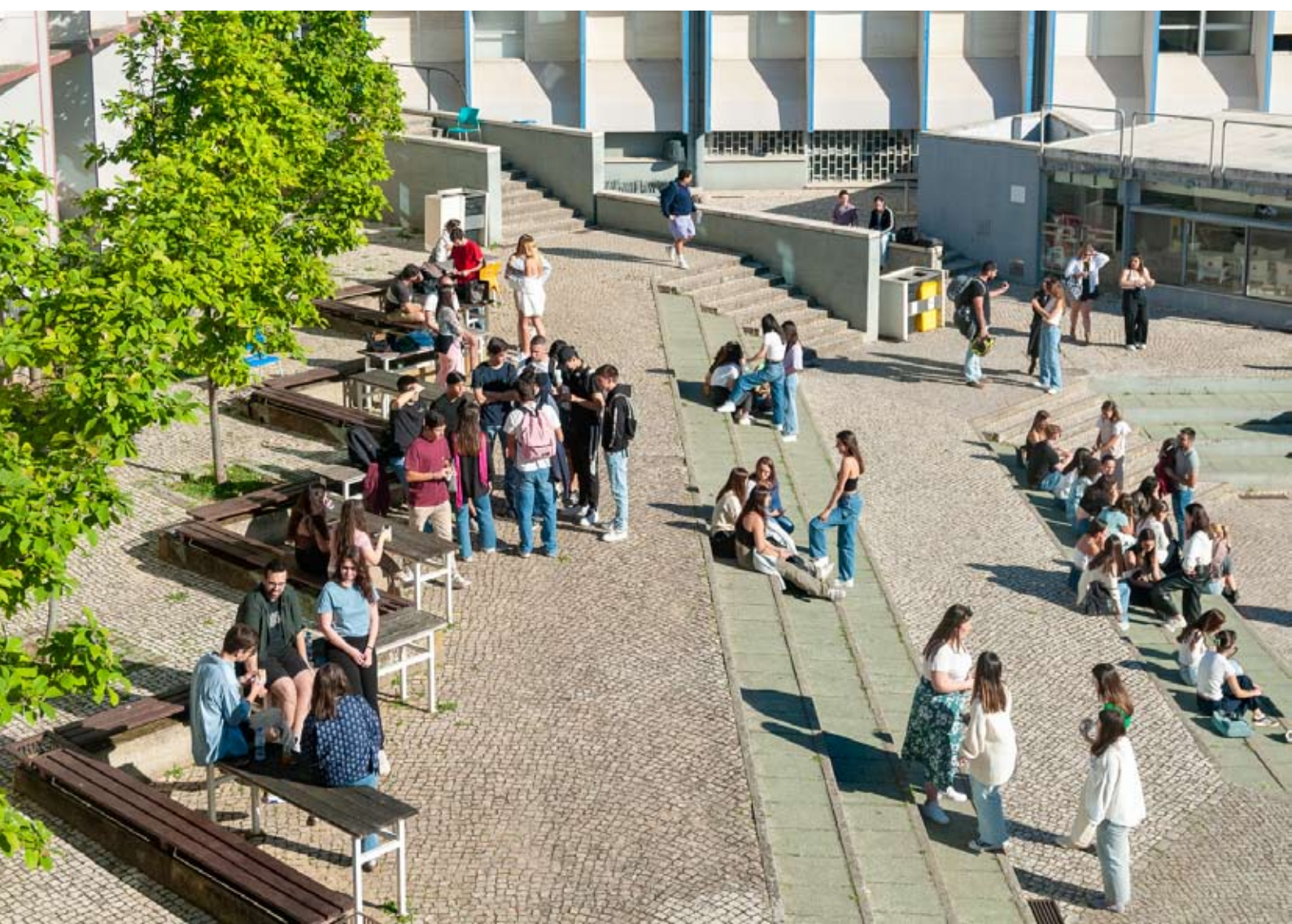


GIA DI SAUDI
KU BEN-STAR

 bewell_iscte



TITULU

BeWell-Iscte: Gia di Saudi ku Ben-star

TITULU ORIJINAL

BeWell-Iscte: Guia de Saúde e Bem-Estar

PRUJETU KU EDISON

Inisiativa: BeWell-Iscte
Iscte – Nstitutu Universitariu di Lisboa

KORDENASON

Sibila Marques
Elsa Pegado

RIDASON

Madalena Mascarenhas
Joana Almeida
Carla Branco

RIVIZON

(NA ORDEN ALFABETIKU)
Ana Ângelo
Ana Vanessa Veiga
Pedro Ramos
Rosário Candeias
Rosário Mauritti
Sónia Bernardes
Sónia Pintassilgo
Associação de Estudantes do Iscte (AEISCTE)

UNIDADIS**DI NVESTIGASON**

Sentru di Nvestigason ku Ntirvenson Sosial (CIS-Iscte)
Sentru di Nvestigason ku Studus di Sosiolujia (CIES-Iscte)

DATA DI PUBLIKASON

2025 – 1.º Edison

LINGUA

Kriol (gineensi)

TRADUSON

Marinho Pina

ISBN

978-989-584-065-6

DOI

<https://dx.doi.org/10.15847/BEWELL.GCR.2025.3>

DESIGN

RPVP Designers ku Gabinete di Kumunikason Iscte

FINANSIAMENTU

Kofinansiadu pa Direson-Jeral di Nsinu Superior, dentru di Prugrama di Prumuson di Saudi Mental na Nsinu Superior

PA FASI SITASON

Iscte – Instituto Universitário de Lisboa. (2025).
BeWell-Iscte: Gia di Saudi ku Ben-star. Iscte – Instituto Universitário de Lisboa.

04	NTRUDUSON
	PARTI I
06	STRATEJIAS KU FATORIS DI PRUTESON PA TENE SAUDI KU BEN-STAR
07	IZIRSISIU FIZIKU
10	ALIMENTASON
12	SONU
14	RILASONS SOSIAL
17	ATIVIDADIS KULTURAL KU TEMPUS LIVRI
19	SPASUS VERDI
21	PAUZAS PA RIKUPERASON
22	TEKNIKAS DI RILAXAMENTU
24	KOMPITENSIAS TRANSVERSAL
25	NFORMASONS SOBRI PRUBLEMATIKA DI SAUDI MENTAL
27	KAU DI PIDI SAKUR
	PARTI II
30	FATORIS DI RISKU PA SAUDI KU BEN-STAR
31	KONSUMU MAMPASADU DI ALKOL
32	KONSUMU DI TABAKU
33	US MAMPASADU DI TEKNULUJIAS DIJITAL
34	VIOLENSIA NA NOMORU
37	ASEDIU SEKSUAL
38	DISKRIMINASON SOSIAL
39	BIBLIUGRAFIA

NTRUDUSON

“BeWell-Iscte: Gia di Saudi ku Ben-star” na falau benvindu!

Es gia misti sedu un gia pratiku k na iangasa tudu populason di studanti di Iscte-Nstitutu Universitariu di Lisboa, pa da elis feramentas ku rikursus pa prumuson di saudi ku bem-star.

Di akordu ku Organizason Mundial da Saudi (OMS), saudi mental di populason mundial na bida mas pior, populason joven ku populason joven adultu i kilis k mas foronta. Studus k fasidu antis di pandemia di COVID-19 ta mostra ba dja problemas di saudi mental na kumunidade di studantis, suma sintomas di dipreson, ansiedadi ku stress, es tudu piora disna k pandemia kunsu te gos. Pa kila, universidades pudi tene un papel fundamental na prumuson di saudi mental na metadi di kumunidade di studantis. Na es kontextu, Iscte dizinvolvi manga di rikursus ku stratejias, tambu ku prujetus di ntrivenson pa saudi ku ben-star di populason di studantis, suma BeWell-Iscte ku IN-Iscte – Un Spasu pa Kirsi.

BeWell-Iscte tene suma objetivu prumuson di saudi mental ku ben-star di populason di studantis di Iscte. Es prujetu tchiga dentru di prugrama pa prumuson di saudi mental na nsinu superior (Prugrama ACCES), di Direson-Jeral di Nsinu Superior. IN-Iscte – Un Spasu pa Kirsi i un prujetu k sta fokadu na studantis di prumeru anu di prumeru siklu, pa pudi rapati abandonu, pa prumuvi di es manera susesu akademiku.

Un di arias di ntrivenson di BeWell-Iscte i dizinvolvimentu di atividadis di prumuson ku prevenson di saudi mental,

pa pudi mindjoria kompetencias ligadu ku kunhisimentu na saudi mental, kapasidadi di adaptason ku joston di stres. Kunhisimentu na saudi mental i un fator mpurtanti pa ben-star, k ta nvolvi otukuidadu (kuida di bu kabesa) ku ifisensia. OMS ta difini otukuidau suma kapasidadi di djintis, familias ku kumunidade, di prumuvi saudi pa privini duensas, tantu ku kuidadu terapeutiku (ku apoiu di prufisionalis di saudi) suma tambu ku kuidadu pesual na kada dia. Otukuidadu ta mindjora saudi, ifisensia, konfiansa, otuxtima, inirjia ku rizistensia kontra stres ku ansiedadi.

Na es sintidu, pa djubi saudi ku bem-star di manera mas kompletu, es gia misti djuda na sibi rapada manga di fatoris k ta mindjora o k ta frakisi saudi mental, kapasidadi di identificason di sintomas di mau-star psikulojiku, sibi seta kuma bu prisiza di apoiu ku pudi pidi ajuda pa bu kabesa propi. Di es manera, es gia ta aborda manga di fatoris di pruteson ku di risku pa saudi ku ben-star, k sta organizadu na sua sekson. Prumeru sekson na papia di 11 fatoris di prumuson ku pruteson da saudi ku ben-star: Izirsisiu fiziku (jinastika), Alimentason, Sonu, Rilasons sosial, Atividadis kultural ku tempu livri, Spasus verdi, Pauzas pa rikupera, Teknikas di rilaxamentu, Kompetencias transversal, Nformasons sobri problematika di saudi mental, ku Kau di pidi sakur. Sugundu sekson na papia di 6 fatoris di risku pa saudi ku ben-star: Konsumu mampasadu di alkol, Konsumu di tabaku, Us mampasadu di teknulujias dijital, Violensia na namoru, Asediu sexual, ku Discriminason sosial.

Na es gia i sta tambi rikursus k Iscte ta da pa prumuson di saudi ku ben-estar na es arias.

