

Escola Superior
de Enfermagem
do Porto

Enjúnior
2025

**CUIDAR, PROTEGER E
SALVAR VIDAS:**

O papel transformador da Enfermagem

Sumário

CUIDAR, PROTEGER E SALVAR VIDAS: O PAPEL TRANSFORMADOR DA ENFERMAGEM	5
ENFERMAGEM NO MUNDO: UMA PROFISSÃO GLOBAL AO SERVIÇO DA SAÚDE	6
CUIDAR DE UM BEBÉ	9
VIVER COM SAÚDE: PEQUENAS MUDANÇAS, GRANDES IMPACTOS	10
GOSTAR DE MIM, CUIDAR DE MIM	13
HUMAN CARE - CUIDAR DE TI E DOS OUTROS	14
SUORTE BÁSICO DE VIDA (SBV) – RECONHECER, AGIR E SALVAR	17
VISITA AO NÚCLEO MUSEOLÓGICO DA ESEP	18
VIVÊNCIA ACADÉMICA: ASSOCIAÇÃO DE ESTUDANTES DA ESEP ATUAÇÃO DAS TUNAS DA ESEP	21



CUIDAR, PROTEGER E SALVAR VIDAS: O PAPEL TRANSFORMADOR DA ENFERMAGEM

Atividade Universidade Júnior 2025

Cuidar – Representa a humanização e a atenção ao bem-estar físico e emocional.

Proteger – Reflete o papel da enfermagem na prevenção de doenças e promoção da saúde.

Salvar Vidas – Enfatiza a atuação crucial dos enfermeiros em situações de emergência e suporte à vida.

O Papel Transformador da Enfermagem – Destaca que a profissão vai além da assistência, impulsionando mudanças significativas na saúde individual e coletiva.

Na Universidade Júnior, convidamos-te a explorar o mundo da Enfermagem numa semana de experiências práticas e dinâmicas. A exploração das competências da enfermagem em cenários simulados permite-te compreender a adaptabilidade e o impacto desta ciência desde os cuidados neonatais, até à resposta a desafios de saúde pública a nível mundial:

- Explora a enfermagem em ambiente simulado;
- Explora os desafios do cuidar humanizado e o impacto da comunicação nos cuidados de saúde;
- Explora como reconhecer, intervir e salvar vidas com SBV eficaz;
- Conhece as diversas áreas de Enfermagem e as oportunidades que esta profissão oferece para a saúde das populações;
- Descobre como os enfermeiros podem ser significativos na vida das pessoas.

Se tens interesse na área da saúde e queres saber mais sobre o papel dos enfermeiros, esta pode ser uma oportunidade para ti.

Junta-te a nós e descobre o que significa cuidar com conhecimento, técnica e humanismo.

Vem conhecer um caminho vocacional, contribuindo para um futuro com profissionais de saúde altamente capacitados.

ENFERMAGEM NO MUNDO: UMA PROFISSÃO GLOBAL AO SERVIÇO DA SAÚDE

Objetivos

- Explorar competências da enfermagem em diferentes contextos globais;
- Promover uma compreensão das competências necessárias para atuar na área de enfermagem;
- Inspirar os jovens a considerar a enfermagem como uma carreira relevante e transformadora.

A enfermagem é uma profissão vital que ultrapassa fronteiras, adaptando-se a diferentes culturas e contextos para promover a saúde global.

Junta-te a nós e descubre a enfermagem como uma profissão global que pretende ser mais significativa para todos!

Neste evento, os participantes poderão explorar a evolução da enfermagem, conhecendo a sua história e ouvindo testemunhos de enfermeiros que atuam em diferentes partes do mundo, mostrando os desafios e conquistas da profissão.

Nesta atividade serão destacadas a inovação e as especializações na enfermagem, evidenciando como os enfermeiros estão na linha da frente da saúde, adotando novas tecnologias para melhorar o cuidado. Neste alinhamento, serão promovidos momentos de discussão sobre o impacto social da enfermagem, mostrando como os enfermeiros podem contribuir para o bem-estar das comunidades. "Um Dia na Pele de um Enfermeiro" pretende ser uma experiência prática emocionante onde os participantes poderão vivenciar as responsabilidades diárias da profissão através de simulações interativas.



eSEP
Escola Superior de
Especialidades do Porto



CUIDAR DE UM BEBÉ

Objetivos

- Conhecer os cuidados ao recém-nascido durante o banho, em segurança;
- Conhecer os cuidados ao recém-nascido durante a amamentação ou alimentação com biberão, em segurança;
- Observar e praticar as técnicas do banho e da alimentação ao bebé, em segurança;
- Conhecer o papel do enfermeiro na orientação e apoio às famílias na prestação de cuidados ao bebé.

