

XI SEMINÁRIO EDUCAÇÃO PELOS PARES



AUTOCUIDADO E SAÚDE SELFCARE AND HEALTH



durante e depois da pandemia

10 ABRIL 2021: VIRTUAL

9:15 - 9:30 Sessão de abertura

Jorge Conde, Presidente do IPC
João Lobato, Administrador do SAS, IPC
João José Joaquim, Presidente da ESTeSC, IPC
Ana Paula Amaral, Coordenadora do Proj Edu Pares da ESTeSC, IPC
Cristina Trigueiro, Presidente da AE da ESTeSC, IPC

9:30 - 11:00 Educação pelos Par3S

Moderador: Ana Paula Amaral, ESTeSC, IPC

Saúde, Sociedade e Solidariedade:

Sono saudável, Suporte Básico Vida, Forum #covidOut, Instagram, Kit selfcare
Jéssica Rodrigues, Mariana Cardoso, Tatiana Silva, Patrícia Bernardo
Cidadania, Eliminação violência, X Seminário, Natal Solidário, Instagram
Lisa Martins, Vanda Falorca, Ana Cardoso
Investigação
Fabiana Matias
Discussão

11:00- 12:00 Autocuidado e saúde mental

Moderador: Fátima Feliciano, ESTeSC, IPC

Rede CONVIDaMENTAL

Ana Melo e Maria João Martins, Rede Colaborativa CONVIDaMENTAL

Mindfulness e Compaixão

Albertina Oliveira, FPCE, Universidade de Coimbra
Discussão

12:00 - 14:00 Almoço

14:00 - 14:45 Autocuidado e doença crónica

Moderador: Rui Cruz, ESTeSC, IPC

Diabetes Mellitus e outras doenças crónicas

Inês Rosendo, FM, Universidade de Coimbra
Discussão

14:45 - 15:30 Estilos de vida e Saúde

Moderador: Ana Valado, ESTeSC, IPC

Do Homo Sapiens ao Homo Salus

Luís Saboga Nunes, Universidade Nova
Discussão

15:30 - 16:30 Projetos - cuidar de nós e dos outros

Moderador: João Lima, ESTeSC, IPC

BASE – Violência de Género: Boas práticas na intervenção e inclusão de comunidades migrantes

Inês van Velze, Projeto Base-EU, APCDP

PAJE – Ser acolhido para saber acolher

João Pedro Gaspar, Plataforma PAJE
Discussão

16:30-17:30 Alumni Pares

Moderador: Guilherme Flor

Experiências partilhadas:

Helena Bernardo, Ercília Mondlane, Maria Pereira

17:30 Sessão de encerramento