Na fin di gia, i ten un manga di referencias bibliografiku k ta mostra mpurtansia di es fatoris di pruteson ku di risiko pa saudi ku ben-star. Es gia i simplismenti nformativu, i ta aprizenta orientasons jeral pa prumuvi un stilu di vida mas san ku mindjor ben-star. I mpurtanti aviza kuma es rikumendasons k sta li, memu manera k i sedu baziadu na ividencias sintifiku, i ka kompletu nin i ka personalizadu, tambi i ka dibi ntindidu suma suluson jeral o garantia di ruzultadu pa tudu djinti. Manera di aplikal dibi di sedu avaliadu kunformu kontextu pusual ku sosial di kada algin, ku rispitu pa si diversidadi umanu ku kultural. Fora di es, i mpurtanti aviza kuma es gia ka misti fala kuma kada kin tene tudu responsabilidadi di rizulvi problemas di saudi mental, el son ku si po di kurpu, pabia es problemas sta rilasionadu ku manga di situasons sosial. Ke k es gia misti i apoia kumunidadi di studantis na tene stratejias k pudi djuda elis pa se ben-star pa lida ku dizafius k e ta nfrenta na se kaminhu.

Di es manera, no na pera kuma es gia na sedu un bon rikursu na prumuson di saudi mental

ku ben-star di populason di studantis suma un feramenta pa djuda na dizafius di vida

universitariu. Manga di agentis di akademia mati na fasi es gia, suma Asosiasion di Studentis ku Nuklius di Iscte, dusementis, nvestigaduris, ku utrus prufisionals di sirvisus di Iscte. Kontribuison di studantis foi isensial pa kudji temas, tambi pa izemplus k mostradu li, na sintidu di pui es Guia sedu mas util pusivel pa tudu studantis di Iscte. Prumuson di saudi mental ku ben-star i un sforsu di kolobrasion, no pera kuma es stratejias na djuda kumpu un ambienti san k na gasidja tudu djintis dritu.

No na konta ku kontribuison di tudu djintis pa kontinuason di es tarbadju k no kunsali sin.

Riba di nformasons k sta na es Gia, no na kumbida bos pa bo konsulta site di BeWell-Iscte, nunde k bo na pudi odja mas nformason sobri es prujetu, tambi ku un mapa ku rikursus pa prumuson di saudi ku ben-star.

Bu pudi kontaktanu pa e-mail: bewell@iscte-iul.pt

SAUDI:

i stadu di ben-star fiziku, mental ku sosial kompletu, i ka son ozensia di duensa o di kurpu mandinti (OMS).

BEM-ESTAR:

kontentamentu ku vida, flisidadi, otunumia, kompetensia, rilasionamentu, sintidu di mpurtansia ku signifikadu na vida.



PARTI I
**STRATEJIAS KU FATORIS
DI PRUTESON PA SAUDI
KU BEN-STAR**



IZIRSISIU FIZIKU

Di akordu ku rikumendason di American College of Sports Medicine, pa algin sedu fizikamenti ativu, i dibi di fasi na kada sumana, 150 minutus di atividadi erobika (iz. kuri, nada), ku ntensidadi lebi o forti, tambu dus bias kada simana i dibi di fasi izirsisiu di forsa (iz. metcha) pa tarbadja konjuntu di musculus mas garandi.

RIKURSUS PA PRATIKA DI IZIRSISIU FIZIKU NA ISCTE KU VIZINHANSA:

- *Campus* di Iscte – Lisboa tene un jinaziu. Pa sibi mas sobri atividadis k ta dizinvolvidu pa kumunidadi di studantis, bu pudi konsulta site di Asosiason di Studantis (AE).
- AE ta dinamiza atividadis diferenti, suma simana di dixportu, kursus di difeza pesual na jinaziu di Iscte, ku organizason di dixportu nformal duranti anu ntidu.
- AE tene manga di modalidadi ndividual (iz.: atletixmu, siklixmu, jinastika, natason, tenis), ku modalidadi koletivu (iz.: andibol, futsal, basketbol, volei, ragbi) k ta fasidu anu ntidu, pa kompetisons nasional ku nternasional.
- Pertu di nstalasons di *campus* di Iscte, na Lisboa ku Sintra, i ten jinazius, *health clubs*, kampus di padel ku spasus verdi k pudi uzadu sin paga nada. Stadiu Universitariu di Lisboa, fora di kuma i pertu, i tene tambu manga di oferta dixportivu, kaba i tene inda pres spesial para studantis.



Na Sintra, manga di atividades di dixportu na parkis ku jardin ta fasidu durante fin di simana, nunde k bu pudi partisipa sin paga.

- Pa bu pratika un actividadadi fiziku adaptadu, bu pudi konsulta Kumite Parolimpiku di Portugal, o un di federasons purtugis di dixportu na aria ki bu misti (iz.: Federason Purtugis di Atletixmu), o Federason Purtugis di Dixportu pa Djintis ku Difisensia, pa bu tene mas nformason sobri modalidadis, klubis ku spasus nunde k bu pudi trena. Pajina Joga Simples (djuga simplis) ta prumuvi prusesus di kunsu na dixportu adaptadu.

SUJESTON

Buska un actividadadi fiziku k i divirtidu pa bo, tambu k ta nkaxa na bu rutina di kada dia, na termu di orariu ku distansia, asin pa pudi djudau na manti un pratika di jinastika rugularmenti.

STRATEJIAS PA UN STILU DI VIDA MAS ATIVU

Kada movimentu ta conta! Fasi un bokadu di movimentu durante dia ta djuda pa tene un stilu di vida mas ativu.

- Pa un algin pudi konsideraduativu fizikamenti, i ta rikumendadu pa i ba ta ianda 8000 pasus na un dia.
- Uza skada, tranxporti publiku o stasiona karu na kau lundju, i alguns stratejias pa omenta actividadadi fiziku na kada dia.
- Pauzas durante aulas, durante studu o tarbadju, pudi sedu un bon oportunidadi pa pudi fasi mas movimentu.



DURANTI STUDU O TARBADJU

- Lanta kada ora o, kazu i ka sedu pusivel, mixi muskulus di pes, di pernas ku di basia (risunti elis) pudi djudau ivita fika manga di tempu sin fasi nada.
- Pa mons ku brasus, fasi rotason ku brasu, stika brasu te na altura di ombra, kolanta palmu di mon na n'utru, dipus iabri mon bu afasta brasu, dipus djunta brasu bu kolanta mon. Pa kabesa, nkosta barba na pitu, dipus stika kabesa pa dianti.
- Si bu na uza ekran, no ta rikumendau pa bu ba ta panga udju manga di bias, tambu pa bu ba ta fasi pauzas bu djubi kolker kau lundju.

KAL K DIFERENSA ENTRI IZIRSIU (JINASTIKA) KU ATIVIDADI FIZIKU?



Atividadu fiziku i kolker muvimentu k bu ta fasi k ta gasta inirjia, suma, pur izemplu, ianda a pe pa bai panha otokaru. Jinastika i kil aktividadu fiziku k ta fasidu di un manera organizadu ku objetivu di manti kurpu, di omenta forsa o manti saudu..

PA BU SIBI MAS:

American College of Sports Medicine

(rikumendason jeral).

Manualis di Aktividadu Fiziku di Direson-Jeral da Saudi

(rikumendason di izirsiu fiziku mas spesifiku pa kondison di saudu diferenti, i sta na portugis).

Asosiason di Prufisionalis Lisensiadu di Optometria

(rikumendason di saudu di udju, i sta na portugis).



ALIMENTASON

Di akordu ku Direson-Jeral di Saudi, alimentason san dibi di sedu variadu, ekilibradu, kompletu. Ku un abitu alimantar nunde k bu omenta konsumu di serial integral, di frutus normal ku frutus k tene oliu, suma kuku-di-kadju, mankara, kastanhas, entri utrus, kila pudi kontribui pa bu tene mas anus di vida ku mas saudi. Alimentason pudi adaptadu pa manga di tipus di kultura ku gatrnumia.

Riba ki kila, si no konsidera kuma iagu i isensial pa saudi, nton i mpurtanti tene kuidadu pa manti kurpu idratadu rigularmenti, pa kila tenta bibi sempri 1,5 litru di iagu pur dia.

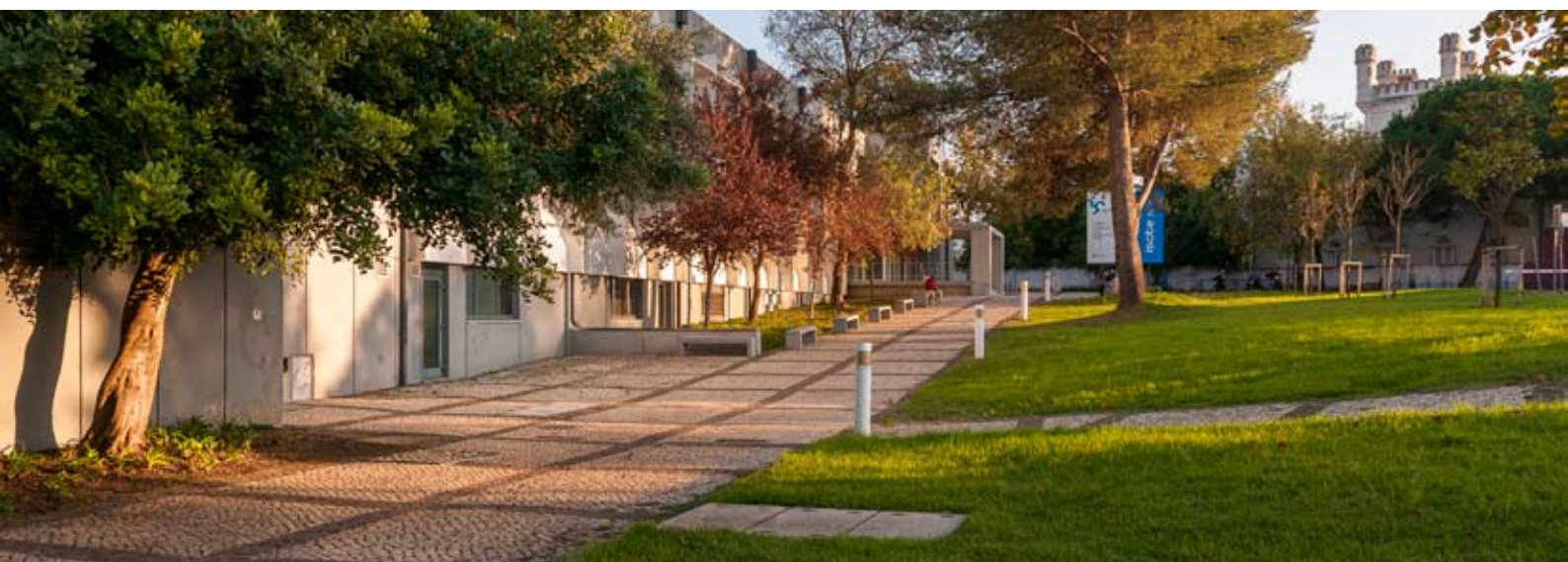
Alguns izemplus di kumidas simplis, ma k ta konsideradu san.