O nascimento de um bebé é um momento especial para qualquer família! Mas, ao contrário dos adultos, os recém-nascidos não conseguem cuidar de si próprios – precisam de toda a atenção para crescerem saudáveis e felizes. É aqui que entra o enfermeiro, que ajuda os pais (ou cuidadores) a aprenderem tudo o que precisam para dar ao bebé os melhores cuidados. Coisas simples como dar banho, alimentar e garantir a segurança do bebé são fundamentais para o seu desenvolvimento. E quem melhor para ensinar isso do que os enfermeiros? Eles acompanham de perto as famílias e dão dicas essenciais para que os pais saibam exatamente o que fazer.

Nesta atividade, vão ter a oportunidade de ver de perto como se dá um banho e se alimenta um recém-nascido – um momento cheio de cuidado, carinho e aprendizagem!

VIVER COM SAÚDE: PEQUENAS MUDANÇAS, GRANDES IMPACTOS

Objetivos

- Promover comportamentos saudáveis nos jovens participantes e, conseqüentemente, nas suas famílias;
- Ensinar estratégias práticas de promoção de saúde e prevenção de complicações que possam ser integradas no dia a dia.

Os estudantes da Universidade Júnior estão a vivenciar uma fase de descobertas e transformações, onde as escolhas feitas hoje influenciam diretamente a saúde e o bem-estar futuro. Esta atividade, centrada na Promoção da Saúde e na Prevenção de Complicações, pretende sensibilizar os jovens para o reconhecimento de riscos comuns, como o consumo excessivo de açúcar, álcool e tabaco, e para a adoção de estratégias simples para um estilo de vida equilibrado.

Através de dinâmicas interativas e práticas os participantes irão aprender como pequenas mudanças podem gerar grandes benefícios para si e para as suas famílias, estimulando escolhas informadas e promovendo uma vida ativa e saudável.

No seguimento do referido, enquanto estudante da Universidade Júnior, junta-te a nós e descobre como pequenas mudanças no dia a dia podem fazer uma grande diferença para o teu futuro – Cuida de Ti Hoje, Vive Melhor Amanhã!





GOSTAR DE MIM, CUIDAR DE MIM

Objetivos

- Refletir sobre a importância do autocuidado;
- Analisar de que forma cuidar do outro pode fomentar a autorreflexão e o crescimento pessoal;
- Explorar os cinco pilares da filosofia “Ubuntu” e compreender como podem ser aplicados no quotidiano;
- Promover a autorreflexão e o desenvolvimento de competências sociais e relacionais;
- Fomentar o trabalho em equipa e a colaboração;
- Promover o autoconhecimento, a autoconfiança, a resiliência, a empatia e a “liderança servidora”, fazendo a ponte entre estas competências e o papel do enfermeiro.

Os Cinco pilares da Academia “Ubuntu”: ‘Eu Sou’ porque ‘Nós Somos’, são o autoconhecimento, autoconfiança, resiliência, empatia e “liderança servidora”.

A Academia Ubuntu é uma iniciativa de desenvolvimento pessoal e liderança baseada na filosofia africana do Ubuntu. Esta filosofia, traduzida pela expressão “Eu sou porque nós somos”, valoriza a conexão entre os seres humanos, a empatia e a colaboração como pilares essenciais para uma convivência harmoniosa e para a construção de uma sociedade mais justa e solidária.

O programa da Academia Ubuntu é amplamente reconhecido por promover habilidades como a

empatia, o respeito mútuo e o trabalho em equipa e tem como objetivo principal formar “líderes servidores”, ou seja, pessoas capazes de liderar com base em valores como a solidariedade, o cuidado com o outro e a responsabilidade social.

Com base neste pilar, importa compreender que a enfermagem, enquanto profissão, disciplina e ciência é, por natureza, orientada para este serviço e cuidado para com o outro.

HUMAN CARE - CUIDAR DE TI E DOS OUTROS

Objetivos

- Compreender a importância do cuidar de si e dos outros;
- Refletir sobre a importância do autocuidado;
- Promover o conhecimento sobre dispositivos adaptativos no domínio do autocuidado.

Human Care refere-se a uma abordagem que valoriza o ser humano na sua totalidade, considerando não apenas os seus aspetos biológicos, mas também os emocionais, sociais e espirituais.

Esta perspetiva baseia-se no respeito pela individualidade, na comunicação eficaz e na criação de um ambiente de confiança entre duas pessoas. Para os jovens que iniciam a sua jornada académica e profissional, Human Care é uma abordagem fundamental para transformar positivamente a sociedade e essencial para um mundo mais humano e equilibrado.

O cuidado humanizado vai além das técnicas médicas ou assistenciais. Ele procura compreender o sofrimento do outro, garantindo que cada pessoa seja tratada com respeito, compaixão, empatia e atenção às suas necessidades individuais.

Os avanços tecnológicos e científicos na área da saúde são essenciais, mas nunca devem substituir o fator humano. Para os estudantes da Universidade Júnior, compreender o Human Care é um primeiro passo para desenvolver competências essenciais, como o cuidar de si e

dos outros, a empatia e a comunicação.

