



SEMANA DA SAÚDE

Guia do **voluntário**

o que é a **semana** **saúde?**

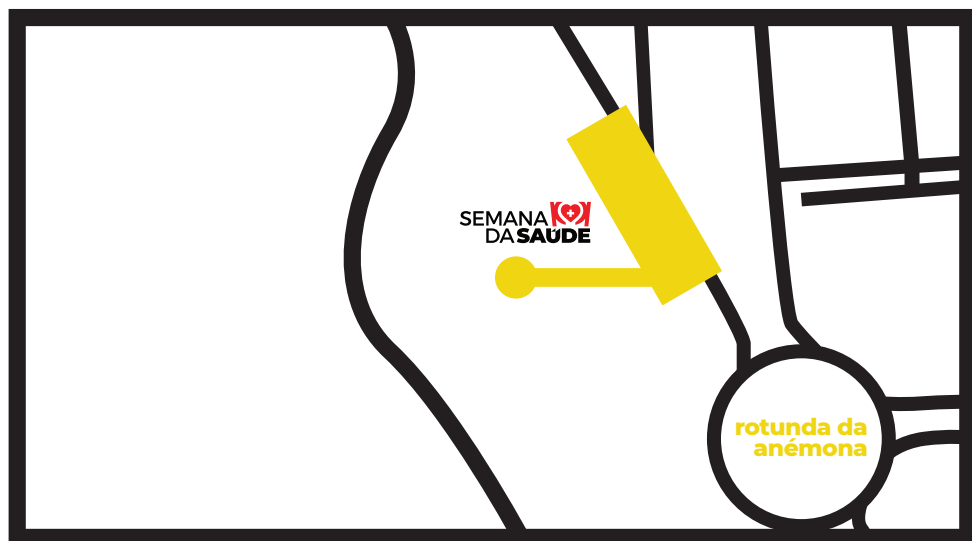
A Federação Académica do Porto vai organizar, para 2024, a XVII edição da Semana da Saúde. Através da disponibilização de sessões de aconselhamento nas mais diversas áreas da saúde, nomeadamente Nutrição, Saúde Oral, Farmacêutica, Saúde Mental, bem como avaliações de risco cardiovascular, a Semana da Saúde permite a estudantes do Ensino Superior uma abordagem prática e holística das suas competências, potenciando uma ação que dá resposta às necessidades das várias gerações da comunidade em que nos inserimos.

Para além disso, através de parcerias estabelecidas com entidades que atuam na prevenção da doença e promoção da saúde, pretende-se que decorram também rastreios a infeções sexualmente transmissíveis e rastreios visuais. A literacia em saúde também será uma prioridade, com a criação de momentos de sensibilização, através de voluntários, que promovam a literacia no que diz respeito à navegação no sistema de saúde em Portugal. Por fim, serão também dinamizados momentos de desporto informal na Praia de Matosinhos.

horários e local

A **XVII EDIÇÃO DA SEMANA DA SAÚDE** decorrerá nos próximos dias **15, 16 e 17 de julho**, entre as **10h e as 18h**, na **Praia de Matosinhos**.

Os turnos de voluntários/as têm uma **duração de 2 horas**, sendo que deves comparecer no local para o(s) teu(s) respetivo(s) turno com 10 minutos de antecedência.