Opsion wrap di frangu:

- 1 tortilia di trigu ntegral
- 1 pitu di frangu greliadu
- ½ sinora raladu
- ½ tumati kortadu
- Alfas
- 1 kudjer normal di iogurti natural
- 1 colher de sobremesa de azeite

Opsion salada di atun ku fijon ku ligumis:

- 1 lata di atun na iagu
- ½ xikra di fijon branku o di fijon pretu
- ½ pimenton burmedju fatiadu
- ½ pipinu fatiadu
- ½ sabola roxu pikadu
- 1 tumati kortadu
- Alfas
- 1 kudjerinha di azeiti



Opson salada di gran-di-biku ku kinua ku ligumis:

- ½ xikra di kinua kuzidu
- 1 lata di gran-di-biku
- ½ pimenton burmedju fatiadu
- ½ pipinu fatiadu
- 1 sinora raladu
- ¼ xikra di midju
- Alfes
- 1 kudjerinha di azeiti

Snacks

- frutus fresku, sinora kru, frutus seku.

**SUJESTON**

Spasus verdi pertu di Iscte pudi utilizadus pa bu bai sinta bu kume dritu ku kalma.

PARA SABER MAIS:

Prugrama Nasional di Prumuson di Alimentason San
[O Programa Nacional de Promoção de Alimentação Saudável] ta dispunibiliza roda di alimentus ku nformason sobri kusas ki un alimentason san dibi di tene (i sta na purtugis).



SONU

Sonu i firkidja di saudi mental ku saudi fiziku. Ijieni di sonu i un konjuntu di komportamentus ku kondisons k ta fasi pa bu tene un sonu k na djudau diskansa ku rikupera inirjia.

SUJESTON PA UN SONU DI MINDJOR KOLDADI:

- Tene un rutina agradavel na ora di bai dita (masimu 30 minutu) k bu pudi fasi sempri na bu kada dia.
- Ba ta dita, bu ba ta lanta sempri na memu ora.
- Si bu ora di korda ta varia mas di k 2 ora di tempu, nton kila ka bali, i pudi prujudika bu rutina di sonu. Si bu prisiza di durmi mas tchiu na fin di sumana, mindjor bu bai dita mas sedu, pa bu ka pintcha tchiu bu ora di korda.
- Luz branku ku us di aparelius elektroniku di noti pudi dana bu koldadi di sonu.
- TelemoveL ta pirmiti difini un orariu di diskansu pa notifikasons fika dizativadu.
- Durmi na sufa antis di bai dita ta dana koldadi di sonu.
- Atividadis fiziku (iz. jinastika) antis di ora di dita pudi tarbadja na konsigi durmi.
- I mpurtanti randja tempu entri ora di kaba tarbadju o studu ku ora di bai durmi.
- Alimentason tambu pudi nfluensia sonu. Di noti i mindjor ivita konsumu di alkol, tabaku, kafe ku kolker utru bibidas k tene kafeina, nkluindu xa, sumu ku gas, xukulati pretu ku kumida pisadu.
- Fasi jinastika rugularmenti tambu pudi djuda na tene mindjor koldadi di sonu.



Esis i orientasons jeral pa un noti di sonu ku mas diskansu. Kazu bu na sinti difikuldadi di durmi rugularmenti, mindjor bu pensa na kontakta un psikologu o spesialisista di sonu.

SINALIS DI FALTA DI SONU:

- Djungu-djungu di dia;
- Iritason;
- Falta di atenson ku konsentrason;
- Menus motivason;
- Falta di inirjia;
- Kansera ku fadiga;
- Kudadi ku diskordenason na movimentu;
- Falta di apetiti.

PA MAS NFORMASON:

[Asosiasion Portugis di Sonu \(Associação Portuguesa do Sono\)](#) ta dau nformason sobri sonu (i sta na purtugis).



RILASONS SOSIAL

Rilasons sosial ku manti lasus di amizadi puzitivu sta asociadu ku ben-star, ku saudi mental. Nteraji ku djintis, tambu ku dizinvolvi lasus sosial na meu akademiku i pudi djuda para tene un mindjor adaptason na nsinu superior, kaba mas i ta pirmiti pa partilia i xpriensas, duvidas ku kudadis ku utrus djintis k talbes e sta na memu situason ku bo. I ten manga di atividadis cultural k ta fasidu na Iscte, suma Coro Iscte, grupu di tiatru mIScuTem, ku Tuna TAISCTE. Fora di esis, Asosiason di Studentis ta prumuvi manga di atividadis diferentis, alguns di elis e ta fasil djuntu ku Nuklius di Studentis. Tambu i ten un prugrama di *mentoring* entri studentis.

CORO ISCTE

Coro ISCTE kunsu na 2015, i sta abertu pa djintis di kumunidade di Iscte, tambu pa djintis k ka tene nin ligason ku nstituison. Na es mumentu i ta dirijudu pa maestru João Barros. Pa mas nformason:

- Facebook: [Coro ISCTE](#)
- Instagram: [@coro iscte](#)



mISCuTEm

Es i nomi di grupu di tiatru di Iscte, k kriadu na 2001.

Pa mas nformason, konsulta:

- Facebook: [mISCuTEm](#).

TAISCTE

A TAISCTE fundadu na 1990, atualmenti si objetivu i di tene un grupu garandi di amizadi entri djintis k gosta di muzika, tambi na memu tempu i ta fasi divulgason di Iscte. Li i pusivel dizinvolvi bu djitu ku muzika, tambi bu ta kungsi rialidadis nobu ku kulturadas nobu. Pa fasi parti di es grupu i prisis pa bu nskrison na Iscte sta ativu, dipus bu ten k ba ta parsi na nsaiu k ta fasidu tudu tersa ku kinta-fera, 19h, na sala di nsaiu (Idifisiu 1, pertu di entrada di tunel k ta da asesu a patiu 1).

Pa mas nformason konsulta:

- Site: [TAISCTE](#)
- Instagram: [@taiscte](#)

ASOSIASION DI STUDANTIS

Asosiasion di Studantis (AE) di Iscte tene un papel fundamental na ntegrason di djintis nobu k kunsu na fasi parti di kumunidade di studantis. I ta dinamiza “Sumana di Riseson” na kunsada di anu, nunde k i ta kolobra ku skolas na sesons di fala mantenas ku di gasidjamentu na Iscte. Fora di kila, i ta kolobra ku diferentis Nuklius di Studantes pa pudi pui djintis kungsi kal k atividadis k i ta fasi. I ten 15 Nuklius, e ta abranji tudu arias diferentis di studu, e formadu para studantis k ta organiza pa pudi fasi mas kusas pa grupus di studantis k e ta riprizenta. Mas nformasons sobri Nuklius na <https://aeiscte-iul.pt/nucleos>.

I ten inda Nukliu di Studantis Africkanu (NEA-Iscte).

Ea nukliu tene suma objetivu riprizenta populason di studantis afrikanu di Iscte, ku apoia djintis k kunsu tchiga na Iscte, tambi ku difindi se ntesis.

NEA-Iscte ta sta na sala OE05, i pudi kontaktadu pa email neaiscte@iscte-iul.pt.

AE tene un banku di voluntariadu, nunde k i ta partilia un ason di voluntariadu mensal. I ta partilia tamb i nformalmente utrus asons. Nskrisons ta fasidu atraves di un *QRCode* k AE ta furnisi.

Mas nformason na pajina di Instagram [@aeiscte](#).

ISCTE SAN (SAUDAVEL)

Iventu Iscte Saudável, k ta organizadu pa Sirvisu di Ason Sosial (SAS), ku koloburason di AE, i ta fasidu na Iscte na novembru. I ta garanti tudu kumunidade akademiku un konjuntu di asons ligadu ku saudi, ku prumuson di ben-star di kurpu ku di kabesa, i ta nsentiva, tamb i ta nforma sobri pratikas san.

Es programa i diferenti kada anu, ma si asons ta nklu i masajens terapeutiku ku aulas di Artis Marsial pa kuida di kurpu, tamb i ta tene palestras nformativu sobri rixpirason ku “Tris Firkidjas di Ben-star” k ta fasidu pa un dusenti di Iscte, na sintidu di prumuvi kunhisimentu ku pratikas san. Fora di es, i ta fasidu tamb i atividadis suma yoga, seson di miditason giadu, ku analizis di saudi. Es tudu ta fasi kont ki es atividadis ta ten abordajen jeral.

Rikolia di sangi, ku analizis di boka, di udju ku di Nfesons Seksualmente Tranxmisivel (IST), tamb i ku avaliasons di pustura sin pagu, tudu ta kontribui pa privenson ku diagnostiku antisipadu di prublemas di saudi, kila ta riforsa papel di eventu na privenson ku edukason.

PRUGRAMA DI MENTURIA – BUDDY MENTORING

Prugrama *Buddy Mentoring* tene suma objetivu fasilita gasidjamentu di populason di studantis k kaba di tchiga na Iscte. Menturia ta fasidu por studantis di lisensiatura di 2.º o 3.º anu, studantis di mestradu o dotoramentu. Prugrama ta funksiona duranti anu intidu. Pa fasi nskrison manda son un email para in_iscte@iscte-iul.pt.

ATIVIDADIS KULTURAL KU TEMPUS LIVRI

Partisipason na atividadis rilasionadu ku tempus livri o ku kultura
Sta ligadu ku saudi ku ben-star.

ALGUNS SUJESTONS DI ATIVIDADIS CULTURAL NA LISBOA:

- **Sinema**

(Salas di sinema ku programason komersial; salas di sinema ku programason alternativu: [Cinema Ideal](#), [Cinema Nimas](#), [Black Cat Cinema](#), [Cinema São Jorge](#), [Cinema ao Luar na Quinta das Conchas](#), [Cinema Fernando Lopes](#)).

- **Tiatru**

([Teatro da Trindade](#), [Teatro Nacional de São Carlos](#), [Teatro Politeama](#), [Teatro Nacional Dona Maria II](#), [Teatro São Luiz](#), [Teatro Tivoli](#)).

- **Konsertus**

([Aula Magna](#), [Centro Cultural de Belém](#), [Coliseu dos Recreios](#), [Campo Pequeno](#), [Gulbenkian](#), [Estádio 1.º de Maio](#)).

