



Regulamento de Voluntários da XVIII Semana da Saúde

Artigo 1.º

Definição

A XVIII Semana da Saúde é uma atividade da Federação Académica do Porto (FAP) que pretende ter um impacto intergeracional na área da promoção da saúde e bem-estar, bem como a prevenção da doença, através de momentos de sensibilização e da realização de rastreios gratuitos por estudantes da Academia do Porto ou entidades parceiras da área da saúde dirigidos à comunidade.

Artigo 2.º

Data e local

A XVIII Semana da Saúde decorrerá na Praia de Matosinhos, de 21 a 23 de julho de 2025, entre as 10:30h e as 18:30h.

Artigo 3.º

Âmbito

O presente Regulamento visa definir as regras de atuação dos/as voluntários/as da XVIII Semana da Saúde da FAP.

Artigo 4.º

Funções dos/as Voluntários/a

1. O recrutamento para voluntários/as da XVIII Semana da Saúde destina-se a estudantes do ensino superior da Academia do Porto das Associações de Estudantes federadas na FAP.
2. Os/as estudantes podem inscrever-se nas seguintes áreas de intervenção:
 - a. Aconselhamento de **Saúde Mental**, no qual estarão elegíveis para participar estudantes da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto (FPCEUP).
 - i. Salientar as linhas de apoio existentes de modo a desestigmatizar a doença mental e fomentar a autonomia e confiança para serem agentes promotores do seu bem-estar.
 - ii. Promover o autocuidado através da avaliação por check-lists.
 - iii. Abordar o burnout e a gestão de múltiplos papéis na vida adulta.



- iv. Promover a auto-estima.
- b. Aconselhamento **Farmacêutico**, no qual estarão elegíveis para participar estudantes da Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto (FFUP).
 - i. Informar a população sobre as diferentes áreas de atuação da profissão farmacêutica.
 - ii. Desmistificar conceitos sobre polimedicação, interações medicamentosas, toma de antibióticos, entre outros.
 - iii. Apelar à utilização de fármacos de forma consciente e informada.
- c. Aconselhamento de **Saúde Oral**, no qual estarão elegíveis para participar estudantes da Faculdade de Medicina Dentária da Universidade do Porto (FMDUP).
 - i. Promover a visita regular ao médico dentista.
 - ii. Sensibilizar e desmistificar conceitos sobre alguns procedimentos dentários.
- d. Aconselhamento **Nutricional**, no qual estarão elegíveis para participar estudantes da Faculdade de Ciências da Nutrição e da Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP).
 - i. Avaliação do índice de massa corporal e perímetro abdominal.
 - ii. Apelar a uma alimentação saudável e equilibrada.
- e. Avaliações de **Risco Cardiovascular**, no qual estarão elegíveis para participar estudantes do Instituto de Ciências Biomédicas de Abel Salazar da Universidade do Porto (ICBAS-UP), Faculdade de Medicina da Universidade do Porto (FMUP), Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico do Porto (ESS-IPP) e Escola Superior de Enfermagem do Porto (ESEP).
 - i. Avaliar a tensão arterial e glicemia.
 - ii. Sensibilizar para o risco de diabetes e hipertensão arterial e desmistificar conceitos relevantes sobre doenças cardiovasculares.
- f. **Literacia em Saúde Digital**, em articulação com a Direção-Geral da Saúde (DGS): sensibilização à população, no qual estarão elegíveis



para participar estudantes de qualquer Unidade Orgânica das Associações de Estudantes federadas na FAP.

- g. **One Health**, nomeadamente numa campanha de limpeza da praia de Matosinhos, na qual estarão elegíveis para participar estudantes de qualquer Unidade Orgânica das Associações de Estudantes federadas na FAP.

