

- 1 - Quem somos
- 2 - Razões da candidatura
- 3 - Desafios do Programa
- 4 - Ações desenvolvidas
- 5 - Envolvimento dos Estudantes e papel da Associação de Estudantes
- 6 - Conclusão



➤ NOVA Medical School | Faculdade de Ciências Médicas

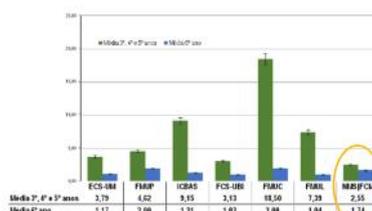
- 2015 – MEDALHA DE SERVIÇOS DISTINTOS GRAU “OURO” do Ministério da Saúde
- 2017 - edifício sede fez 111 anos que foi inaugurado  
- Faculdade celebrou 40 anos de existência



- Edifício Sede (do início do século XX), classificado como edifício de interesse histórico
- Tem um Pólo de Investigação com 3 edifícios antigos totalmente re desenhados/recuperados numa linha de grande modernidade arquitetónica
- Um Edifício Escolar no recinto do Hospital de São Francisco Xavier



- Melhor *ratio* docente:aluno a nível Nacional no ensino clínico 1:3



Valores médios dos rácios estudante-facultador para os 3.º, 4.º e 5.º anos curriculares (a verde) e para o 6.º ano curricular (a azul), por Escola Médica.

Fonte: Estudo sobre as Condições Pedagógicas das Escolas Médicas Portuguesas. Associação Nacional de Estudantes de Medicina. Grupo de Trabalho em Educação Médica (GTEM).

- Alunos da NMS|FCM têm 2º melhor média nacional na prova nacional de seriação de acesso à especialidade
- Primeira Faculdade galardoada com a bandeira de Eco-Escola





- **Bons resultados no Concurso Nacional de Acesso ao Ensino Superior**

- 79% (2016) e 75% (2017) de 1.ªs Opções
- 1.ª posição nas classificações de entrada no Ensino Superior, em Medicina, na região de Lisboa (2016 e 2017)

- 1 - Quem somos
- 2 - Razões da candidatura
- 3 - Desafios do Programa
- 4 - Ações desenvolvidas
- 5 - Envolvimento dos Estudantes e papel da Associação de Estudantes
- 6 - Conclusão



## Formamos médicos do futuro

- Uma profissão com **intervenção social** muito forte. Os médicos são muitas vezes vistos como um exemplo na comunidade
- Pretendemos ter um **ensino de excelência** e complementar a formação médica com competências transversais
- Porque consideramos que o programa de **formação** sobre boas práticas Ecológicas deve ser continuado e não terminar na formação do ensino secundário
- Queremos **utilizar sempre melhores práticas** porque acreditamos que também se forma dando bons exemplos

- 1 - Quem somos
- 2 - Razões da candidatura
- 3 - Desafios do Programa**
- 4 - Ações desenvolvidas
- 5 - Envolvimento dos Estudantes e papel da Associação de Estudantes
- 6 - Conclusão



## Desafios

- Programa está mais pensado para faixas etárias pré-universitárias e por isso muitas atividades são de difícil aplicação
- Alguns dos desafios propostos não são adequados a esta população de alunos
- **Integração da nossa Faculdade num meio “menos Universitário”**
- **Possibilidade de contribuir para a adaptação do programa ao meio das Faculdades e Institutos de Investigação**
- **Escolhemos temas relacionados com a saúde/estilo de vida saudável, a 3.ª idade, a reciclagem de medicamentos, reciclagem de radiografias, eficiência energética, gestão de resíduos**
- **Necessidade de estabelecer novas parcerias com entidades externas**
- **Necessidade de criar novos métodos de comunicação**
- **Contribuir para os programas das outras Escolas**

- O plano de estudo do Curso de Medicina não permite integrar certas atividades;
- Foi necessário motivar os alunos para os mobilizar;
- Tirámos partido dos seus interesses e projetos prévios.



- **Adaptámos o inquérito a aplicar aos alunos**
  - Mantendo o foco na sensibilização
  - Mantendo possibilidade de monitorizar o impacto das ações desenvolvidas
  - Adaptando a linguagem para jovens adultos

- 1 - Quem somos
- 2 - Razões da candidatura
- 3 - Desafios do Programa
- 4 - Ações desenvolvidas**
- 5 - Envolvimento dos Estudantes e papel da Associação de Estudantes
- 6 - Conclusão



- **Melhoria do sistema de avaliação 2015/16 - medQuizz**
- Exames em formato eletrónico e pós-processamento automatizado
- Criámos Arquivo digital - não utilizamos espaço físico para arquivo
- 2015/16 utilizámos menos **12.500 folhas** de papel e **25.000 impressões**
- 2016/17 utilizámos menos **39.580 folhas** de papel e **79.166 impressões**
- 2017/18 esperamos usar menos **75.000 folhas** de papel e **150.000 impressões**