- **Muzeus**

([Museu Nacional dos Coches](#), [Museu Nacional de Arte Antiga](#), [MAAT- Museu de Arte, Arquitetura e Tecnologia](#), [Museu Nacional do Azulejo](#), [Museu do Fado](#) e [Museu Calouste Gulbenkian](#)).



- **Munumentus, Kaus istoriku ku kultural**
(Castelo de São Jorge, Praça do Comércio, Torre de Belém, Mosteiro dos Jerónimos, Padrão dos Descobrimentos).
- **Merkadus ku feras**
(Feira do Relógiu, Feira da Ladra, Feira de Artesanato Urbano da Graça ku Anjos70 Art & Fleamarket).

ALGUNS SUJESTONS DI ATIVIDADES KULTURAL NA SINTRA:

- **Munumentos, Kaus istoriku ku kultural**
(Parque ku Palácio Nacional de Sintra, Parque ku Palácio de Monserrate, Convento dos Capuchos, Palácio Nacional ku Jardins de Queluz).
- **Muzeus**
(Sintra Mitos e Lendas, Museu Ferreira de Castro, Museu de História Natural de Sintra, Museu das Artes de Sintra, Casa-Museu de Leal da Câmara, Museu Anjos Teixeira).
- **Konsertus, pesas di tiatru, sinema**
(Centro Cultural Olga Cadaval, Casa da Cultura Lívio de Morais ku Auditório Municipal António Silva).



SPASUS VERDI

Kontaktu ku natureza sta rilasionadu ku manga di benifisius na nivel di prumuson di ben-star ku di saudi mental.

SUJESTONS DI JARDINS SIN PAGU NA LISBOA:

- **Campo Grande**
Jardin di Campo Grande
- **Lumiar**
Jardim da Quinta das Conchas
- **Avenida de Berna**
Jardim da Fundação Calouste Gulbenkian
- **Marquês de Pombal**
Parque Eduardo VI, Jardim Botânico ku Jardim Amália Rodrigues
- **Estrela**
Jardim da Estrela



SUJESTONS DI JARDINS SIN PAGU/SPASUS VERDIS NA SINTRA:

- [Jardim da Quinta Ribafria](#)
- [Parque da Liberdade](#)
- [Vila Sassetti](#)
- [Parque das Merendas](#)

PA MAS NFORMASONS SOBRI ATIVIDADIS KU EVENTUS K TEN NA MUMENTU:

Instagram: [@comunidadeculturaearte](#) ku [@musicasemcapa](#).
Sites: [Agenda Cultural de Lisboa](#); [Time Out Lisboa](#);
[Viral Agenda](#); [Câmara Municipal de Sintra](#).

© Pedro Costa Simeão



PAUZAS PA RIKUPERASON

Pauzas i mumentus isensial pa ben-star di kolker algin, ma pa kila i prisis pa i fasidu sempri lundju di kusas k ta tenenu okupadu.

ALGUNS SUJESTONS PA PAUZAS PUDI DJUDA NA MINDJOR RIKUPERASON:

- Prumuvi kuriozidadi ku atenson, pur izemplu, observa paizajen ku meiu ambienti a partir di janela, nota ditalis sinhu suma kusas k tene kor verdi, k sta na janela, na katchus o na karus.
- Si i pusivel, iabri janela pa bu sinti tempratura di ambienti, tambi ku tcherus k ta bin di rua.
- Fitcha udjus, bu sinti kuma k kurpu sta, kila ta baxa tenson, tambi bu pudi tenta sinti kal parti di kurpu k sta mas tensu.
- Rispera lentu, bu nguli ar profundamenti, tenta foka atenson na movimentu di ar k na entra i na sai di bu pulmons. Fasil sin presa, sin objetivu, i son pa tene ligason ku un movimentu isensial pa vida.
- Ivita uza telemovel duranti mumentus di pauza, o rapati tempu di uzal, pa i ka tomou bu pauza tudu.
- Apruveita ora di djanta pa bu ianda un bokadu, asin pa bu pudi djubi paizajen ku meiu ambienti lungu di bo.

PA MAS NFORMASON:

[International Labour Organization](#) ta dispunibiliza nformason sobri a saudi okupasional.



TEKNIKA DI RILAXAMENTU

Prutukolu di rixpirason 4-7-8 pudi tene manga di benefisiu na nivel da saudi fiziku ku psikulojiku. Un di benefisius i atenson k ta prestadu na kontajen, kila ta rapati prubablidadi di bu presta atenson na utrus kusas, suma bu pensamentus.

KUMA K RIXPIRASON 4-7-8 TA FASIDU:

- Inxpira 4 sugundu pa naris.
- Fika 7 sugundu sin da folgu.
- Ripiti tudu 6 bias.
- Repetir esta sequência 6 vezes.
- Diskansa un munutu, bu rixpira normal.
- Ripiti mas tudu 6 bias.
- Diskansa mas un munutu, bu rixpira normal.
- Ripiti mas tudu 6 bias.

Riba di kila, bu pudi tambu midita, i un atividadi k pudi tene manga di benefisiu, suma rilaxamentu, konsentrason ku kriadividadi.

I ten manga di teknikas di miditason. Es li i son un izemplu:

- Buska un kau kalmu, trankilu, nunde k bu pusi sinta nel.
- Difini un limiti di tempu pa midita. Pa kin k kunsu na kunsu nan 5 o 10 munutu i maitu bon.
- Presta atenson na bu kurpu. Sinti si bu puzison i konfortavel.



- Presta atenson na rixpirason, na ora k ar na entra i na sai. Kuma k bu kurpu ta mixi pa kumpanha ar?
- Nota ora k bu kunsa pensa na utrus kusa. Kila na sedu, ma pa ritoma miditason bu ten son k presta atenson mas na bu rixpirason.
- Sedu bondozu ku bu kabesa si bu diskuda. Rapada bu pensamentus, ma tenta pa e ka lebau lundju, nin tambi ka bu sinti kulpadu si e na distraiu.
- Kaba bu miditason tambi di manera bondozu. Ora k bu misti, iabri udjus, bu djubi ambienti k dau volta. Presta atenson na bu kurpu ku bu pensamentus. Kuma k bu na sinti na es mumentu?



SUJESTON

Prujetu MINDLIVEN di Iscte (k ta prumuvi sesons di mnfulness na natureza, atrabes di ambienti virtual) i ta dispunibiliza un plataforma di formason ku sesons pratiku.

- <https://mindliven.eu/pt/3-praticas-de-mindfulness-na-natureza/>
- <https://mindliven.teachable.com/p/beta-testing1>

PA MAS NFORMASONS:

[Breathing exercices.](#)

[Meditt.space.](#)

[National Center for Complementary and Integrative Health.](#)



KOMPITENSIAS TRANSVERSAL

Laburatoriu di Kompetensias Transversal (LCT-Iscte) ta disponibiliza formasons di kapasitason pa susesu akademiku, ku adaptason pa dizafius transversal k sta ligadu ku aprindizajen, tambi ku purparason pa ntegrason na merkadu di tarbadju. Alguns di Unidadi Kurikular (UC), k LCT-Iscte ta da, ta tene tambi dentru de el planu di studu pa lisenziaturas, ma kolker studanti pudi frikuenta utrus UC pa omenta diploma. LCT ta fasi tambi workshops ku formasons pa Studentis ku Nesesidadi Spesifiku, manga delis pudi frikuentadu sin pagu. Kumunidade di Iscte pudi inda kompleta kursus k sta dispunivel na plataforma Online-Learning. Es manga di rikursus tudu i pa piriti kumunidade di studentis pa i tene kompetensias k na fasilita si pirkursu akademiku, tambi pa i dizinvovil, logu di es manera pa i prumuvi si ben-star.

PA MAS NFORMASON:

Laburatoriu di Kompetensias Transversal (i sta na portugis).



INFORMASONS SOBRI PRUBLEMAS DI SAUDI MENTAL

Dus problemas di saudi mental k mas ta odjadu na metadi di populason di studantis i ansiedadi ku dipreson. Fora di esis, i mportanti tambi papia di sintomas di *Burnout* na kontektu akademiku. Ma afinal, esis i kal duensas?

Dipreson i un kusa k kolker pusua pudi panha, i ta markadu pa un konjuntu di pensamentus, sintimentus ku komportamentus k algin ta tene pa pudi nfrenta akuntisimentus ku utrus problemas di vida. Dipreson i un duensa k tene suma sintoma sintimentus ku imosons suma tristeza, raiba, kulpa, dixvaloriza bu kabesa, falta si speransa, tambi pirdi nteres pa actividadis k bu kustuma ba gusta di el, falta di inerja, alterason di sonu ku di apititi, difikuldadi di konsentrason ku di lembra di kusas. Dipreson i ka son sta tristi o sta xatiadu duranti alguns dias, ma i un kondison k ta tarda, kaba i ta afeta bu dia-a-dia negativamenti.

Ansiedadi i un stadu imusional negativu, i ta markadu pa un sensason di nervuzixmu ku kudadis k ka ta kaba. I ta bin tambi ku sensasons na kurpu kumpanhu pa ativason di prusesus fiziulojiku (iz. korson ta stau pertadu, i ta bati mas rapidu, bu rixpirason ta silera, bu ta sinti falta di ar, tuntura, dur di bariga, muskulus ta krintcha, bu ta tene dur



di kabesa), pensamentus negativus sobri dia di amanha, difikuldadi pa durmi, pa rilaxa o pa konsentra, iritason, bu ta izola di djintis.

Burnout akademiku ta markadu pa un kansera mental, ku kansera imusional pabia di izijensias akademiku, pa un sintimentu di falta di kapasidadi ku ifisensia, kila ta lebau pa tene un atitudi negativu en relason a bu studu, bu pursoris ku bu kolegas. *Burnout* kustuma ta asosiadu ku baixu rindimentu mental, baixu dizimpenhu akademiku, abandonu di skola, tambu ku sintomas di dipreson ku di ansiedadi. Na nivel fiziku, i pudi kumpanhadu ku manga di fadiga, duris na muskulus, dur di kabesa, alterason di sonu, entri utrus kusas.

Pidi sakur i un pasu maitu mpurtanti!

Djubi na seson k na bin “kau di pidi sakur”.

Pa mas nformasons, konsulta fulietus nformativus:

[Tranzison pa Universidadadi](#) [Transição para a Universidade] (i sta na portugis);

[Dipreson](#) [Depressão] (i sta na portugis);

[Ntindi ke k ansiedadi](#) [Compreender a ansiedade] (i sta na portugis).

