



Universidade do Minho

Programa de Visitas

ENFERMAGEM

1 – A Profissão e o Curso de Enfermagem

Público-alvo: alunos do ensino básico e secundário.

Local: Escola Superior de Enfermagem, Campus de Gualtar, Braga

Nº de alunos: 10 a 20 alunos

Datas: A combinar em função da disponibilidade com, pelo menos, quatro semanas de antecedência

Descrição: A atividade consistirá num seminário que permitirá a apresentação da Escola Superior de Enfermagem da UMinho (ESE), da evolução histórica da profissão de Enfermagem, bem como do Curso de Licenciatura em Enfermagem da ESE. Terá lugar ainda uma visita guiada aos laboratórios da Escola.

2 – Nascer e Crescer: experiências extraordinárias I

Público-alvo: Alunos do 1º e 2º ciclo

Local: Escola Superior de Enfermagem, Campus de Gualtar, Braga

Nº de alunos: 10 a 20 alunos

Datas: A combinar em função da disponibilidade com, pelo menos, quatro semanas de antecedência

Descrição: A atividade “Nascer e Crescer: experiências extraordinárias I” tem como principal finalidade contribuir para desmistificar alguns preconceitos sobre o nascimento e servir de introdução a temáticas relacionadas com a educação sexual nas escolas.

3 – Nascer e Crescer: experiências extraordinárias II

Público-alvo: Alunos do 3º ciclo e do ensino secundário

Local: Escola Superior de Enfermagem, Campus de Gualtar, Braga

Nº de alunos: 10 a 20 alunos

Datas: A combinar em função da disponibilidade com, pelo menos, quatro semanas de antecedência

Descrição: A atividade “Nascer e Crescer: experiências extraordinárias II” tem como principal finalidade proporcionar um espaço de informação aos jovens para esclarecimento e debate de questões relacionadas com a sexualidade e a atividade sexual seguras.

4 – Primeiros Socorros

Público-alvo: alunos do 2º e 3º ciclo.

Local: Escola Superior de Enfermagem, Campus de Gualtar, Braga

Número de alunos: 10 a 20 alunos

Datas: A combinar em função da disponibilidade com, pelo menos, quatro semanas de antecedência

Descrição: Esta formação tem como finalidade contribuir para a capacitação dos participantes através de conhecimentos básicos que lhes permitam, em situação de

acidente, intervir eficazmente mediante ações que possibilitem estabilizar e/ou melhorar o estado da vítima.

5 – Suporte Básico de Vida

Público-alvo: alunos do ensino secundário

Local: Escola Superior de Enfermagem, Campus de Gualtar, Braga.

Nº de alunos: 10 a 20 alunos

Datas: A combinar em função da disponibilidade com, pelo menos, quatro semanas de antecedência

Descrição: Esta formação visa dotar os participantes de conhecimentos e competências básicas que garantam a capacidade de intervir corretamente e em tempo útil no auxílio a vítimas em situação de doença súbita, de acidente e no reconhecimento de situações de paragem cardiorrespiratório em contexto extrahospitalar.

6 – Relaxar e sonhar - a imagética como técnica terapêutica

Público-alvo: alunos do ensino secundário.

Local: Escola Superior de Enfermagem, Campus de Gualtar, Braga

Nº de alunos: 10 a 20 alunos

Datas: A combinar em função da disponibilidade com, pelo menos, quatro semanas de antecedência

Descrição: A imaginação permite-nos manipular o mundo, ultrapassar fronteiras, criar, voar...sonhar! Quem não gosta de imaginar, quem não gosta de sonhar?! A atividade visa proporcionar o relaxamento físico e mental, através da associação de imagem agradáveis e sons suaves, que permitam gerir o stress diário. A imaginação permite-nos manipular o mundo, ultrapassar fronteiras, criar, voar...sonhar! Quem não gosta de imaginar, quem não gosta de sonhar?! A atividade visa proporcionar o relaxamento físico e mental, através da associação de imagem agradáveis e sons suaves, que permitam gerir o stress diário.

7– Alimentação e Saúde

Público-alvo: Alunos do 5º e 6º ano

Local: Escola Superior de Enfermagem, Campus de Gualtar, Braga

Nº de alunos: 10 a 20 alunos

Datas: A combinar em função da disponibilidade com, pelo menos, quatro semanas de antecedência

Na atualidade as doenças cardiovasculares e respiratórias, o cancro e a diabetes representam uma ameaça à saúde e ao desenvolvimento humano. É possível prevenir estas doenças, eliminando os determinantes que lhes são comuns, tais como a alimentação pouco saudável, a inatividade física, o consumo de álcool e de tabaco. Sabe-se que as intervenções educacionais em crianças constituem oportunidades para que estas adquiram hábitos alimentares saudáveis e com a possibilidade de se manterem até à vida adulta.