

Plano de Ação Healthy Campus

Instituto Politécnico
de Leiria

2021 – 2025



Preâmbulo

Quando se pensa na missão das instituições de ensino superior, facilmente se identificam as vertentes de ensino, de investigação e de ligação à sociedade. Contudo, a dinâmica e estrutura organizacional que cada instituição assume depende das suas conceções e opções estratégicas. Numa altura em que a saúde e o bem-estar e os estilos de vida saudáveis são preocupações cada vez mais presentes, o Healthy Campus (HC) deve ser visto como uma estrutura que permita a promoção e melhoria do bem-estar da comunidade do campus. O investimento no HC não só é instrumentalmente importante pelos resultados que daí advirão como, na sua essência, incentiva a um *modus vivendi* respeitador da condição humana e mobilizador em torno de um objetivo que poucos colocarão em causa. Competirá à liderança das instituições de ensino superior orientar, alavancar e coordenar as ações a desenvolver no terreno no âmbito desta macroestrutura.

O programa de Certificação Mundial Healthy Campus, criado pela Federação Internacional do Desporto Universitário (FISU), tem como objetivo implementar um estilo de vida saudável entre a sua comunidade académica, potenciando programas operacionais nas áreas do Desporto e Atividade Física que, simultaneamente, influenciam domínios como a Saúde Mental e Social, Nutrição, Prevenção de Doenças, Comportamentos de Risco e, por fim, Ambiente, Sustentabilidade e Responsabilidade Social. Para obter a certificação, as academias são avaliadas em ciclos de dois anos. O primeiro ciclo consiste num processo de autoavaliação (analisado por um júri internacional), enquanto o segundo tem por base uma auditoria efetuada na instituição.

Após a finalização do primeiro ciclo, o Instituto Politécnico de Leiria atingiu, em julho de 2021, o nível de certificação Platina, o grau máximo de cinco níveis de desempenho definidos pela FISU. As Instituições de Ensino Superior são avaliadas em 100 parâmetros, distribuídos pelas áreas anteriormente indicadas.

O Programa Healthy Campus do Instituto Politécnico de Leiria visa:

- 1) Ter um referencial que balize e oriente a atuação do Instituto Politécnico de Leiria no sentido da criação de condições físicas, humanas e processuais rumo ao bem-estar e à qualidade de vida no campus;
- 2) Organizar harmoniosa e sinergicamente atividades no campus promotoras de saúde física, emocional, social e mental;
- 3) Incentivar estilos de vida saudáveis com os quais a comunidade do Instituto Politécnico de Leiria se identifique;
- 4) Contribuir para a concretização dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030 das Nações Unidas.



Enquadramento do programa Healthy Campus no Plano Estratégico do Instituto Politécnico de Leiria 2030

Os objetivos ora enunciados e estabelecidos para o Healthy Campus do Instituto Politécnico de Leiria estão em sintonia com a direção estratégica da instituição, patente no respetivo Plano Estratégico 2030 (PE2030). Este, periodicamente renovado, constitui-se como um instrumento fundamental e orientador da atividade para levar a cabo a missão do Instituto Politécnico de Leiria, definida do seguinte modo:

O Instituto Politécnico de Leiria é uma instituição de ensino superior multicultural dedicada à educação, formação, investigação e inovação, que capacita cidadãos com competências relevantes para a sociedade e que gera conhecimento com impacto no desenvolvimento sustentável regional e global.

Está claramente patente na Missão estabelecida o compromisso em promover uma relação forte com a sociedade geradora de conhecimento com impacto, na sociedade e no desenvolvimento global sustentável, em resposta aos desafios sociais que vão surgindo ao longo do tempo.

Do mesmo modo, a Visão preconizada para 2030 estabelece que:

Em 2030 somos uma universidade politécnica reconhecida, nacional e internacionalmente, pela qualidade e atualidade na formação, suportada pela flexibilidade e inovação pedagógica dos percursos académicos, pelo conhecimento ao serviço da sociedade, pela centralidade criativa e cultural e pelos contributos para o desenvolvimento global sustentável.

A Visão reforça uma orientação estratégica vinculada pela ambição de ser uma instituição mais agregadora e mais regeneradora da região, respaldada na capacidade de gerar e valorizar conhecimento que está ao serviço da sociedade e dos cidadãos, com papel relevante no desenvolvimento global sustentável, enquanto se afirma como um promotor da criativa e da cultural da região, tornando-a mais atrativa e inserida num contexto global sustentável, essencial para a qualidade de vida.

Um dos fatores identificados como fator distintivo do Instituto Politécnico de Leiria, que se pretende ser objeto de melhoria contínua ao longo da vigência do PE2030, constituindo por isso um dos 6 objetivos estratégicos definidos, consiste em Valorizar as Pessoas, não só de profissionais altamente qualificados e especializados, mas sobretudo de pessoas que fazem a diferença nas suas profissões e na sociedade. Para tal, a construção de Campi cada vez mais sustentáveis e promotores de bem-estar, com condições de trabalho e de relações sociais únicas, permitindo a conciliação da vida profissional e familiar promove, na sua essência, a qualidade de vida dos professores, investigadores e técnicos.

