Promovendo o Bem-Estar: Práticas de uma Abordagem Holística na Uni-CV

Elga Carvalho

Cabo Verde, Praia,
Julho 2024

Introdução e Contextualização

-Diferentes ciclos de estudo:

- 4 programas de doutoramento;
- 14 de mestrado;
- 43 de licenciatura;

4000 estudantes

Distribuídos por 5 faculdades e escolas:

1.Faculdade de Ciências Sociais, Humanas e Artes;

2.**Faculdade de Ciências e Tecnologia (Grupo Disciplinar de Enfermagem)**

3.Faculdade de Educação e Desporto;

4.Escola de Negócios e Governança

5. Escola de Ciências Agrárias e Ambientais.

Secretaria acadêmica Uni-CV (2023-

Introdução e Contextualização

Bem-Estar Acadêmico:

Trabalhamos com pessoa

Como vemos uma pessoa:

- Protagonista da sua história: pensa, decide, age e transforma.

- Autonomia (perspetiva emancipatória(estimulamos)

- Como atuar com uma pessoa (empatia como recurso (cognitivo, afetivo, preocupação empática);

- Relação colaborativa e de parceria com a pessoa (hierarquia);

- O estudante é uma pessoa

- Enfermagem: Vanda Horta: “gente que cuida de gente”- Construir gente

Bem-estar mental, emocional, físico e social na vida acadêmica :

- Gera comprometimento
- Satisfação e eleva desempenho do estudante.
- Impacta no sucesso acadêmico e profissional

(BONELL *et. al.*, 2019)

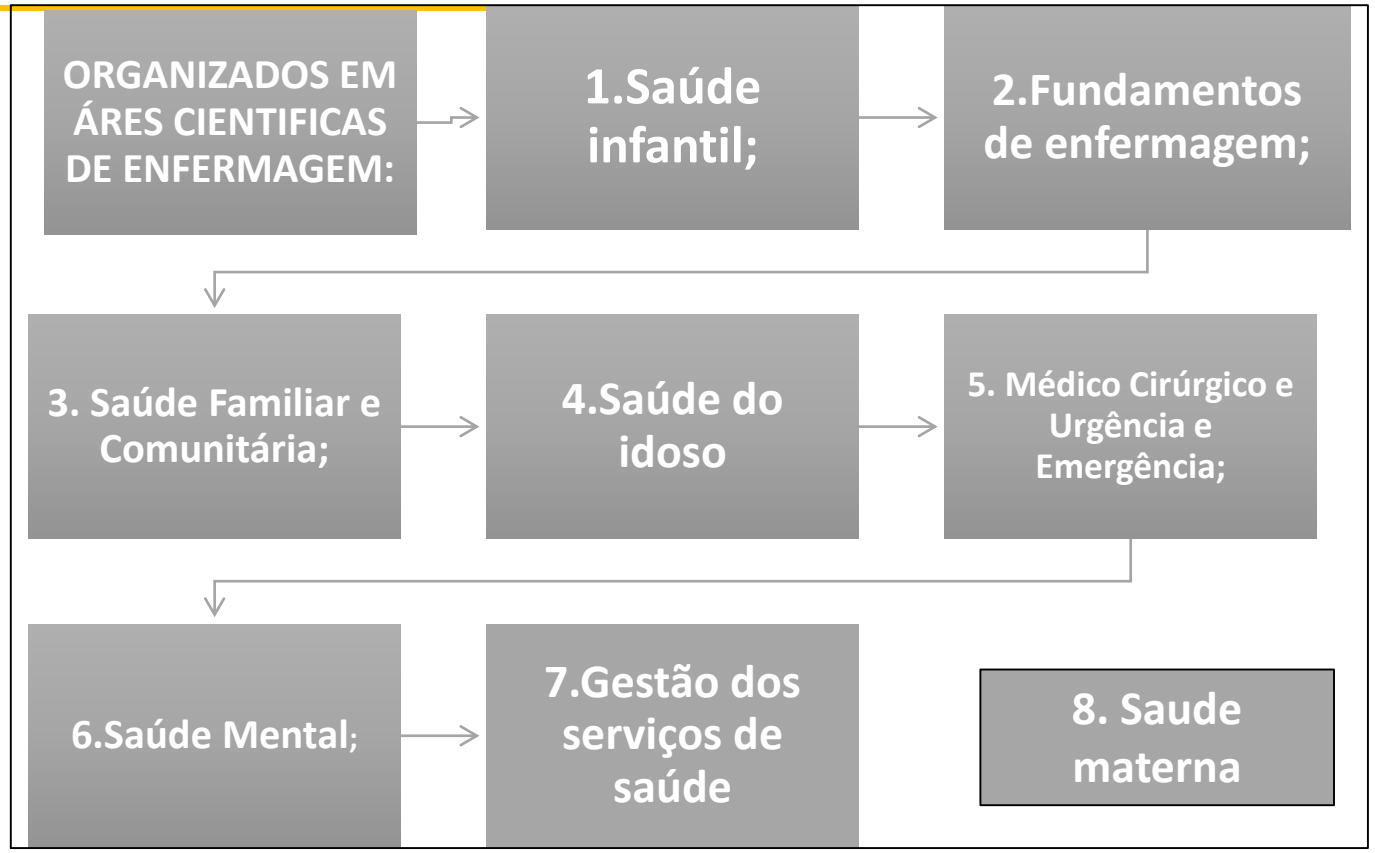
- Estamos perante pessoas que estão em processo de transição (Afaf, Meleis, 2012)