o que poderás
fazer como
**voluntário/a na
semana da
saúde?**



aconselhamento **nutricional**

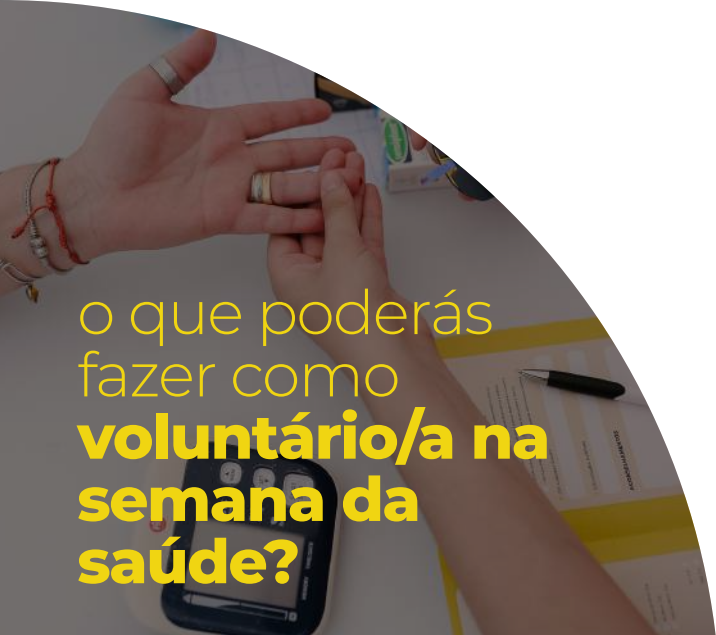
Os turnos para a área do aconselhamento nutricional são dirigidos a estudantes da área das ciências da nutrição e da alimentação, que poderão contactar com a população para:

- Avaliar Índice de Massa Corporal
- Desmistificar conceitos sobre a nutrição no desporto
- Apelar a uma alimentação saudável e equilibrada

CONTACTOS ÚTEIS

Mariana Almeida (Federação Académica do Porto) 939045977

Sofia Almeida (Associação de Estudantes da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto) 967217223



o que poderás
fazer como
**voluntário/a na
semana da
saúde?**



aconselhamento **farmacêutico**

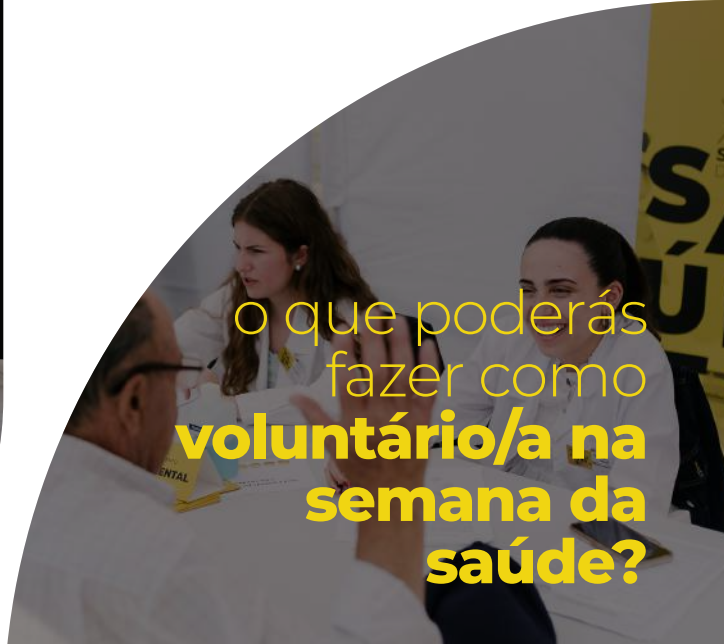
Os turnos para a área do aconselhamento farmacêutico são dirigidos a estudantes da área das ciências farmacêuticas, que poderão contactar com a população para:

- Apelar a boas práticas para cuidados da pele
- Desmistificar conceitos sobre medicamentos fora de validade
- Apelar à utilização de fármacos de forma consciente e informada

CONTACTOS ÚTEIS

Mariana Almeida (Federação Académica do Porto) 939045977

Ana Luísa (Associação de Estudantes da Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto) 932126330



o que poderás
fazer como
**voluntário/a na
semana da
saúde?**



aconselhamento **saúde mental**


Os turnos para a área do aconselhamento de saúde mental são dirigidos a estudantes da área da psicologia, que poderão contactar com a população para:

- salientar as linhas de apoio existentes de modo a desestigmatizar a doença mental e fomentar a autonomia e confiança para serem agentes promotores do seu bem-estar
- promover o autocuidado através da avaliação por check-lists
- abordar o burnout e a gestão de múltiplos papéis na vida adulta
- promover a auto-estima

CONTACTOS ÚTEIS

Mariana Almeida (Federação Académica do Porto) 939045977

Daniela Pereira (Associação de Estudantes da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto) 934869903



o que poderás
fazer como
**voluntário/a na
semana da
saúde?**



aconselhamento
saúde oral

Os turnos para a área do aconselhamento de saúde oral são dirigidos a estudantes da área da medicina dentária, que poderão contactar com a população para:

