

VERÃO N CAMPUS



UNIVERSIDADE DO MINHO

22-26 JUL 2019



ESCOLA SUPERIOR DE
ENFERMAGEM

VERÃO SAUDÁVEL NO CAMPUS

público-alvo

Alunos do 10º ao 12º ano

número de participantes

15 alunos

local de funcionamento

Escola Superior de
Enfermagem, Campus de
Gualtar, Braga

critérios de seleção

Ordem de inscrição;
Proximidade geográfica da UMinho.

descritivo

Os estilos de vida saudáveis, entendidos como os hábitos e comportamentos adquiridos ao longo da vida, são responsabilidade de todos. Nos últimos anos, as intervenções que versam a promoção da saúde e, em particular da promoção de estilos de vida saudáveis, têm proliferado, mas com resultados controversos. É neste contexto que, de forma crescente, os profissionais de saúde potenciam a literacia em saúde do indivíduo, família e grupos populacionais ao longo do ciclo vital. Com esta atividade, os participantes terão oportunidade de discutir e analisar os desafios da atualidade relacionadas com os *estilos de vida saudáveis*.

	2ª feira 22-07-2019	3ª feira 23-07-2019	4ª feira 24-07-2019	5ª feira 25-07-2019	6ª feira 26-07-2019
9:30 - 12:30	Sessão de acolhimento	Crescer saudável	<i>Step by step</i>	Viver com um estoma	Promoção da vacinação
Almoço					
14:00 - 17:30	Associativismo na ESE-UMinho	Suporte básico de vida e primeiros socorros	Nascer: um desafio	Relaxar e sonhar	Lavagem das mãos: a primeira proteção 16:00 Sessão de encerramento com atividades lúdicas