

Uma Eco-Escola de Medicina partilha de 6 anos de caminho

Ana Isabel Moura Santos



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



1 - Razões da candidatura

3 - Desafios do Programa

4 - Ações desenvolvidas

5 - Envolvimento dos Estudantes e papel da Associação de Estudantes

6 - Conclusão





- **Bons resultados no Concurso Nacional de Acesso ao Ensino Superior**
- 79% -2016, 75% -2017, 81% -2018, 74% -2019 de 1.ªs Opções
- 1.ª posição nas classificações de entrada em Medicina, em Lisboa (2016 , 2017, 2018, 2019)
- 1.ª posição nas classificações de entrada na Licenciatura de Ciências da Nutrição a nível nacional (2018, 2019)

Formamos profissionais de Saúde do futuro

- Profissões 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 com competências pessoais transversais
- Acreditamos que se forma dando bons exemplos
- 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**

1 - Razões da candidatura

2 - Desafios do Programa

3 - Ações desenvolvidas

4 - Envolvimento dos Estudantes e papel da Associação de Estudantes

5 - Conclusão



Desafios

- 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, integração com a 3.ª idade, reciclagem, eficiência energética e gestão de resíduos
- Necessidade de estabelecer novas parcerias com entidades externas
- Necessidade de adaptar a comunicação
- Trazer o programa para dentro das Universidades e em particular da NOVA

1 - Razões da candidatura

2 - Desafios do Programa

3 - **Ações desenvolvidas**

4 - **Estudantes e papel da Associação de Estudantes**

5 - Conclusão



Novo Sistema de Avaliação 2015/16 – medQuizz

- Exames em formato eletrónico e processamento automatizado
- Arquivo digital

Redução de mais de 404.000 impressões e mais de 202.000 folhas de papel

ENERGIA

- Substituição lâmpadas incandescente e fluorescentes por lâmpadas economizadoras e/ou Led com sensores de presença
- Melhoria da gestão do tempo em que os equipamentos/aparelhos estão ligados
- Colocação de tetos falsos mais rebaixados, no edifício sede, para reduzir o consumo dos equipamentos de ar condicionado, ventoinhas e aquecedores
- Substituição das janelas de madeira, do edifício sede (edifício de interesse histórico - início do século XX), para janelas em PVC que, mantendo as fachadas, permitiram reduzir perdas térmicas

ÁGUA

Sensibilização da comunidade NMS|FCM para a necessidade ingerir água da torneira e para os benefícios para a saúde

- Jarros e copos de vidro nos eventos e reuniões
- Torneiras temporizadas e redutores de caudal
- Colocação de bebedouros

PARCERIA COM A EPAL



- MOBILIDADE e DESPORTO



40 ANOS
AEFCM

**vem experimentar as
trotinetes elétricas
da voi.**

28 de março | 9-19h

átrio de entrada da NMSIFCM

NOVA Eco-Escolas
NOVA Santander
ICJ

40 ANOS
AEFCM

**COMO
REALMENTE
ASSOCIAR
EXERCÍCIO
E SAÚDE?**

PROF. DOUTOR RODRIGO RUIVO

FCM | SALA S1.02 3 DE ABRIL

NOVA Eco-Escolas

AEFCM

**CORRIDA SAÚDE
Solidária**

28 ABRIL
ALAMEDA DA UNIVERSIDADE
ESTÁDIO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA

**5 KM-CAMINHADA
5|10|15 KM-CORRIDA**

TODOS OS LUCROS REVERTEM PARA:

PATROCINADORES: INSTITUCIONAL, COMUNICAÇÃO, INSCRIÇÕES, MOBILIDADE, CRONOMETRAGEM, MEDIA, WOLFF, COMERCIAL, JISTARCA

40 ANOS
AEFCM

**ENTRE OS HOSPITAIS E PISTAS
OLÍMPICAS: UM TESTEMUNHO**

**Dr. Arnaldo
Abrantes**

**PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO
FÍSICO NA DOENÇA CRÓNICA**

21 de Maio 17h00

Santander, UNIVERSIDADE DE LISBOA, NOVA, ICJ

RESÍDUOS e Reciclagem

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



RESÍDUOS e Reciclagem

CH^oNGE

Sabias que os protetores solares são um dos principais poluentes dos recifes de coral?

40 anos
AEFCM

CH^oNGE

Usar sacos de plástico convencionais nas compras é ecologicamente mais sustentável que sacos de papel, algodão ou materiais renováveis.

40 anos
AEFCM

CH^oNGE

99,75% dos copos de papel para servir café não podem ser reciclados.

