity: diversas atividades: 1. Formações presenciais sobre prevenção e combate do assédio sexual nas universidades dirigidas a docentes, pessoal não-docente e estudantes da Universidade da Maia;. 2. Receção aos novos estudantes; 3. Conferência; 4. Ações de sensibilização e informação contra o assédio nas universidades
- Curso de autodefesa - 6 sessões.
- Sensibilização relativamente aos riscos envolvidos no comportamentos sexuais e formas de prevenção (Colaboração dos/as estudantes do CTeSP ACJ)
- Riscos e Desafios 1 - Programa de Desenvolvimento de competências Sociais
- Manual de boas Vindas (para estudantes) - e-book - Colaboração com as AE's, YHPs e Instituto para os Comportamentos Aditivos e as Dependências, Projeto Uni4Equity,...
- Ação de sensibilização - doping no desporto
- Sensibilização relativamente a vários comportamentos de risco que podem ocorrer em contexto académico: consumo de álcool, drogas, tabaco, violência, jogo, comportamentos auto-lesivos... - elaboração de materiais preventivos (Flyers, marcadores de livros,...)
- Sensibilização relativamente às dificuldades enfrentadas por estudantes internacionais/ Erasmus no Ensino Superior
- Workshop - Understanding youth perceptions of femicide. Quantitative and Qualitative Evidence from Greece and Cyprus - Mestre Andriani Tsili



AMBIENTE, SUSTENTABILIDADE E RESPONSABILIDADE SOCIAL

- Natal Solidário e Natal+ Solidário
- Natal Solidário - Recolha de bens e distribuição para associações de solidariedade
- Campanha Pirlampo Mágico 2026
- Programa de Desporto Inclusivo no Campus
- Atividades com a Liga Portuguesa Contra o Cancro – Projeto “Resistentes”
- Walk in my shoes
- Estudo sobre inclusão no Campus Académico
- Projeto piloto “Eu na sociedade”
- Ações de sensibilização sobre a importância da inclusão, diversidade e voluntariado
- Atividades na Universidade Jovem no âmbito da Responsabilidade Social e da Sustentabilidade
- Certificação Biosphere
- Projeto Access, parceria com o FCPorto
- Campus+ sustentável
- Ação de sensibilização/campanha “The European Week for Waste Reduction - Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE) ” no âmbito da Semana Europeia da Prevenção de Resíduos (EWWR)
- Ações de sensibilização/palestras sobre a mobilidade sustentável, o Campus amigo do ambiente e sustentabilidade
- Campus+ sustentável: Ecocentro Móvel
- Uma planta, uma causa
- BIP Healthy Campus





MAIÊUTICA HEALTHY CAMPUS

O NOSSO CAMPUS MAIS SAUDÁVEL, MAIS INCLUSIVO E SUSTENTÁVEL

O **Maiêutica Healthy Campus** tem como missão promover a saúde e o bem-estar físico, mental e social através da disponibilização de iniciativas e atividades com capacidade formativa e promotora de estilos de vida saudáveis.

Este projeto permite que todos os elementos da Comunidade Académica beneficiem de circunstâncias seguras que conciliam a saúde, o bem-estar físico, mental e social com as exigências académicas e científicas, num pleno usufruto de instalações sustentáveis e amigas do ambiente.

FÓRUM INTERAGIR



Adere à nossa comunidade WhatsApp.

Este fórum foi criado para promover e facilitar as interações sociais positivas entre os estudantes do campus.

PARA MAIS INFORMAÇÕES

Email: healthycampus@maieutica.pt



UNIVERSIDADE
DA MAIA **UMAIA**



POLITÉCNICO
DA MAIA **IPMAIA**



MAIÊUTICA Cooperativa de Ensino Superior, C.R.L.