APRINDI MAS NA DUKUMENTUS DISPONIBILIZADUS PA ORDEN DI PSIKOLUGUS PURTUGIS

- [No papia sobri dipreson](#) [Vamos falar sobre depressão] (i sta na portugis).
 - [“Kuma k nta sinti?” Checklist pa Jovens](#) [“Como me Sinto?” Checklist para Jovens] (i sta na portugis).
 - [“Kuma k nta sinti?” Checklist pa Adultus](#) [“Como me me Sinto?” Checklist para Adultos] (i sta na portugis).
 - [Folia pa djubi Ansiedadi](#) [Fact Sheet Ansiedade] (i sta na portugis).
 - [Purguntas ku rispostas sobri burnout](#) [Perguntas e respostas sobre burnout] (i sta na portugis).
 - [Prgrama Online “N ta Sintu”](#) [Programa Onlines “Eu Sinto.me”] (i sta na portugis).
 - [Utrus topikus](#) [Outros tópicos] (i sta na portugis).
-

KAU DI PIDI SAKUR

Duranti bu pirkursu akademiku, manga di prublemas di saudi pudi parsi, tantu na nivel fiziku, suma tamba psikullojiku. I mpurtanti pidi sakur sempri k i prisis. Iscte tene manga di prutukolus k populason di studantis pudi uza. Fora di kilas, i ten tamba rikursus jeral na kumunidade nde k bu pudi tamba bai pidi sakur.

PA PRUBLEMA DI SAUDI FIZIKU

- Linha di Sirvisu Nasional di Saudi – SNS24 [Serviço Nacional de Saúde] pa risibi konsidjus ku orientason – 808 24 24 24.
- Sentru di Saudi di Riferensia. Tudu Sentrus di Saudi k ten, kada un son wna si aria jiografiku, e sta tudu na [Portal di Saudi](#).
- Si bu sta na mora tempurariamenti na un koseliu diferenti di bu aria di rizidensia pa motivu di studu, di tarbadju o utru motivu kolker, bu prisiza gora di kuidadu si saudi, pu pudi fasi nxkrison tempuariamenti na utru sentru, ku durason di 12 mis. Pa mas nformasons, kontakta direktamenti kil sentru di saudi nde k bu misti fasi nxkrison.
- Klinika SAMS ISCTE Cidade Universitária, tene manga di spesialidadis mediku ku izamis. I sta lokalizadu dentru di *campus* di Iscte (Edifisiu 1 – Porta Esti), tamba kumunidade di studantis di Iscte ta dadu dixcontu na pres di konsulta.



- I ten manga di prutukolu ku parseria di Iscte pa kusas k sta rilasionadu ku saudi.
- Na kazu di urjensia, na aria di Iscte, Hospital Santa Maria i Unidadi Lokal di Saudi di referensia (10 munutus a pe di Iscte).
- Na kazu di urjensia, na aria di Iscte-Sintra, Unidadi Lokal di Saudi di referensia i Hospital Fernando Fonseca.
- Na kazu di imirjensia, liga 112 (INEM).

PA PRUBLEMA DI SAUDI PSIKOLOJIKU

Kontakta Gabinete di Konsidja Alunus, di Sirvisu di Ason Sosial, pa pidi apoiu psikulojiku. Atindimentu i sin pagu.

Email: sas.gaa@iscte-iul.pt

Tel: 210 464 039 ou 217 903 000

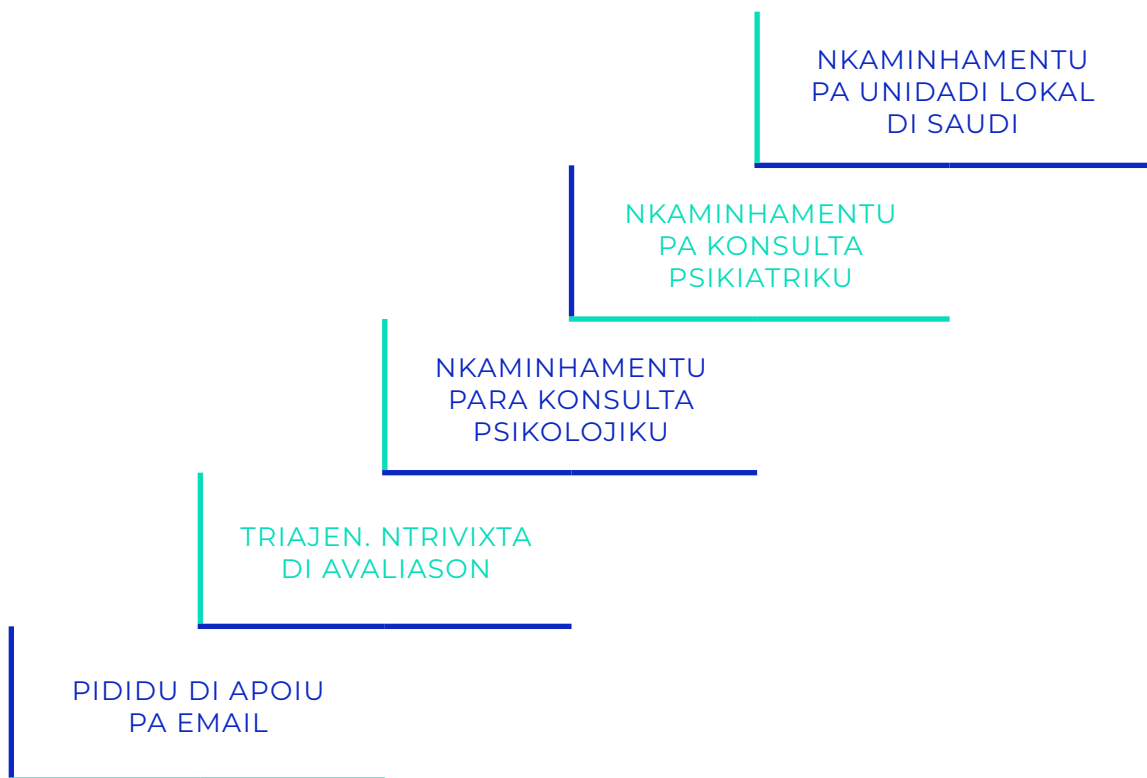
Marcações: 9:30 – 12:30 e 14:30 – 16:30

Dipus di bu manda bu pididu pa es email k ndikadu, e na ajendau un ntrivixta di triajen pa avalia kal k bu situason. Kunformu bu situason bu na mandadu pa sirvisu mas adikuadu pa bo. Kazu bu mandadu pa konsulta di apoiu psikulojiku,



atindimentu na fasidu na stablisimentus di saudi k Iscte tene akordu ku el. I atindimentu sin pagu pa populason di studentis di Iscte, ma i ta dipindi di verbas k ten.

Sempri k Gabeti di Konsidja Alunus pensa kuma i pirsis i ta manda alunus pa sirvisus di Unidadi Lokal di Saudi, atraves di prutukolus ku Iscte.

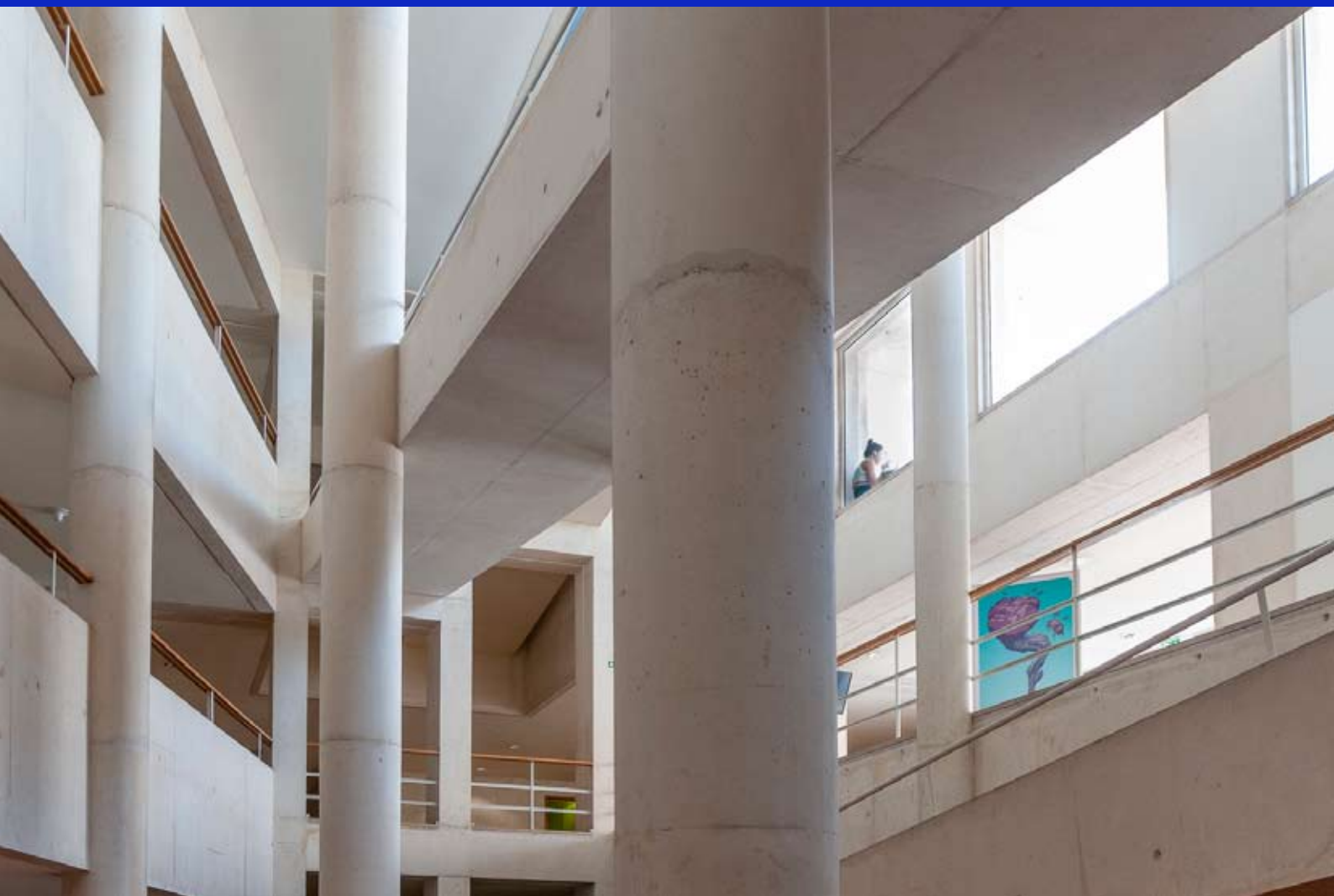


LINHAS TELEFONIKU JERAL PA KONSIDJU PSIKULOJIKU:

- Linha di Konsidju Psikulojiku di – 808 24 24 24
- SOS Voz Amiga (SOS Vox Amigu) – 213 544 545 | 912 802 669 | 963 524 660
- SOS Estudante (SOS Studenti) – 915 246 060 | 969 554 545 | 239 484 020
- Conversa Amiga (Konbersa Amigu) – 210 174 998
- Na kazu di imirjensia, liga 112 (INEM).