Nossa visão em relação ao bem-estar e o compromisso em promover um ambiente que saudável e acolhedor que contribua para o desenvolvimento dos estudantes.

Conhecer o estudante: de onde ele vem, como ele está, sinais de alerta que sinalizam.

Prof. Responsável das turmas professor que acompanha os estudantes durante os quatros anos do curso;

GRUPO DISCIPLINAR DE ENFERMAGEM



Ensino, Extensão e Investigação

VERTENTE ENSINO

Caraterística do Plano de estudo

Inicia com abordagem a pessoa saudável e grupos sociais para a especialidades e abordagens mais intervenções complexas;

Iniciativa, comprometimento, resolução problemas, ousadia, persistência, planeamento, liderança, autoconfiança.

1º ano

- EC em Saude Comunitária I

(Diagnóstico de uma comunidade; Pessoa e grupos populacionais)

Programas de Resiliência e Gestão de Estresse: Programas e workshops para ajudar os estudantes a desenvolver habilidades de resiliência e gerenciar o estresse.

- Projeto de intervenção

Educação para saúde aos estudantes do 1ª ano (Saude mental)

Educação para saúde: Autoconhecimento (Cognitiva e emocional), autoconfiança, automotivação, comunicação interpessoal, gestão do tempo.

Tutoria e Mentoria: para apoiar os estudantes em suas necessidades acadêmicas no Ensino Clinico na comunidade I.

2º ano

- Desenvolvimento Comunitário II

  (Promoção de saúde)

Competências comunitárias: Negociação, gestão de conflitos, inteligência emocional.

4º ano

- **Integração a vida profissional (Recurso para saúde):**

-Habilidades de liderança e trabalho em equipa;

- Projeto empreendedor (social ou de carater lucrativo) em saúde;

OBS: Profissionais confiantes, auto-conscientes, noção da interdependêcia, trabalho colaborativo em equipa multiprofissional; diferencial no mercado de trabalho.

Enfermagem saúde familiar e Comunitária;

- O fato de trabalharmos família, contribuímos com que os estudantes olhem para si próprios e pensem a sua própria família e como podem colaborar para ultrapassarem os desafios da própria família. (IFNA, 2020)

Prestação de cuidado integral a pessoa, família e a comunidade académica no âmbito da prevenção e promoção da saúde.

Serviços de Apoio Psicológico: GOP (gabinete psicossocial) - serviços de aconselhamento e apoio psicológico disponíveis para os estudantes de Uni-CV.

Gabinete de Saúde

JUNTOS PELA SUA SAÚDE

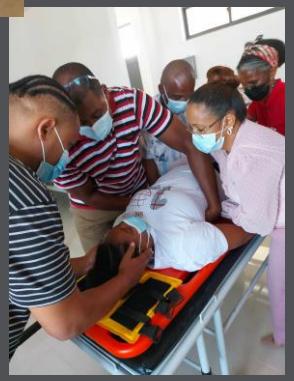
O QUE FAZEMOS?

EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

Serviço á comunidade académica

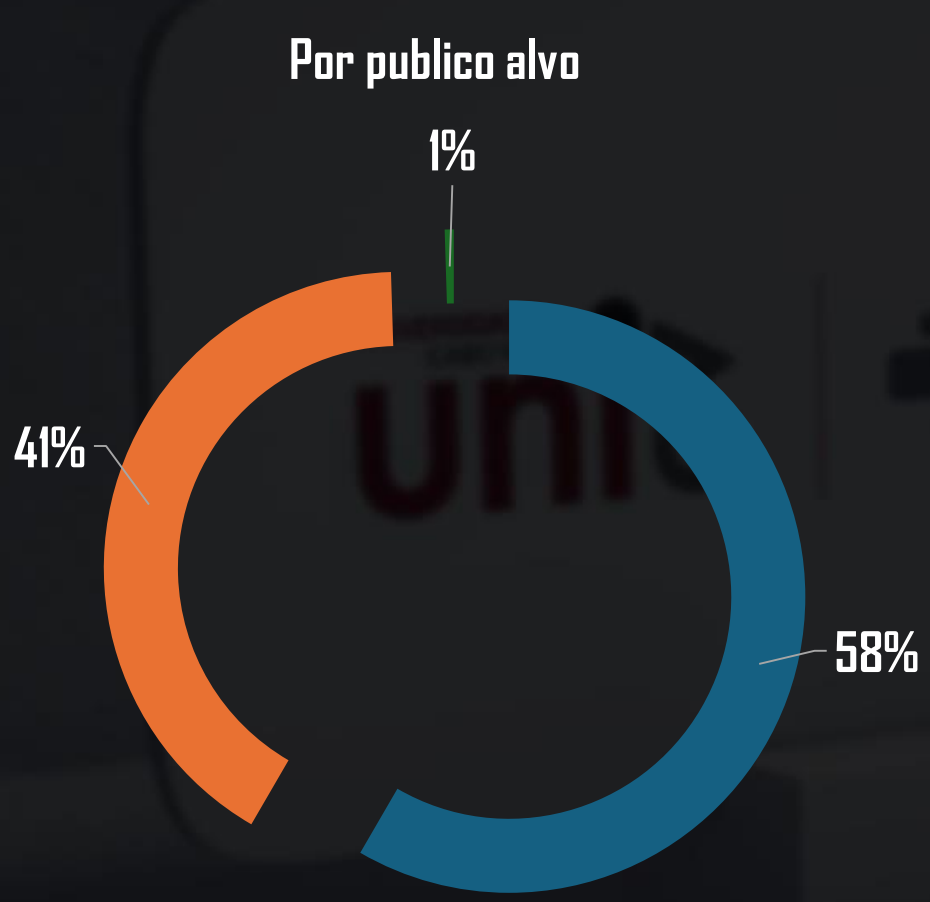
PROMOÇÃO DA SAÚDE

- Vigilância Epidemiológica
- Engenharia da Saúde
- Educação em Saúde
- Comunicação em Saúde
- Mobilizações Comunitárias
- Aconselhamento de foro mental