Independentemente da área de atuação futura, todos podem contribuir para um mundo mais solidário, onde o cuidado pelo outro é um valor fundamental.

O Human Care não se limita à enfermagem ou à medicina, mas estende-se a todas as áreas que envolvem interação e serviço às pessoas.





SUORTE BÁSICO DE VIDA (SBV) – RECONHECER, AGIR E SALVAR

Objetivos

- Explorar a cadeia de sobrevivência;
- Consciencializar sobre reconhecimento de uma vítima de Paragem Cardiorrespiratória (PCR);
- Explorar os riscos para o reanimador;
- Treinar as manobras de Suporte Básico de Vida (SBV);
- Treinar a Posição Lateral de Segurança (PLS);
- Treinar as manobras de desobstrução da via aérea.

A PCR é uma das causas mais comuns de morte na Europa, afetando milhares de pessoas em cada ano. Esta condição está relacionada com alterações na condução elétrica do impulso no miocárdio (coração), resultando na paragem do bombeamento do sangue pelo coração, dado que os impulsos elétricos não chegam ou chegam de forma desorganizada a todas as células do miocárdio. Nestes casos, é vital intervir de imediato no sentido de preservar a perfusão dos órgãos vitais com sangue contendo Oxigénio, fundamental para a manutenção da função desses mesmos órgãos.

A atuação rigorosa e eficaz permite diminuir substancialmente os índices de mortalidade associados à PCR, e aumentar, de forma significativa, a probabilidade de sobrevivência da pessoa.

De forma a uniformizar a atuação a adotar

nestas situações, foi definido um conjunto de procedimentos sintetizados na “cadeia de sobrevivência”, composta por quatro elos: a) reconhecimento precoce e ligar 112; b) reanimar – compressões torácicas e ventilações (estas últimas quando adequadas); c) desfibrilhar; d) estabilizar e cuidados pós-reanimação.

Nesta condição, o cidadão comum tem um papel fulcral na cadeia de sobrevivência, podendo ser aquele que reconhece a situação e pede ajuda, e inicia as manobras de suporte básico. Assim, com esta formação ficarás a conhecer como atuar nos dois primeiros elos da cadeia de sobrevivência.

VISITA AO NÚCLEO MUSEOLÓGICO DA ESEP

Objetivos

- Contribuir para o enriquecimento cultural e científico dos participantes.

O Núcleo Museológico da Escola Superior de Enfermagem do Porto surge nos anos 90, fruto da vontade de antigos professores enfermeiros da Escola Superior de Enfermagem de São João. Este Núcleo Museológico fica localizado num edifício único, classificado como de “Interesse Público” e apresenta peças fundamentais do ensino e prática da enfermagem desde os finais do século XIX até à atualidade.

Tem como missão promover e disseminar a história da profissão e da Enfermagem, do seu património científico, tornando-se um espaço de aprendizagem e mobilização de saberes e competências, através da promoção da

investigação histórica da profissão.

O Núcleo Museológico é constituído por salas temáticas que proporcionam um espaço vivo e dinâmico que inspira quem o visita.

<https://museu.esenf.pt/index.php/historia/>



14
06.
24

Noite Cultural

ESCOLA SUPERIOR
DE ENFERMAGEM
DO PORTO



VIVÊNCIA ACADÉMICA: ASSOCIAÇÃO DE ESTUDANTES DA ESEP ATUAÇÃO DAS TUNAS DA ESEP

Objetivos

- Fomentar a integração, o espírito de união e a participação ativa dos futuros estudantes na vida académica.
- Promover o convívio e a integração dos futuros estudantes num ambiente lúdico e cultural.



ESCOLA SUPERIOR DE ENFERMAGEM DO PORTO

Escola Superior de **Enfermagem** do **Porto**

ESEP Sede

Rua Dr. Ant3nio Bernardino de
Almeida

4200-072 Porto

Telefones: 225 073 500

967 288 193/4

Fax: 225 096 337

www.esenf.pt

esep@esenf.pt

Polo Cidade do Porto

Rua 3lvares Cabral, 384

4050-040 Porto

Telefones: 223 391 600

Fax: 222 026 752

Polo Dona Ana Guedes

Rua Professor 3lvares Rodrigues

4100-040 Porto

Telefones: 226 198 580

Fax: 226 183 786

Docentes

Ana Sabrina Sousa | Carla Cerqueira | Concei3o Reisinho | Cristina Augusto | Cristina Carvalho | Daniel Cunha
Fernanda Carvalho | Fernando Oliveira | M3rcia Cruz | Nilza Nogueira | Olga Ribeiro | Patr3cia Coelho
Patr3cia Gon3alves | Sara Pinto

Monitores

Telmo Amorim Lima | Cristiana Sofia Castro Morais

Contactos 3teis

SIGA - Gest3o Acad3mica | academica@esenf.pt

SIGA - A3o Social | acaosocial@esenf.pt

SIGA - Apoio ao Estudante e Empregabilidade | apoio.estudante@esenf.pt