PARTI II
**FATORIS DI RISKU
PA SAUDI
KU BEN-STAR**



KONSUMU MAMPASADU DI ALKOL

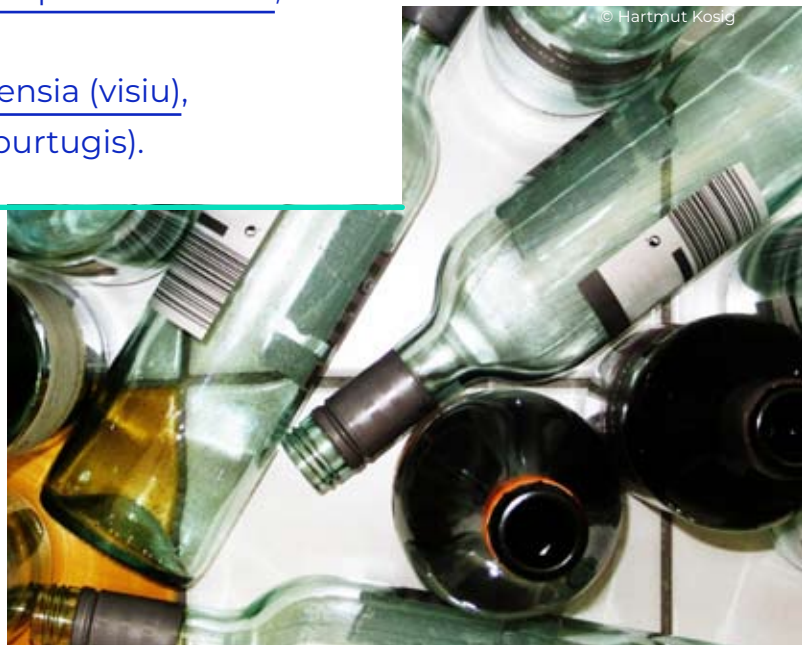
Di akordu ku Kintu Nkeritu Nasional di Kunsumu di Substansias Psikuativas [droga] na Populason Jeral [V Inquérito Nacional ao Consumo de Substâncias Psicoativas na População Geral] (Purtugal 2022), tambu ku Rilatoriu Anual di Situason di Pais na Matera di Alkol [Relatório Anual da Situação do País em Matéria de Alcool de 2022]:

- Nivel di tchamidura na ultimus 12 mis (2022), na populason entri 15 ku 34 anu, sedu 9,7%.
- 6,1% di populason kontu kuma i fasi un konsumu sin kontrolu un bias o manga di bias na ultimus 12 mis.
- 40 465 djintis nternadu na ospital ku diagnostiku prinsipal, tambu ku sekundariu, sta rilasionadu ku konsumu di alkol.

Alguns konsikuenias di konsumu mampasadu di alkol pudi sedu risku di ntoksikason, risku di kankru, purturbason di sonu, purturbason di mistrason, prublemas seksual (iz. seabamentu o prubema di matchundadi), duensa di figadu (ix. sirozi), kria bebe prubema na bariga, na kazu di prenhadas, tambu i tene risku di dipreson, di dudiesa ku utrus prublemas k ta afeta saudu mental.

PA MAS NFORMASON:

- Purguntas ku Rispostas sobri Konsumu Prubematiku di Alkol, di Orden di Psikologus Purtugis.
- Checklist – Nha konsumu di Alkol i prubematiku?, di Orden di Psikologus Purtugis.
- Fulietu informativu sobri dependensia (visiu), di Sirvisu di Ason Sosial (i sta na purtugis).



KONSUMU DI TABAKU

- Di akordu ku Kintu Nkeritu Nasional di Kunsumu di Substansias Psikuativas [droga] na Populason Jera [V Inquérito Nacional ao Consumo de Substâncias Psicoativas na População Geral] (Purtugal 2022), 20,7% di populason joven entri 15 ku 24 anu, ku 34,9% di 25 a 34 anu, konsumi na ultimus 30 dia.
- Nivel di konsumu di tabaku omenta entri 2017 ku 2022, di 48,8% pa 51%.
- Na kada 5 fumaduris na no tera 1 takonsumi di iQOS®.
- IQOS gora tene tamba kontidadi di nikotina suma sigaru.

Tabaku tene manga di konsikuensia negativu pa saudi, suma esis: duensa di korson, kankru di pulmon ku utrus tipu di kankru (pur iz., di vezikula, di kolu di uteru, di izofagu, di rin), duensa pulmonar obstrutivu kroniku, duensas k ta ntupi veias, diabeti *mellitus*, pneumunia, artriti reumatoidi (juntas ta intcha e krintcha), tuberkulozu, axma, sebadura, problema di matchundadi ku menupauza mas sedu.



US MAMPASADU DI TEKNULUJIA DIJITAL

Di akordu ku Orden di Psikologus Purtugis, utilizason ku konsensia di teknulujias dijital pudi prumuvi ben-star, pabia i ta pirmiti pa djintis kumunika rigularmenti entri elis ku djintis k e gosta di el, asin e ta tene kunhesimentus nobu. Ma pa utru ladu, us mampasadu di teknulujias dijital ku di ekrans pudi prujudika koldadi di kontaktu, kapasidadi di presta atenson, ku koldadi di sonu, i pudi te leba djintis na tene prublema na kurpu pabia di kustumu di sinta na un kau, tamba i ta leba na prublema psikulojiku suma dipreson ku ansiedadi. I ka ten un limiti di tempu pa fala i utilizason mampasadu di ekran pa adultus, suma k i ten pa jovens a partir di 11 anu, par elis utilizason mas di dus o tris ora pur dia ta konsideradu mampasadu.

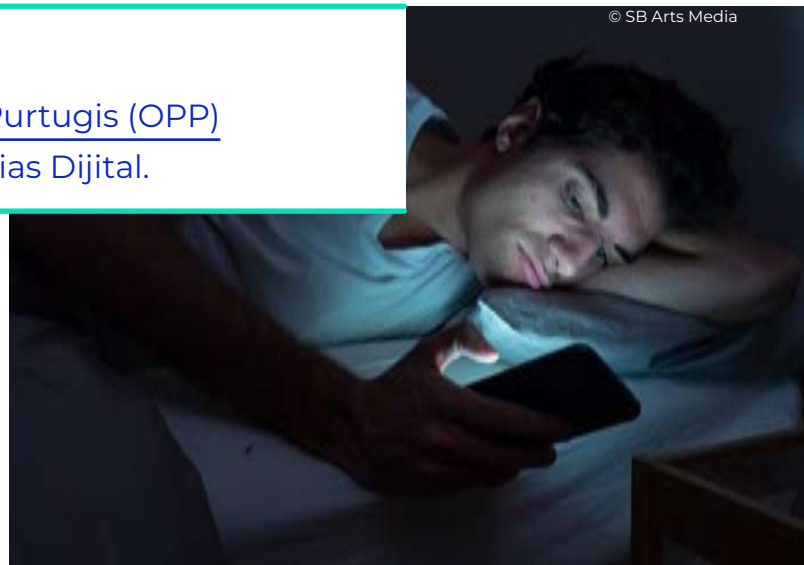
SUJESTONS PA RAPATI TEMPUS DI EKTRAN:

- Utilizason di aparelius dijital dibi di tene un objetivu klaru, un kusa k bu na disidi ku konsensia.
- Kudji kontiudus k bu na djubi, kudji elis pa e sedu kontiudus k na tornau mas riku mentalmenti ku spiritualmenti, nau kilis k na prumuvi komparason di mampasada ku utrus djintis.
- Omenta kada bias mas tempu k bu na fika offline, pa bu fasi utrus atividadis fora di fika son danti di ekran.
- Bu pudi prugrama bu aparelius pa e dizativa notifikasons duranti un tempu k bu misti o pa e blokia aplikasons.

PA MAS NFORMASON:

Manual di Orden di Psikologus Purtugis (OPP)

– No papia di Ekrans ku Teknulujias Dijital.



VIOLENSIA NA NOMORU

Rilasons di afetu i fundamental pa ben-star ku saudi mental. Ma, violensia na nomoru i un problema k ta mostra mpurtansia di prumuvi relasons k maradu na rispitu ku igualdadi.

Di akordu ku Lei Purtugis, i ta konsideradu krimi di violensia domestiku, ora k algin maltrata si kumpanher fizikamenti o psikulojimenti, i ka mporta si i so un bias o si i kustuma ta fasil. Suta si dunu, prindi si dunu, abuzu seksual, tudjil tene si dinheru, si kusas, o tudjil kusas k bo djunta, kila tudu ta kontadu suma violensia.

Violensia domestiku i un krimi publiku, logu kolker un pudi dununsial si i sibi kuma algin na fasil. I ka vitima son k ten k bai da kexa, ma kolker pusua pudi, kaba i dibi di bai kexa si i sibi kuma es tipu di situason ten. Violensia domestiku pudi fasidu, pur izemplu, tantu pa omi suma mindjer ku kin ki si dunu kasa ku el, o memu si e kaba dja, tamba riba di algin ku kin si dunu ta nomora ku el o i nomora ba ku el, o ku kin si dunu ta sta o i sta ba u el suma kazadus, nin si e ka mora djuntu.

VIOLENSIA NA NOMORU – I KE

Violensia na manoru i un tipu di violensia domestiku. Kolker atu di violensia k fasidu na un rilason di nomoru pa un di parserus riba di si kumpanher (o pa elis tudu dus), nin si un bias o ripitamenti, ku objetivu di kontrola, domina o tene mas puder riba di kila, ta konsideradu violensia na nomoru.

TIPUS KU KONSIKUENSIA DI VIOLENSIA DOMESTIKU/ NA NOMORU

- Na kurpu, fiziku (iz. pintcha, prindi, fertcha kusas, da pontape o sukus, amiasa);
- Na kabesa, psikulojiku (iz. kontrola ke k bu kumpanher ta bisti o i ta fasi duranti dia, amiasa kaba relason pa pudi manipulal, dixpreza, kulpa, amiasa, izola, umilia);
- Seksual (iz. obriga bu kumpanher tene rilason seksual o fasi karisias);

- Sosial (iz. umilia bu kumpanher o pasantal borgonha dianti di djintis, tudjil konvivi ku si amigus o si familia).