O Instituto Politécnico de Leiria assume, portanto, através dos seus principais elementos de orientação estratégica, um claro compromisso com o desenvolvimento sustentável e com a qualidade de vida de toda a comunidade direta e indiretamente ligada à instituição, criando um enquadramento institucional favorável à implementação bem sucedida do seu Healthy Campus.

Domínios estratégicos, atividades e indicadores do Programa Healthy Campus IPLeia

O presente Plano de Ação de implementação do Healthy Campus tem um horizonte temporal a 2025. Para além das avaliações anuais, a materializar nos respetivos Relatórios e Planos de Atividades, aponta-se para uma avaliação intermédia em 2023. Desejavelmente, em 2025 far-se-á uma projeção para 2030, de modo a acompanhar o Plano Estratégico 2021_2030 do Instituto Politécnico de Leiria.

Enumeram-se, seguidamente, os Focos estratégicos do Healthy Campus IPLeia por domínio/área estratégica de intervenção:

Domínio: **Atividade Física e Desporto**

Objetivo:

Incrementar a prática de Atividade Física e Desporto na comunidade académica do Instituto Politécnico de Leiria (contributo para os ODS 3 – Saúde de Qualidade, 4 – Educação de Qualidade, 5 – Igualdade de Género e 10 – Reduzir as Desigualdades).

Atividades:

1. Avaliação dos índices de Atividade Física da comunidade académica do Instituto Politécnico de Leiria, através do International Physical Activity Questionnaire (IPAQ);
2. Disseminação e Consolidação da Pausa Ativa em toda a comunidade académica do Instituto Politécnico de Leiria;
3. Garantir a universalidade do PAFE® em toda a comunidade académica do Instituto Politécnico de Leiria;
4. Garantir a universalidade do Desporto Universitário em toda a comunidade académica do Instituto Politécnico de Leiria;
5. Realização de eventos de Atividade Física e Desportiva de forma periódica e regular para toda a comunidade académica do Instituto Politécnico de Leiria.

Indicadores:

1. Avaliação de, pelo menos, 50% da comunidade académica no início, durante e no fim de cada ano letivo até 2025;
2. Garantir uma adesão de forma regular de, pelo menos, 20% da comunidade académica à Pausa Ativa até 2025;
3. Garantir o acesso ao PAFE® em todos os Campi a, pelo menos, 20% da comunidade estudantil até 2025;
4. Garantir o acesso ao Desporto Universitário em todos os Campi a, pelo menos, 10% da comunidade estudantil até 2025;
5. Realizar eventos de Atividade Física, mensalmente, nos Campi, para toda a comunidade académica.



Domínio:
Nutrição

Objetivos:

1. Promover a adoção de hábitos alimentares saudáveis;
2. Prevenir doenças crónicas não transmissíveis (contributo para o ODS 3 – Saúde de Qualidade).

Atividades:

1. Realização de aconselhamento alimentar;
2. Realização de rastreios de obesidade, hipertensão, hipercolesterolemia, diabetes (articulação com domínio 4).

Indicadores:

1. Realizar mensalmente sessões de aconselhamento alimentar;
2. Realizar 1 rastreio por ano letivo em todos os campi (articulação com domínio 4).



Domínio:
Prevenção de Doenças

Objetivos:

Sensibilizar a comunidade académica para a prevenção de doenças e comportamentos de risco, considerando sempre a sustentabilidade e a responsabilidade social (ODS 3 – Saúde de Qualidade – Garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades).

Atividades:

1. Organização de um evento anual na área da prevenção de doenças e comportamentos de risco, com a participação das várias unidades orgânicas e funcionais do Instituto Politécnico de Leiria, que inclui:
 - 1) palestras e ações de sensibilização com convidados do Instituto Politécnico de Leiria e convidados externos (e.g., profissionais do Centro Hospitalar de Leiria);
 - 2) rastreios;
 - 3) apresentação dos serviços prestados pelo (e parcerias com) o Instituto Politécnico de Leiria no âmbito da prevenção de doenças e potencial identificação de novas parcerias.;
2. Realização de rastreios e ações de sensibilização nos 2 anos seguintes, pelo menos um(a) em cada unidade orgânica do Instituto Politécnico de Leiria (e.g., rastreios de diabetes, hipertensão, acuidade visual, função pulmonar) – articulação com domínio 3.

Indicadores:

Organização do evento anual, a realizar no final de 2022; Inscrição de pelo menos 10% dos membros da comunidade académica no evento anual; Realização de rastreios durante o evento anual a, pelo menos, 30% dos participantes (articulação com domínio 3); Realização de rastreios ao longo dos 2 anos seguintes a pelo menos 10% da comunidade académica (articulação com domínio 3).

Domínio:
**Saúde Mental
e Social**

Objetivos:

Incrementar o nível de bem-estar e saúde mental da comunidade Instituto Politécnico de Leiria (contributos para o ODS3: Saúde e qualidade; ODS4: Educação de qualidade; ODS5: Igualdade de Género; ODS8: Trabalho digno e crescimento económico).