**Redução de mais de 254.000 impressões e de 150.000 folhas**

- **ENERGIA**
  - Mudança de iluminação para substituir as lâmpadas incandescente e fluorescentes por lâmpadas economizadoras e/ou Led;
  - Melhoria da gestão do tempo em que os equipamentos/aparelhos estão ligados;
    - Dadas instruções à equipa de Segurança para, durante as rondas, confirmarem que todos os equipamentos/aparelhos se encontram desligados (ex.: ar condicionado, ventoinhas e aquecedores);
  - Redução de utilização de toners e papel

### • ENERGIA

- Colocação de sensores e temporizadores nos WC e nas áreas de passagem;
- Incentivo à abertura dos estores para entrada de luz natural sempre que possível;
- Realização de estudo para a colocação de tetos falsos mais rebaixados, no edifício sede, para reduzir o consumo dos equipamentos/aparelhos e ar condicionado, ventoinhas e aquecedores;
- Implementação de um projeto de substituição das janelas de madeira (do início do século XX), do edifício sede (classificado como edifício de interesse histórico), para janelas em PVC que, mantendo as fachadas, permitiram reduzir o consumo de energia.



### • ÁGUA

- Aquisição de jarros e copos de vidro a utilizar nos eventos e nas reuniões de forma a reduzir o consumo de garrafas de água e os resíduos de plástico;
- Aquisição bebedouros ligados a pontos de água para disponibilizar água potável a todos os utilizadores e utentes da NMS|FCM;
- Sensibilização da equipa de limpeza para a necessidade de efetuar uma boa utilização da água e evitar o desperdício;
- Sensibilização da comunidade NMS|FCM para a necessidade ingerir água da torneira e para os benefícios deste hábito para a saúde;
- Colocação de torneiras com sensores e redutores de caudal, aproveitando a necessidade de remodelar os WC;
- Redução das perdas de água durante a rega dos espaços exteriores em todos os recintos.



- **MOBILIDADE:**

- Criação de espaços de estacionamento de bicicletas no Pólo de Ensino e no Pólo de Investigação para incentivar a utilização deste meio de transporte não poluente e mais saudável
- Sensibilização dos alunos, professores e demais colaboradores para a prática de desporto e para a necessidade de caminhar para evitar os malefícios da vida sedentária
- Incentivo da utilização de transportes públicos designadamente os menos poluentes, o comboio e o metro



- **RESÍDUOS** - Construção de um Eco-ponto



## RESÍDUOS

- Recolha de radiografias para a campanha da **AMI**;
- Recolha de tinteiros, pilhas e lâmpadas para reciclagem;
- Adesão à campanha “**Papel por Alimentos**” do **Banco Alimentar** colocando mais caixotes de papel pelas salas e áreas de serviços administrativos



## RESÍDUOS

- Criação da **Campanha de recolha de eletrodomésticos e materiais informáticos obsoletos no Depositário** (parceria com ERP) - divulgação no ambiente de trabalho de todos computadores das salas de aula e da biblioteca e na página de Facebook e site da Faculdade



NOVA Medical School | Faculdade de Ciências Médicas

- Criação da **Campanha de recolha de rolhas + tampas** (parceria com a **Junta de Freguesia de Arroios**) e sua divulgação no ambiente de trabalho de todos computadores das salas de aula e da biblioteca e na página de Facebook e site da Faculdade



### Participe na recolha de Tampas e Rolhas



O resultado desta recolha reverte a favor do Hospital Dona Estefânia, no âmbito de um projeto de valorização de resíduos deste Hospital, que tem por objetivo a aquisição de materiais e equipamento de suporte ao atendimento pediátrico.

**Não colocar**



NOVA MEDICAL SCHOOL

**NOVA** MEDICAL SCHOOL  
FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS

UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA

NOVA Medical School | Faculdade de Ciências Médicas

## Enfeites de Natal com materiais reciclados



**Desafio lançado a toda a comunidade da NMS**

Vamos fazer enfeites de Natal com reutilização de materiais, no âmbito do  
Vamos marcar a diferença e personalizar esta área com a colaboração de todos

Já é uma NOVA tradição de Natal 😊

**NOVA** MEDICAL SCHOOL  
FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS

NOVA Medical School | Faculdade de Ciências Médicas

- Distribuição aos alunos do 1.º Ano do Mestrado Integrado em Medicina de garrafas de água para incentivar o consumo de água da torneira (parceria com EPAL)



NOVA MEDICAL SCHOOL  
FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS



NOVA Medical School | Faculdade de Ciências Médicas

## MAIO 2017 MÊS DA NUTRIÇÃO NA NMS | FCM



3 de maio: Snacks do Dia | **Fruta e iogurte**

17 de maio: Dia Mundial da Hipertensão | **"Pão artesanal: uma herança perdida?"**