Pabia di es kusas tudu, violensia na nomoru pudi bin tene manga di prublemas ku konsikuenas fiziku (iz. dur di kabesa, pirdi apititi, mantchas na kurpu, kemaduras), o psikulojiku (ex. dipreson, ansiedadi, falta di gosta di bu kabesa, sintimentus di kulpa, izolamentu), tambu ku seksual (ex. nfesons seksualmenti transmitidu ku prena sin misti).

DADUS

Violensia Domestiku

- Na 2023, i rijistadu 30 279 kazu di violensia pa PSP (Pulisia di Suguransa Publiku) Ku GNR (Guarda Nasional Republikanu).
- Redi Nasional di Apoiu pa Vitimas di Violensia Domestiku, risibi na ultimu trimestri di 2023, 1 296 vítimas.
- Na 2023, 22 djintis matadu na diskarna na kazu di violensia domestiku (17 mindjer, 3 omi ku 2 badjuda).

Violensia na Nomoru

Di akordu ku studu nasional sobri violensia na nomoru (2024) k fasidu pa UMAR:

- 63% di populason joven mostra kuma e tchiga dja di sta, pel menus, un bias na lugar di vitima;
- 45,5% mostra kuma i tchiga dja di kontrola si kumpanher na rilason;
- 39,9% di bias violensia psikulojiku odjadu na rilason, 11% di bias violensia fiziku k odjadu.

MANERA DI DJUDA

Si bu kungsi algin k sta na es situason k faladu di el li, mostral sempri apoiu ku komprension, tenta pirsibi kal k si situason, obil sin julgal, sin dal kulpa di kuma i sedu vitima, tenta pirsibi kal k rikursus k tene na ku kumunidade pa djuda vitimas, tambu nkorajal pa i bai pidi sakur na kau k tene es rikursus. Suma bu sibi dja kuma violensia domestiku i

un krimi publiku, anta si bu sibi di algin k sta na sufri di es krimi, bu pudi bai dununsial.

Iscte tene un kanal pa dununsia, nunde k bu pudi bai da parti di es tipu di situason ku di utrus tipu (iz. asediu seksual, diskriminason).



KAU DI PIDI SAKUR

Sirvisu di nformason pa vitimas di violensia domestiku:

800 202 148

Linha SMS: 3060

Linha di Imirjensia Sosial: 114

APAV: 707 200 077 ou apav.sede@apav.pt

APAV pa jovens: <http://www.apavparajovens.pt/>

UMAR – União Mulheres Alternativa e Resposta:

umar.lisboa@netcabo.pt

PA MAS NFORMASON:

Fulietu nformativu sobri violensia na nomoru [[Folheto informativo sobre violência no namoro](#)]

(i sta na portugis).

Gia pa privenson di violensia na nomoru na kontektu universitariu [[Guião para a prevenção da violência no namoro em contexto universitário](#)] (i sta na portugis).

ASEDIU SEKSUAL

Rilasons entri djintis i mpurtanti tamba na meiu akademiku. Ma i mpurtanti aborda problemas k ta kumprumiti suguransa ku ntegridadi di ambienti akademiku, suma asediu seksual. Kombati asediu seksual i fundamental para kontribui pa un kultura universitariu ku rispitu ku suguransa.

I KE

“Asediu seksual i kolker komportamentu di karakter seksual na mau manera, ku objetivu di xatia algin, di pasantal borgonha, di lebsil, di tiral dignidadi, o di kria un mau ambienti pa ntimidal, pa umilial, o pa dizistabilizal. I pudi sedu ku palabra, ku jestu, o memu di manera fiziku,” (Folia nformativu – Asediu Seksual APAV).

KONSIKUENSIAS

Sufri situasons di asediu seksual pudi tene manga di riperkuson na vida di vitima, suma esis: stres ku trauma, para gosta di bu kabesa, ansiedadi, dipreson, falta di nteres, iritason, pensamentu o tentativa di mata kabesa.

KE K BU PUDI FASI NA UN SITUASON DI ASEDIU

Kazu bu konsidera kuma bu sta na sedu vitima di asediu, bu pudi bai komborsa djintis di bu konfiansa (iz. parentis ku amigus), tamba bai aprizenta kexa.

Iscte tene un kanal pa dununsia k bu pudi uza na kazu di bu prisiza.

PA MAS NFORMASON:

Folia nformativu - Asediu seksual (APAV) [Folha Informativa - Assédio sexual (APAV)] (i sta na portugis).

Studu “Asediu seksual na akademia portugis na tempu di metoo” (CIS-Iscte) [Estudo “Assédio sexual na academia portuguesa na era metoo” (CIS-Iscte)] (i sta na portugis).

Kodigu di Konduta Akademiku di Iscte [O Código de Conduta Académica do Iscte] (i sta na portugis).

DISKRIMINASON SOSIAL

Diskriminason di grupus sosial ku bazi na un karateristika, suma jeneru, etnia, seksualidadi o kapasidadi, i kusas k ta dana ben-star psikulojiku ku fiziku. Pa kila, pabia di kontextu sosial alguns grupus di studantis pudi sta mas dixprutigidu dianti di prublemas di saudi.

Iscte ta prumuvi, tamba i ta difindi diversidadi, liberdadi, igualdadi di oportunidadi ku koldadi di vida di tudu djintis k ta studa la. Iscte i kontra kolker tipu di diskriminason ku bazi na kapasidadi, seksu, identidadi di jeneru, orientason seksual, etnia, rilijon, lingua, nasionalidadi, idadi, orientason pulitiku ku situason ekonomiku.

Tudu ilimentus di kumunidadi akademiku dibi di prumuvi, ku si kabesa, es valoris, k sedu rispita diferensa di kada kin, tamba rispita diversidadi k ta marka Iscte. Na kuadru di IN-Iscte, kumunidadi di studantis pudi frikuenta sin pagu unidadi kurikular di Laboratoriu di Kompetensias transversal “Dizigualdadi di Jeneru ku Diversidadi”, k ta bai kuri na dus simestris letivu.

Pa pidi apoiu pabia di un situason di diskriminason dentru di Iscte, kontakta SAS – Sirvisu di Ason Sosial ou uza kanal [pa dununsia di Iscte](#).

Na Iscte no tene Pruidur di Studanti k ta tarbadja suma un orgon ndipendenti k tene suma funson prinsipal difeza di prumuson di diritus ku nteresis normal di djintis k ta studa na Iscte.

PA MAS NFORMASONS:

[Studantis ku nesesidadi spesifiku di edukason](#) [Estudantes com necessidades educativas específicas] (i sta na portugis).

[Pruidur do Studanti](#) [Provedor do estudante] (i sta na portugis).

[Kodigu di konduta Akademiku di Iscte](#) [Código de Conduta Académica do Iscte] (i sta na portugis).

[Planu di Igualdadi, Diversidadi ku Nkluzon di Iscte](#) [Plano de Igualdade, Diversidade e Inclusão do Iscte] (i sta na portugis).

BIBLIUGRAFIA

NTRUDUSON

- Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G., Hwang, I., Kessler, R. C., Liu, H., Mortier, P., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., Andrade, L. H., Benjet, C., Caldas-de-Almeida, J. M., Demyttenaere, K., ...Bruffaerts, R. (2016). Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine*, *46*(14), 2955-2970.
<https://doi.org/10.1017/S0033291716001665>
- Batra, K., Sharma, M., Batra, R., Singh, T. P., & Schvaneveldt, N. (2021). Assessing the psychological impact of COVID-19 among college students: An evidence of 15 countries. *Healthcare*, *9*(2), 222.
<https://doi.org/10.3390/healthcare9020222>
- Buizza, C., Bazzoli, L., & Ghilardi, A. (2022). Changes in college students mental health and lifestyle during the COVID-19 pandemic: A systematic review of longitudinal studies. *Adolescent Research Review*, *7*(4), 537-550.
<https://doi.org/10.1007/s40894-022-00192-7>
- Campos, R., Pinto, V., Alves, D., Rosa, C. P., & Pereira, H. (2021). Impact of COVID-19 on the mental health of medical students in Portugal. *Journal of Personalized Medicine*, *11*(10), 986.
<https://doi.org/10.3390/jpm11100986>
- Conceição, V., Rothes, I., & Gusmao, R. (2021). The Association between changes in the university educational setting and peer relationships: effects in students' Depressive symptoms during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, *12*, 783776.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.783776>
- Graupensperger, S., Calhoun, B. H., Patrick, M. E., & Lee, C. M. (2022). Longitudinal effects of COVID-19-related stressors on young adults' mental health and wellbeing. *Applied Psychology: Health and Well Being*, *14*(3), 734-756.
<https://doi.org/10.1111/aphw.12344>
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2021). *Fact sheet autocuidado e bem-estar*. Ordem dos Psicólogos Portugueses. https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/factsheet_autocuidado_bemestar.pdf
- Sequeira, C., Araújo, O., Lourenço, T., Freitas, O., Carvalho, J. C., & Costa, P. (2022). The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of Portuguese university students. *International Journal of Mental Health Nursing*, *31*(4), 920-932.
<https://doi.org/10.1111/inm.12999>
- Kickbusch, I., Pelikan, J., Apfel, F., & Tsouros, A. D. (Eds.) (2013). *Health literacy: The solid facts*. World Health Organization. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/128703/e96854.pdf>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/356119>
- World Health Organization. (2024, Abril 26). *Self-care for health and well-being*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/self-care-health-interventions>

IZIRSISIU FIZIKU

- Rebar, A., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, *9*(3), 366-378.
<https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1022901>
- White, R. L., Babic, M. J., Parker, P. D., Lubans, D. R., Astell-Burt, T., & Lonsdale, C.