Atividades:

1. Avaliação do nível de saúde mental e bem-estar na comunidade Instituto Politécnico de Leiria;
2. Criação de contextos de aprendizagem inovadores, centrados nos estudantes;
3. Promoção de ações de voluntariado na comunidade e de responsabilidade social, que estimulem a aquisição de competências transversais;
4. Promoção da conciliação da vida académica/profissional, familiar e pessoal da comunidade Instituto Politécnico de Leiria.

Indicadores:

1. Mental Health Inventory (MHI), (1º quartil) > 60 em 2025;
2. Ter 50 espaços indutores de inovação na aprendizagem até 2025 (PE 2030 do Instituto Politécnico de Leiria);
3. Ter 200 pessoas envolvidas nas ações de voluntariado associadas à rede de voluntariado do Instituto Politécnico de Leiria em 2025 (PE 2030 do Instituto Politécnico de Leiria);
- 4.1 Happiness Works (média) > 3 em 2025;
- 4.2 Ter 10 serviços de saúde (distintos) prestados à comunidade académica em 2025 – incluindo apoio psicológico (PE 2030 do Instituto Politécnico de Leiria);
- 4.3 Ter 25 eventos culturais e artísticos incluídos na Agenda Cultural do Instituto Politécnico de Leiria em 2025 (PE 2030 do Instituto Politécnico de Leiria).

Domínio:
**Prevenção de Comportamentos
de Risco**

Objetivos:

(ODS 3 – Saúde de Qualidade – Garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades; ODS 16 – Paz, justiça e instituições eficazes – promover sociedades pacíficas e inclusivas para o desenvolvimento sustentável, proporcionar o acesso à justiça para todos e construir instituições eficazes, responsáveis e inclusivas a todos os níveis):

1. Criar um observatório da Saúde dos Estudantes do Instituto Politécnico de Leiria, que permita monitorizar a saúde e analisar os comportamentos de risco ou promotores da saúde (extensível aos vários domínios);
2. Promover a redução de comportamentos de risco no que respeita aos comportamentos aditivos, sexualidade e, consequente, impacto na saúde e bem-estar;
3. Promover a inclusão de pessoas/grupos em situação de vulnerabilidade.

Atividades:

1. Criação do observatório da Saúde dos Estudantes do Instituto Politécnico de Leiria;
- 2.1 Desenvolvimento de ações preventivas de comportamentos de risco;
- 2.2 Desenvolvimento de ações de promoção de comportamentos saudáveis;
3. Capacitação de pessoas/grupos em situação de vulnerabilidade.

Indicadores:

1. Criação do Observatório da Saúde dos Estudantes do Instituto Politécnico de Leiria;
- 2.1.1 Realização anual de, pelo menos, 5 ações de prevenção de comportamentos de risco;
- 2.1.2 Realização de uma campanha de sensibilização para redução de comportamentos de risco e de rastreios em eventos académicos em articulação com as associações de estudantes e núcleos de curso;

- 2.2 Realização anual de, pelo menos, 5 ações de promoção de comportamentos saudáveis;
3. Desenvolver, pelo menos, 5 ciclos de formação de capacitação de curta duração para pessoas em grupos vulneráveis.



Domínio:
Ambiente, Sustentabilidade e Responsabilidade Social

Objetivos:

(contribuição para os ODS 7 – Energias Renováveis e Acessíveis, 11 – Cidades e Comunidades Sustentáveis, 13 – Ação Climática):

1. Transformar e requalificar os campi, tornando-os Campi Sustentáveis, melhorando as condições de trabalho, os espaços colaborativos e o bem-estar da comunidade (NOTA: transcrição do já enunciado no Plano Estratégico 2030);
2. Reduzir o consumo de energia primária e as emissões de gases com efeito de estufa;
3. Incorporar nos projetos de engenharia conceitos e soluções promotoras da biodiversidade.

Atividades:

- 1.1 Criar um plano de sustentabilidade nos campi;
- 1.2 Requalificar espaços visando a melhoria das condições de trabalho;
- 1.3 Criar espaços promotores de convivialidade, encontro e de bem-estar da comunidade, incluindo espaços verdes;
- 2.1 Construir uma central de produção de energia para autoconsumo;
- 2.2 Substituir equipamento obsoleto por equipamento energeticamente mais eficiente;
- 3.1 Criar um grupo de aconselhamento e acompanhamento dos projetos;
- 3.2 Construir charcos artificiais visando a promoção da biodiversidade e a exploração lúdico pedagógica por parte da comunidade académica.

Indicadores:

- 1.1 Ter 40% de taxa de execução do plano em 2025;
- 1.2 Ter 25 intervenções até 2025;
- 1.3 Ter 25 intervenções até 2025.
- 2.1 Ter 1 central até 2025;
- 2.2 Ter pelo menos 10 equipamentos substituídos até 2025;
- 3.1 Ter 4 pareceres do grupo de trabalho até 2025;
- 3.2 Ter pelo menos 1 charco até 2025.