24 de maio: **Hidrata a Tua Saúde**

31 de maio: **Vem tomar o Pequeno-Almoço à NOVA Medical School**



- 1 - Quem somos
- 2 - Razões da candidatura
- 3 - Desafios do Programa
- 4 - Ações desenvolvidas
- 5 - Envolvimento dos Estudantes e papel da Associação de Estudantes**
- 6 - Conclusão



- Realizadas inúmeras atividades subordinadas a temas ligados à Saúde, Bem-estar, Desporto e Voluntariado:
  - **Saúde e Bem-estar:** Rastreamentos Médicos, Workshop de Gestão de Stress, Passeio pelos Miradouros, Workshop de Cardio +; Palestra de Cuidados Materno-Infantis; Colheitas de Sangue; Mesa Redonda de Sexualidade; etc..
  - **Desporto e Bem-estar:** Workshop Como Promover Atividade Física no Idoso; Aula de Surf; Torneio de Futsal Liga de Santana; Treinos de Futebol; etc..
  - **Voluntariado:** Workshop de Urgências Pediátricas; Sessão de Esclarecimento Voluntariado Internacional da AIESEC; Apoio aos Sem-Abrigo; Banco de Roupas em colaboração com a Comunidade Vida e Paz; Operação Nariz Vermelho; Deaf's Week; Voluntariado com Animais, na casa dos Animais; Lanche Solidário; Voluntariado no Centro de Dia Nossa Senhora da Pena; Voluntariado para o Banco Alimentar contra a Fome; etc..

- Integração da participação dos alunos
  - “De pequenino se torce o pepino” - em parceria com a Escola Básica Nº 1 de Lisboa, esta atividade tenta transmitir às crianças a importância da prática de exercício físico, bem como a promoção de uma alimentação saudável e cuidados de saúde adequados;
  - “Hospital da Bonecada” – projeto que pretende «desmistificar o medo do ambiente hospitalar» junto dos pacientes mais novos;
  - “Marca Mundos” – em parceria com a ONG Helpo, tem o objetivo de desenvolver missões nacionais, colmatando necessidades de pequenas comunidades.
  - “Saúde Porta a Porta” – em colaboração com a CM Lisboa, Hospital CUF Infante Santo e as Juntas de Freguesia de Campo de Ourique, Estrela e Misericórdia, tem o objetivo de prestar apoio aos idosos isolados destas freguesias;
  - “Velas com óleos usados” – projeto em parceria com a empresa Oil2wax que consiste em produzir velas a partir de óleos alimentares usados. Foi dinamizado no hospital da Bonecada, através de uma banca, em que foram vendidos estes kits. O valor das vendas reverteu para o Hospital D. Estefânia;
  - “Feira de compra e venda de livros usados” – com grande adesão por parte da Comunidade estudantil;



NOVA Medical School | Faculdade de Ciências Médicas

**Eco-Código**  
Sabias que...



... uma pessoa consome cerca de 2 árvores por ano (48.000 folhas de papel)? **Reduz** o número de impressões. Imprime apenas o necessário.



... uma garrafa de plástico demora cerca de 100 anos a degradar-se? **Reutiliza** as garrafas e opta por garrafas reutilizáveis. **Hidrata-te de uma forma sustentável**



... em Portugal apenas 13% dos resíduos são corretamente separados? **Recicla!** Os caixotes do lixo têm várias cores, tu escolhes onde o colocar.



... a distribuição tem um grande impacto ambiental? **Consome produtos locais e frescos** diretamente do produtor.



... uma só torneira a pingar pode gastar cerca de 30 litros de água por dia? **Certifica-te que fecha sempre as torneiras**



... se utilizares bicicleta podes poupar mais de 200€ / ano em transportes? **Anda mais de bicicleta**






NOVA Medical School | Faculdade de Ciências Médicas

- 1 - Quem somos
- 2 - Razões da candidatura
- 3 - Desafios do Programa
- 4 - Ações desenvolvidas
- 5 - Envolvimento dos Estudantes e papel da Associação de Estudantes
- 6 - Conclusão






### Como Conseguimos?

- A NMS | FCM é uma Faculdade pequena que tem apenas um tipo de formação
- Existe uma forte dinâmica e a comunidade de estudantes é muito coesa
- A Direção da Faculdade aposta na abertura à comunidade
- Integra uma formação cívica, dos futuros médicos
- **“Um médico que só sabe de medicina, nem de medicina sabe” – Abel Salazar**

- ✓ Estabelecimento de novas parcerias
  - Abertura a novos públicos alvo
  - Novas oportunidades para os estudantes
- ✓ Influência na plataforma Eco-Escolas Portugal
- ✓ Mudança de atitude
  - Simplificação do discurso
  - Valorização da imagem da NMS

## Galardão

- certificado
- bandeira



TODOS contribuímos para a conquista da Bandeira Eco-Escolas



# Obrigada!