(2017). Domain-Specific physical activity and mental health: A meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, 52(5), 653–666. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2016.12.008>

ALIMENTASON

Alves, R. F., & Precioso, J. (2020). Knowledge, attitude and practice on healthy diet among University Students in Portugal. *International Journal of Nutrition Sciences*, 5(2), 90-97. https://ijns.sums.ac.ir/article_46568.html

SONU

Bonnet, M., & Arand, D. (2013). Acute sleep deprivation. In: *Kushida, C. (Ed.), Encyclopedia of sleep*, pp. 156-161. Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-378610-4.00036-X>

Caddick, Z. A., Gregory, K., Arsintescu, L., & Flynn-Evans, E. (2018). A review of the environmental parameters necessary for an optimal sleep environment. *Building and Environment*, 132, 11-20. <https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2018.01.020>

Mindell, J. A., Meltzer, L. J., Carskadon, M. A., & Chervin, R. D. (2009). Developmental aspects of sleep hygiene: Findings from the 2004 National Sleep Foundation Sleep in America Poll. *Sleep Medicine*, 10(7), 771–779. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2008.07.016>

RILASONS SOSIAL

Conceicao, V., Rothes, I., & Gusmao, R. (2021). The association between changes in the university educational setting and peer relationships: Effects in students' Depressive symptoms during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 783776. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.783776>

Stallman, H. M., Ohan, J. L., & Chiera, B. (2017). The role of social support, being present, and self-kindness in university student well-being. *British Journal of Guidance & Counselling*, 46(4), 365-374. <https://doi.org/10.1080/03069885.2017.1343458>

ATIVIDADIS KULTURAL KU TEMPU LIVRI

Alcântara da Silva, P., Borrego, R., Ferreira, V. S., Lavado, E., Melo, R., Rowland, J., et al. (2015). *Consumos e estilos de vida no ensino superior: O caso dos estudantes da ULisboa-2012*. Estudos - SICAD. <http://hdl.handle.net/10400.21/6384>

SPASUS VERDI

Bussing, A., Rodrigues Recchia, D., Hein, R., & Dienberg, T. (2020). Perceived changes of specific attitudes, perceptions and behaviors during the Corona pandemic and their relation to wellbeing. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1), 374. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01623-6>

PAUZAS PA RIKUPERASON

Berman, E. M., & West, J. P. (2007). The effective manager...takes a break. *Review of Public Personnel Administration*, 27(4), 380-400. <https://doi.org/10.1177/0734371X07307076>

Hunter, E. M., & Wu, C. (2016). Give me a better break: Choosing workday break activities to maximize resource recovery. *The Journal of Applied Psychology*, 101(2), 302-311. <https://doi.org/10.1037/apl0000045>

Kim, S., Park, Y., & Niu, Q. (2017). Micro-break activities at work to recover from daily work demands. *Journal of Organizational Behavior*, 38(1), 28-44. <https://doi.org/10.1002/job.2109>

Sianoja, M., Syrek, C. J., de Bloom, J., Korpela, K., & Kinnunen, U. (2018). Enhancing daily

well-being at work through lunchtime park walks and relaxation exercises: Recovery experiences as mediators. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(4), 428-442. <https://doi.org/10.1037/ocp0000083>

Wendsche, J., Lohmann-Haislah, A., & Wegge, J. (2016). The impact of supplementary short rest breaks on task performance: A meta-analysis. *Sozialpolitik.ch*. 2/2016, 1-24. <https://doi.org/10.18753/2297-8224-75>

TEKNIKAS DI RILAXAMENTU

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., ... & Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>

Vierra, J., Boonla, O., & Prasertsri, P. (2022). Effects of sleep deprivation and 4-7-8 breathing control on heart rate variability, blood pressure, blood glucose, and endothelial function in healthy young adults. *Physiological Reports*, 10(13), e15389. <https://doi.org/10.14814/phy2.15389>

NFORMASON SOBRI PRUBLEMAS DI SAUDI MENTAL

Alcântara da Silva, P., Borrego, R., Ferreira, V. S., Lavado, E., Melo, R., Rowland, J., et al. (2015). *Consumos e estilos de vida no ensino superior: O caso dos estudantes da ULisboa-2012*. Estudos - SICAD. <http://hdl.handle.net/10400.21/6384>

Amaro, P., Fonseca, C., Afonso, A., Jacinto, G., Gomes, L., Pereira, H., ... & Pinho, L. G. (2024). Depression and anxiety of

portuguese university students: A cross-sectional study about prevalence and associated factors. *Depression and Anxiety*, 2024(1), 5528350. <https://doi.org/10.1155/2024/5528350>

Maroco, J., & Assunção, H. (2020). *Envolvimento e burnout no ensino superior em Portugal*. In H. Pereira, S. Monteiro, G. Esgalhado, A. Cunha, & I. Leal (Eds.), 13º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde - Actas, (pp. 399– 407). ISPA. <http://hdl.handle.net/10400.12/7542>

HOUSE-Colégio F3, ULisboa. (2022). *Saúde e estilos de vida dos estudantes universitários à entrada da universidade: Relatório do Estudo HOUSE-Colégio F3, ULisboa*. Universidade de Lisboa. <https://www.ulisboa.pt/sites/default/files/documents/page/2023/saudeestilosvida-estudantesuniversitariosentradauniversidadecolegiof30.pdf>

Lusa. (2021, 14 junho). *Covid-19 piorou saúde mental de mais de metade dos estudantes do superior*. PÚBLICO <https://www.publico.pt/2021/06/14/p3/noticia/covid19-piorou-saude-mental-metade-estudantes-superior-1966332>

Universidade de Évora. (2023, março 7). *Estudo apresenta dados inquietantes sobre a saúde mental dos Estudantes do Ensino Superior*. Universidade de Évora. <https://www.uevora.pt/ue-media/noticias?item=37049>

KONSUMU MAMPASADU DI ALKOL

Blank, M. L., Connor, J., Gray, A., & Tustin, K. (2016). Alcohol use, mental well-being, self-esteem and general self-efficacy among final-year university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 51(3), 431-441. <https://doi.org/10.1007/s00127-016-1183-x>

KONSUMU DI TABAKU

Ridner, S. L., Newton, K. S., Staten, R. R., Crawford, T. N., & Hall, L. A. (2016). Predictors of well-being among college students. *Journal of American College Health, 64*(2), 116-124.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2015.1085057>

US MAMPASADU DI TEKNOLOGIAS DIGITAL

Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review, 11*(1), 274-302.
<https://doi.org/10.1111/sipr.12033>

VIOLENSIA NA NOMORU

Sánchez-Zafra, M., Gómez-López, M., Ortega-Ruiz, R., & Viejo, C. (2024). The association between dating violence victimization and the well-being of young people: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Violence, 14*(3), 158-173.
<https://doi.org/10.1037/vio0000499>

ASEDIU SEKSUAL

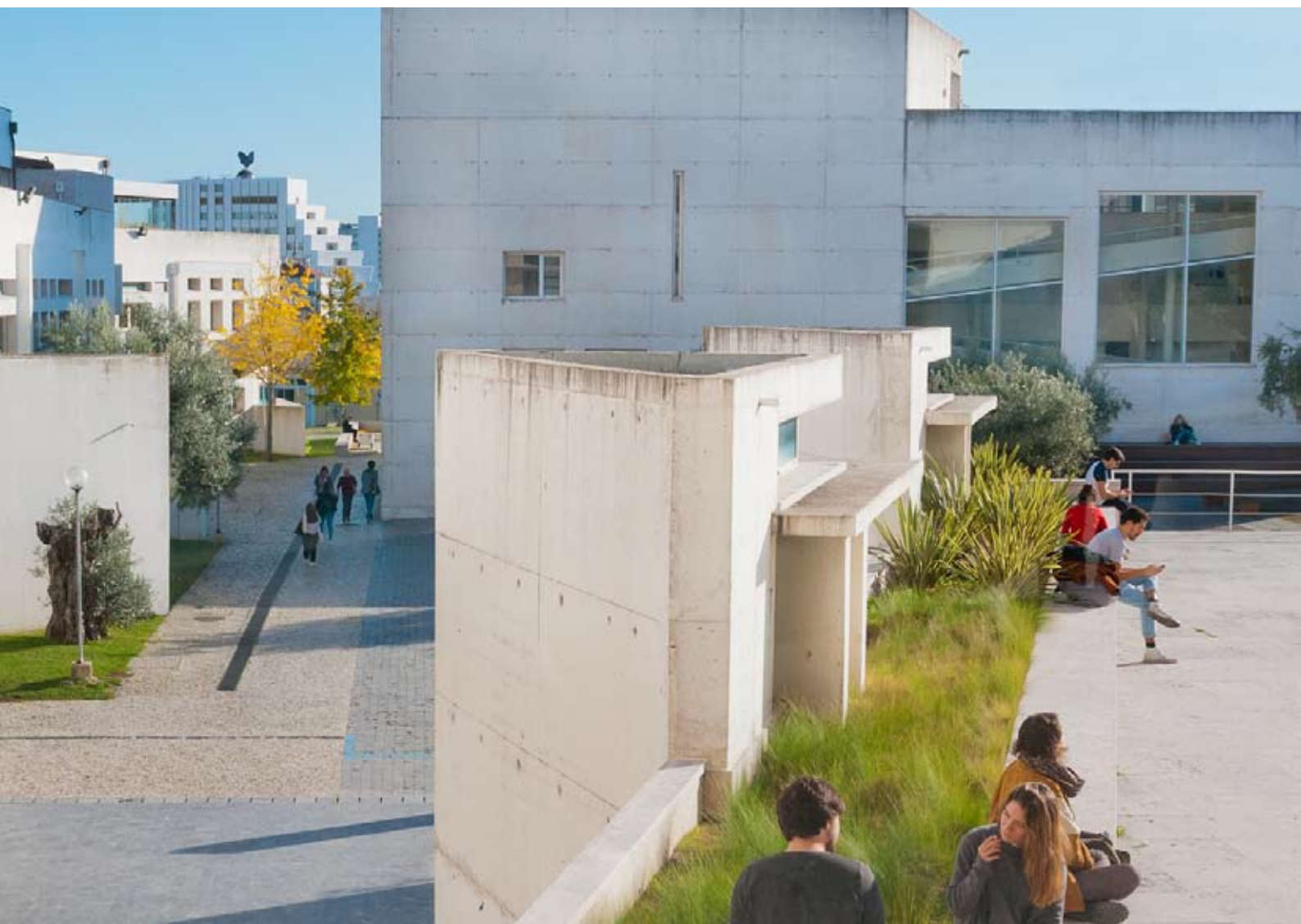
Amaro, P., Fonseca, C., Afonso, A., Jacinto, G., Gomes, L., Pereira, H., ... & Pinho, L. G. (2024). Depression and anxiety of portuguese university students: A cross-sectional study about prevalence and associated factors. *Depression and Anxiety, 2024*(1), 5528350.
<https://doi.org/10.1155/2024/5528350>

DISKRIMINASON SOSIAL

Pascoe, E., & Smart-Richman, L. (2009). Perceived discrimination and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 135*(4), 531-554.
<https://doi.org/10.1037/a0016059>

Schmitt, M. T., Postmes, T., Branscombe, N. R., & Garcia, A. (2014). The consequences of perceived discrimination for psychological well-being: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 140*(4), 921-948.
<https://doi.org/10.1037/a0035754>

<https://bewell-iscte-iscte.hub.arcgis.com/>
bewell@iscte-iul.pt



Es gia fasidu na kuadru di prujetu BeWell-Iscte, i kofinansiadu pa Programa pa Prumuson di Saudi Mental na Nnsinu Superior, di Direson-Jeral di Bsinu Superior.

PRUMUTORIS



KOFINANCIADU PA