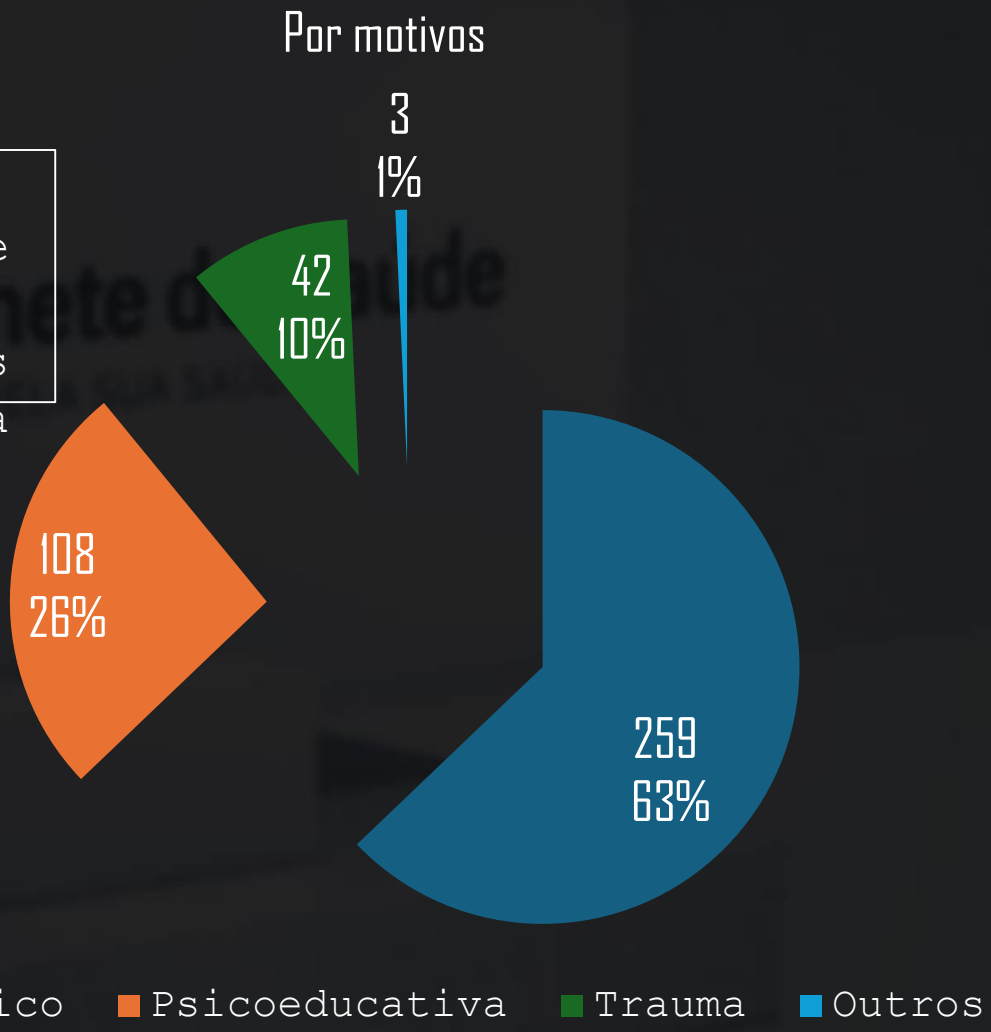


Fonte: gabinete de saúde (2023-2024)

ATENDIMENTOS



Estresse; ansiedade, problemas relacionais



DISTRIBUIÇÃO DOS ATENDIMENTOS

Atividades de Promoção da Saúde Mental:

Serviços prestados na comunidade: Feira de saúde na comunidade acadêmica

Espaços de Relaxamento: Iniciativas para criar ambientes no campus que promovam a saúde mental.

Técnicas de relaxamento

Atividades que promove a participação social e mobilização comunitária;

Promoção de um Ambiente Saudável

-Campanha na Uni-CV com estudantes da residência da Uni-CV - exercício da cidadania
-Parceria com ACAD

Atividade Físicas e Recreativas: para melhorar a saúde mental e o bem-estar dos estudantes.

Caminhada ao parque natural da baía do inferno

uni-cv fct

Faculdade de Ciências e Tecnologia
Coordenação do Grupo Disciplinar de Enfermagem
VIIJORNADA ACADÊMICA DE ENFERMAGEM
Nossos Enfermeiros. Nosso Futuro. O poder económico do cuidar"

14 de maio de 2024

- **8h30 – receção de convidados/inscrição**
- **9h00 – sessão de abertura**
  - Representante de Reitor
  - Presidente da FCT
  - Coordenação do GDE

- **9h30 – MESA REDONDA "Enfermeiros e a Economia da Saúde"**
  - Moderadora: Brígida Carvalho
  - Dulce Silva - Superintendente de Enfermagem HAN
  - Celestina Martins – Enfermeira Responsável do Serviço de Pediatria HAN
  - Isabel Varela – Enfermeira do Ministério de saúde
  - Edite Silva- Enfermeira do Ministério de saúde

- **10h15 – 5 minutos de intervalo**
- **10h20 – Momento cultural**
  - **10h30 – Painel I – Inovação em Enfermagem**

  Moderador: 4°ano
  - 1° colocado do Projeto Empreendedor de Enfermagem- (4° ano)
  - Estudo sobre e pessoa Idosa - (3°ano)
  - Projeto de intervenção na comunidade (2°ano)
  - Debate

- **11h:05 – Apresentação de pósteres** (Estudantes do 3° ano)

- **11h20 – Momento Cultural (5 minutos)**
  - **11h35 – Painel II- "Tecnologia em Saúde"** Moderador: Estudante do 1°ano

  (Com prémio e votação online; 50% votação publico; 50%juri -docentes)
- **12h05 – SESSÃO DE ENCERRAMENTO**
  - Coordenadora Grupo Disciplinar de Enfermagem
  - Representante dos Estudantes do 4ª ano do Curso de Enfermagem
- **12h20 – Momento Cultural**
- **12h20 – ALMOCO**
- **15h00 – Gincana**

Estímulo da comunicação e criatividade e planeamento

Participação social dos estudantes

VIII Jornada Acadêmica de Enfermagem da Uni-CV, que tem como objetivo promover a troca de conhecimentos científicos e valorizar a profissão de enfermagem.

