



Riscos & Desafios

Programa de Desenvolvimento e Competências de Vida

CONVITE

O Programa **RISCOS E DESAFIOS** foi construído especialmente para ti!

Dirige-se a **todos os estudantes a frequentar o 1º ano** do Ensino Superior.

Visa ir de encontro às tuas necessidades nesta fase de transição apoiando-te a transformar os riscos que encontrarás em desafios, contribuindo para o teu sucesso académico.

Desafiamos-te a vir conhecer novos colegas e a desenvolver competências importantes para o teu bem-estar, de uma forma **ativa, participada e criativa**, em contexto de grupo, ao longo de 8 sessões com uma duração de 2 horas.



OBJECTIVOS

- Facilitar a adaptação e o sucesso do estudante no contexto universitário;
- Promover a construção de uma rede social de apoio entre os estudantes;
- Desenvolver competências pessoais e interpessoais;
- Promover comportamentos de proteção e prevenir comportamentos de riscos para a saúde;
- Promover a consolidação da identidade;
- Diminuir as taxas de abandono no 1º ano de frequência universitária;
- Promover a adoção de estilos de vida saudáveis.



REPÚBLICA
PORTUGUESA
SAÚDE



SNS SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



ARS NORTE
Administração Regional
de Saúde do Norte, I.P.

SESSÕES

1. O impacto da Universidade no Estudante.
Saúde, bem-estar e competências.
2. A competência interpessoal.
3. Estados emocionais.
4. Autonomia e Interdependência.
5. Identidade e Autoestima.
6. Otimização do tempo: gestão dos estilos de vida.
7. Integridade e relações interpessoais positivas.
8. Resumo e reflexões finais.



REPÚBLICA
PORTUGUESA
SAÚDE



SNS SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



ARS NORTE
Administração Regional
de Saúde do Norte, I.P.

(...) principalmente num ano em que começamos a viver sozinhos e a tomar as nossas próprias decisões e a organizar a nossa vida.

Apliquei a tomada de decisão e a gestão de tempo.

*(...) as matérias abordadas **adaptam-se à realidade** vivida pelos participantes.*

***Melhorei** a forma como ajo com as outras pessoas e como me relaciono.*

*(...) conhecer **novas pessoas** de outros cursos e outras cidades, com outras experiências de vida mas que actualmente passam **pelas mesmas dificuldades**.*

*Sinto-me uma pessoa **mais consciente e segura** de si mesma.*

Pensei que ia ser muito seca, não pensei que fosse tão dinâmico.



REPÚBLICA
PORTUGUESA

SAÚDE



SNS SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



ARS NORTE
Administração Regional
de Saúde do Norte, I.P.

*Sentir que estamos **à vontade** para
falar sem sermos criticados.*

*Percebi a importância de perceber **o que sinto** e que
posso mudar isso.*

(...) o encadeamento das sessões e a forma de
transmitir foi leve, de forma clara e com
soluções para lidar com os problemas e isso **era
o que nos faltava.**

*Ficámos **amigos.** (...)
Ter conhecido pessoas fantásticas e criado
relações positivas*

*Fez sentir que **não** estamos
sozinhos.*

*Já consigo ser **mais assertiva** e ver qual o estilo de
comunicação que os outros estão a usar...*



Para mais informações e inscrição contactar:
ana.marques@arsnorte.min-saude.pt

Coordenação do Programa
carla.rocha@arsnorte.min-saude.pt