- Promover a correta higienização da cavidade oral e o conhecimento sobre os diversos materiais dentários existentes
- Sensibilizar para a importância da ida ao médico dentista de forma regular

CONTACTOS ÚTEIS

Mariana Almeida (Federação Académica do Porto) 939045977

Diana Rebelo (Associação de Estudantes da Faculdade de Medicina Dentária da Universidade do Porto) 925382365

o que poderás fazer como **voluntário/a na semana da saúde?**



avaliações de **risco cardiovascular**

Os turnos para as avaliações de risco cardiovascular são dirigidos a estudantes da área da medicina e enfermagem, que poderão contactar com a população para:

- avaliar a tensão arterial e glicemia
- sensibilizar para o risco de diabetes e hipertensão arterial e desmistificar conceitos relativos a estas doenças cardiovasculares
- promover a saúde cardiovascular

NOTA A participação em turno para as Avaliações de risco cardiovascular implica a participação numa formação para a realização das técnicas necessárias, decorrerá presencialmente, no dia 11 de julho, por volta das 17h, em local a definir e comunicado posteriormente por e-mail, sendo que no caso de impossibilidade de comparecer, deverá ser enviado um e-mail com a respetiva justificação de falta.

Ficam dispensados de realizar a formação estudantes que já tenham formação prévia dada pela respetiva Associação de Estudantes/outra associação, sendo que devem fazer chegar o comprovativo.

CONTACTOS ÚTEIS

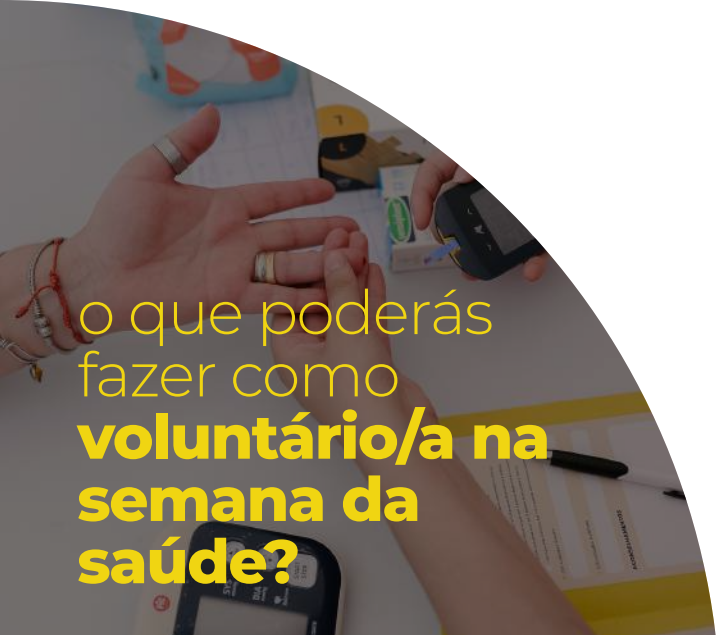
Mariana Almeida (Federação Académica do Porto) 939045977

Bárbara Pereira (Associação de Estudantes da Escola Superior de Enfermagem do Porto) 965179130

Carolina Neto (Associação de Estudantes do Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar da Universidade do Porto) 914344630

Inês Graça (Associação de Estudantes da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico do Porto) 937378910

Renata Brito (Associação de Estudantes da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto) 933044395



o que poderás
fazer como
**voluntário/a na
semana da
saúde?**



saúde para
pequeninos

Os turnos para a banca da saúde para pequeninos são dirigidos a qualquer estudante da área da saúde que poderão contactar com as crianças para:

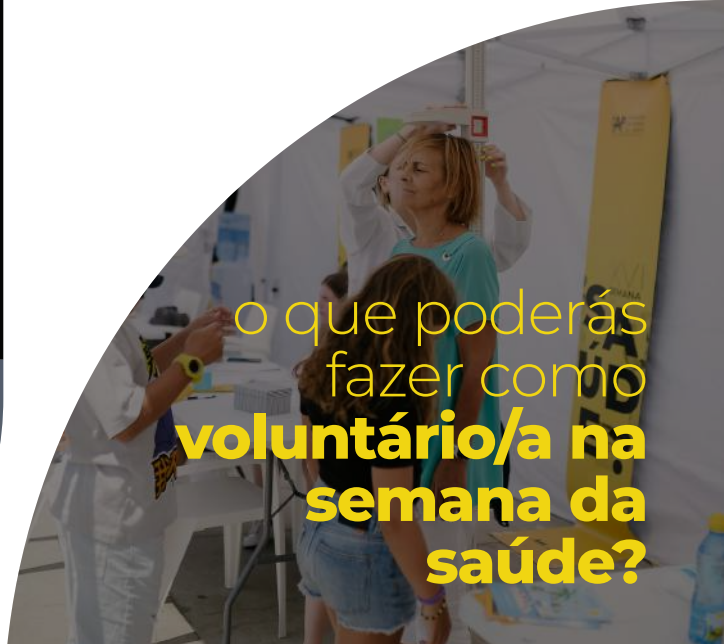
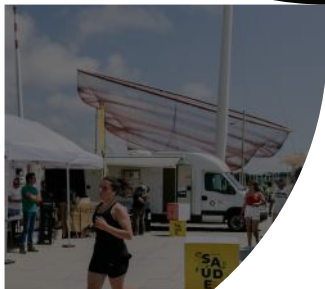
→ promover a literacia em saúde, através de jogos de “exploradores de saúde” da Direção-Geral da Saúde e de dinâmicas de cada área da saúde

NOTA A participação em turno para a “Saúde para Pequeninos” implica a participação numa formação de comunicação e abordagem a crianças na área da saúde, que decorrerá via online no dia 9 de julho, das 18h às 19h15, sendo que no caso de impossibilidade de comparecer, deverá ser enviado um e-mail com a respetiva justificação de falta.

Ficam dispensados de realizar a formação estudantes que já tenham formação prévia dada pela respetiva Associação de Estudantes/outra associação, sendo que devem fazer chegar o comprovativo.

CONTACTOS ÚTEIS

Mariana Almeida (Federação Académica do Porto) 939045977



o que poderás
fazer como
**voluntário/a na
semana da
saúde?**



literacia em saúde:
navegação no sistema de saúde em portugal

Os turnos para a promoção da literacia em saúde no âmbito da navegação no sistema de saúde em Portugal são dirigidos a qualquer estudante do ensino superior para:

→ sensibilizar sobre a navegação no sistema de saúde, nomeadamente desmistificar conceitos sobre as idas aos serviços de urgência, SNS24, funcionamento dos centros de saúde, etc.

CONTACTOS ÚTEIS

Mariana Almeida (Federação Académica do Porto) 939045977

FAQ'S



posso inscrever-me como voluntário na semana da saúde se não for estudante da área da saúde?

SIM!

a semana da saúde inclui **momentos de sensibilização ao público** na área da literacia em saúde, nomeadamente sobre como navegar no sistema de saúde em portugal, que qualquer estudante da academia do porto poderá realizar!



enquanto estudante de saúde, **o que posso fazer na semana da saúde?**

poderás realizar **rastreios/ aconselhamentos** da tua área de estudos, assim como participar na “saúde para pequeninos”, direcionada para promover a literacia em crianças. para além disso, poderás **inscrever-te como voluntário** para participar em **momentos de sensibilização ao público** na área da literacia em saúde, nomeadamente sobre como navegar no sistema de saúde em portugal!



se me inscrever como voluntário, **tenho que estar presente nos 3 dias da semana da saúde?**

NÃO!

no formulário de inscrição, podes seleccionar apenas **os dias e horários específicos** que pretendes fazer, sendo que são turnos de 2 horas!

SEMANA 
DA SAÚDE

 FEDERAÇÃO
ACADÉMICA
DO PORTO
POR UMA PRIORIDADE NA EDUCAÇÃO

semanadasaude@fap.pt | marianaalmeida@fap.pt

