

repercussões positivas a nível pessoal e profissional.

Após esta capacitação para prática pessoal diligente, proporemos uma 2ª Medida que consistirá em Formação inovadora em Educação Consciente, envolvendo exercícios/técnicas de mindfulness com aplicação pedagógica-relacional.

Autor

Zita Sousa, Artemisa R. Dores, Sónia Costa & Carla Rocha. (ESS & ARS Norte)

Título

Infusão do Programa “Riscos & Desafios” na Unidade Curricular “Psicologia da Comunicação e das Relações Interpessoais”

Área temática: Relação ensino-aprendizagem e atividade profissional futura dos estudantes

Resumo

Unidade Curricular (UC) “Psicologia da Comunicação e Relações Interpessoais” (PCRI) é dinamizada por docentes da área Ciências Sociais e Humanas, na Escola Superior de Saúde (ESS) do P.PORTO. O seu objetivo geral é promover nos estudantes competências transversais de desenvolvimento pessoal, comunicação e relação interpessoal. Neste trabalho apresentamos a experiência pedagógica de infusão curricular do programa “Riscos & Desafios” (R&D) na UC. Este programa de 8 sessões, desenvolvido pela Divisão de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e Dependências, tem por objetivo geral a promoção de comportamentos de proteção e a prevenção de comportamentos de risco para a saúde através do desenvolvimento de competências de vida. É dirigido a estudantes a frequentar o 1º ano do ensino superior, cenário de vivências desafiantes intra e interpessoais para os estudantes, facilitando a transição/adaptação a este nível de ensino.

Motivou esta iniciativa o facto de considerarmos que possibilita o acesso dos estudantes a um programa validado com objetivos em parte coincidentes com os da UC, designadamente a capacitação dos estudantes em termos intra e interpessoais, a sua metodologia ativa e participativa, aliada a uma dimensão psicoeducativa/informativa. Adicionalmente, com a infusão deste programa, promovemos a saúde dos estudantes e prevenimos o risco, removendo barreiras à aprendizagem e, como tal, fomentando o sucesso académico. Os resultados foram muito positivos e convidam à replicação da experiência.