Artigo 5.º

Deveres dos/as Voluntários/a

1. A participação em cada área de intervenção está dependente da **presença obrigatória numa reunião/formação inicial**, previamente à XVIII Semana da Saúde, que decorrerá nas seguintes datas:
 - a. Aconselhamento de Saúde Mental - dia 17 de julho pelas 11h, *online*;
 - b. Aconselhamento Farmacêutico - dia 14 de julho pelas 14h, *online*;
 - c. Aconselhamento Nutricional - dia 17 de julho pelas 11h, *online*;
 - d. Aconselhamento de Saúde Oral - dia 14 de julho pelas 11h, *online*;
 - e. Avaliações de risco cardiovascular - formação presencial a decorrer no Polo Zero no dia 14 de julho pelas 10:30h;
 - f. Literacia em Saúde Digital - dia 17 de julho pelas 11h, *online*.
2. No caso de impossibilidade de comparecer à reunião/formação da área de intervenção para a qual realizou a inscrição, o/a voluntário/a deverá submeter uma justificação de falta via e-mail para pedromoreira@fap.pt.
3. Salvaguarda-se a possibilidade de alterações nas datas e horários de formações definidas no presente regulamento, sendo que na eventualidade de haver mudanças os/as voluntários/as serão avisados por e-mail e, se necessário, via telefónica.
4. A FAP procederá à emissão de certificados de participação de todos/as os/as voluntários/as que comparecerem ao turno/a que lhes foi atribuído.

Artigo 6.º

Processo de Inscrição



1. O período de inscrição para voluntário/a na XVIII Semana da Saúde decorre entre as 16h de 3 de julho de 2025 e as 23h59 de 9 de julho de 2025.
2. A inscrição será realizada através de formulário online disponível no website da FAP e nas redes sociais da AEICBAS, AEFMUP, AEFPCUP, aeESS, AEESEnfP, AEFCNAUP, AEFUP e AEFMDUP.
3. Os/as interessados/as poderão inscrever-se num número ilimitado de turnos, tendo cada turno a duração de 2 horas, entre as 10:30h e as 18:30h.
4. A inscrição será realizada individualmente, indicando:
 - a. Nome completo;
 - b. Número de telemóvel;
 - c. E-mail;
 - d. Instituição de Ensino;
 - e. Comprovativo de matrícula;
 - f. Seleção da área de intervenção em que pretendem participar
 - i. O formulário deve ser preenchido uma vez para cada área de intervenção em que o estudante pretenda participar.
 - g. Seleção dos horários de turnos que pretendem realizar;
 - h. Seleção do número máximo de turnos que pretendem realizar;
5. A inscrição só será considerada válida caso todos os campos do formulário estejam devidamente preenchidos.
6. Caso se verifique a existência de mais do que uma inscrição para a mesma área de intervenção, pelo/a mesmo/a estudante, será considerada válida a última inscrição, caso cumpra o ponto 5 do presente artigo.
7. Todos/as os/as estudantes receberão um email de confirmação do registo da inscrição, gerado automaticamente, imediatamente após a submissão do formulário.
8. Todos/as os/as estudantes receberão um e-mail a confirmar a data e horário do(s) respetivo(s) turno(s) aos quais ficarão alocados até às 23:59 do dia 13 de julho.
9. O limite de inscrições cumprirá os seguinte:
 - a. Aconselhamento Saúde Mental: 36 vagas;
 - b. Aconselhamento Nutricional: 36 vagas;
 - c. Aconselhamento Saúde Oral: 24 vagas;



- d. Aconselhamento Farmacêutico: 36 vagas;
 - e. Avaliações de risco cardiovascular: 54 vagas;
 - f. Literacia em Saúde Digital: 27 vagas;
 - g. One Health: sem limite de vagas.
10. O critério de seleção terá por base a ordem de inscrição, sendo que uma inscrição válida não implica, obrigatoriamente, a atribuição de um turno, devendo o/a inscrito/a aguardar pela receção do e-mail de confirmação de dia e horário dos turnos.
11. Terminado o período de inscrições, os/as estudantes serão adicionados/as a um grupo WhatsApp da respetiva área de intervenção alocada, sendo este o principal meio de comunicação dos/as voluntários/as para a XVIII Semana da Saúde, devendo ser consultado regularmente até à data da atividade e durante a atividade.

Artigo 7.º

Disposições finais

1. A resolução de situações omissas no presente regulamento é da exclusiva responsabilidade da Direção da FAP.
2. Para a obtenção de mais informações deve contactar a organização da XVIII Semana da Saúde através do endereço pedromoreira@fap.pt.

Federação Académica do Porto, 20 junho de 2025