40 anos
AEFCM

CH^oNGE

São produzidas todos os anos 120 mil milhões de embalagens pela indústria da cosmética. A este ritmo de produção, em 2050, haverá mais plástico no oceano do que peixes

40 anos
AEFCM

CH^oNGE

NOVIDADE

ECO-COPOS
AEFCM

*caução: 1€

40 anos
AEFCM

que negra Sidra vem me assinar

UMA CERVEJA E VOU ESTUDAR

ISTO AEM SOBRE AS TRANSMISSÍVEIS

EU JURO QUE ESTOU BEM

ENTRA A BEBIDA, SAÍ A VERGONHA

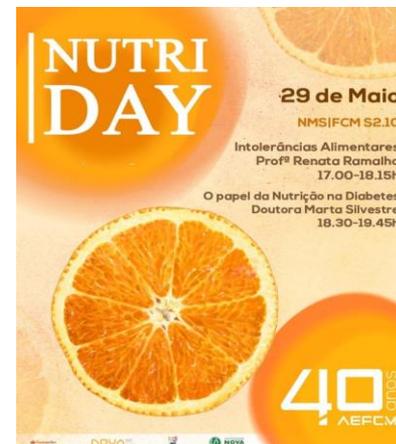
ENCHER NUNCA MENTE!

ESCALA MIM-MEDICAL STUDENT 3 MILE

Atividades de Divulgação e Promoção da Saúde



HOSPITAL DA BONECADA



Oportunidades de Voluntariado



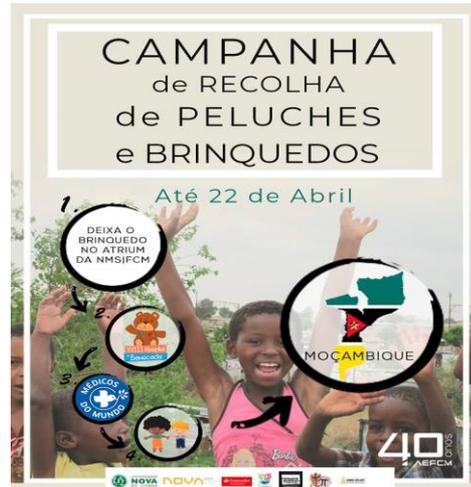
40 ANOS AEFM

MEDensina

Vem dar apoio escolar a estudantes carenciados da área de Lisboa

inscrições abertas

Um projeto de voluntariado em parceria com a Santa Casa da Misericórdia



CAMPANHA de RECOLHA de PELUCHES e BRINQUEDOS

Até 22 de Abril

1. DEIXA O BRINQUEDO NO ATRIUM DA NMSIFCM

2. BRINQUEDOS

3. MEDICOS DO MUNDO

MOÇAMBIQUE

40 ANOS AEFM



MARCA MUNDOS

inscrições VOLUNTÁRIOS 5.0

ajuda - mas a ajudar

AEFCM, Santander, UNIP, NOVA, RARISZIMAS, ATESECURIA



Medensina

precisamos de ti

...para oferecer apoio escolar a crianças referenciadas pela Santa Casa da Misericórdia de Lisboa

inscrições entre 9 e 16 de Outubro

um projeto de voluntariado AEFM + SANTA CASA Misericórdia de Lisboa

Espaços Verdes e compostagem



As vantagens da compostagem

- O que é a compostagem e para que serve
- Vantagens de manter um compostor saudável
- Como fazer compostagem em locais pequenos e fechados
- A compostagem na Europa
- Compostagem versus vermicompostagem

13 março 2019 | 16h30
Auditório 2 - NMS|FCM

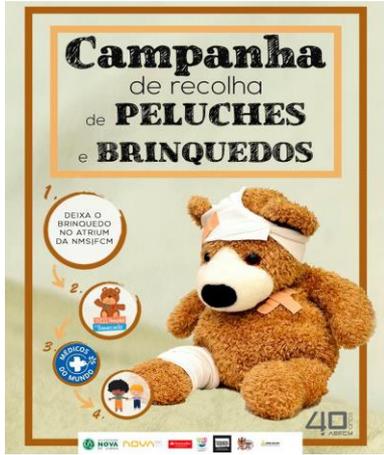


WORKSHOP Como construir um vermicompostor doméstico?

27 março 2019 | 15h00
Auditório 2 - NMS|FCM



Ações de Natal



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 fechas sempre as torneiras**



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




40 ANOS
AEFCM

SWAP

SPOOT

Traz a peça de roupa que já não usas e leva-me contigo!









1 - Razões da candidatura

2 - Desafios do Programa

3 - Ações desenvolvidas

4 - Envolvimento dos Estudantes e papel da Associação de Estudantes

5 - **Conclusão**



Como Conseguimos?

- A comunicação foi eficaz e a mensagem passou
- Comunidade de estudantes muito coesa e dinâmica
- A Direção comprometeu-se com esta aposta
- Integração de um forte foco na formação cívica, dos estudantes

- ✓ 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

TODOS contribuimos para a conquista das Bandeiras Eco-Escolas



Obrigada!