Educação e Sensibilização

Workshops e Seminários: vários eventos educacionais sobre saúde mental e bem-estar organizados pelo grupo de enfermagem.

-Grupo fixos (durante 2 meses) :

- Na residência da Uni-CV;
- Escola básica, alunos de 8 a 10 anos;

Capacitação para autonomia de meninas de mulheres na universidade

Atividades na comunidade: feira de saúde na praça Alexandre Albuquerque

Campanha comunitária que visa sensibilizar a população para a causa da saúde mental materna

2º seminário saúde mental materna

Palestra na Uni-CV

Feira de mães empreendedoras

Extensão

Projeto extensão(testes de rastreio) em parceria com Emprofac

Auto-eficácia percebida dos estudantes

Dignidade em movimento: um projeto para libertar a menstruação de estigmas e constrangimentos(APIMUD)

Parcerias e Colaborações (Ministério de saúde, ONGs)

Colaborações para promover o bem-estar de forma integrada.

Grande objetivo : estimular a interação e criação de laços intergeracional na Uni-CV

Uni-sénior: Universidade da 3ª idade

Conversas abertas

Seminário | Saúde e bem-estar das mulheres no climatério

Parcerias e Colaborações

Parcerias internacionais

- **Parceria com instituições portuguesas:** Universidade Coimbra e através da Escola Superior de Coimbra, Universidade do Porto e a Escola Superior Tecnologica de saúde de Lisboa; Instituto politécnico de Bragança.
- **Parcerias com Universidades Brasileiras:** FURG, UNESP, FIUCRUZ, Universidade da Baia,
- **Parcerias com Canárias** através do Cabildo Insular de Tenerife , Fundacion canaria para el Control de los enfermidades Tropicales, Universidade Las Palmas de Gran Canarias.
- **Parcerias com universidades Estados Unidos: Brigewater**

Parcerias permitem:

- Mobilidade internacional dos estudantes e docentes para estas instituições;Experiências que permitem a interação, construção de redes e parcerias, desenvolvimento de trabalhos colaborativos e construção de um profissional mais feliz.

Parcerias e Colaborações

Parcerias com Organizações de Saúde Mental:

Para implementação de cursos **em Saúde Mental e Bem-Estar Social**:

- Direcionados para profissionais;

- Direcionado para os estudantes;

- Direcionado para leigos;

Investigação em áreas de especialidade de Enfermagem

TÌTULO: FAMILIAS COM ADOLESCENTES QUE MANIFESTAM COMPORTAMENTOS DE RISCO: ÁREAS PRIORITÁRIAS PARA INTERVENÇÃO (CARVALHO, Elga, 2022)

1. Suporte familiar;
2. Competências parentais;
3. Promoção de ambiente escolar seguro e com qualidade de vida;
4. Sinergias entre organizações comunitárias e famílias

Contributos para produção de vidências

Delineamento de políticas, programas e estratégias que ajudem as famílias a construir um contexto favorável para o desenvolvimento dos seus membros.

TÌTULO: QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS EM CABO VERDE : SUBSÍDIOS PARA ATUAÇÃO DA ENFERMAGEM (SEMEDO, Deisa; 2017)

-Conhecer estes domínios:

- Facilita na criação de políticas direcionada aos idosos,
- Permite aos enfermeiros planearem cuidados baseados nas variáveis que influenciam negativamente ou positivamente a qualidade de vida

Planos Futuros

Curto prazo

- Continuar a explorar parcerias para promover o bem estar na Uni-CV

Metas de médio prazo

Iniciativas Futuras para continuar promovendo a saúde mental dos acadêmicos:

- Projetos de extensão para trabalhar famílias na universidade;

- Projetos de extensão para trabalhar adolescentes e as famílias nas escolas secundárias;

- Projetos de extensão para trabalhar a saúde mental na comunidade acadêmica;

- Capacitação de Professores e Funcionários: para identificar e abordar questões de saúde mental entre os estudantes;

Lições apreendidas

- Continuar a aprimorar a abordagem integrativa em saúde mental dos estudantes para termos pessoas com elevado bem estar;
- Continuar a construir redes para engajar a comunidade universitária e colaboradores externos na construção desse futuro promissor

Acolher é mais do que abrir a porta, é oferecer um espaço seguro onde todos se sintam valorizados e compreendidos.