

## NOTA DE IMPRENSA

### **Pratica\_mente Juntos apoia comunidade académica em tempos de confinamento**

#### **IPS disponibiliza programa online de promoção do bem-estar físico e mental**

**Setúbal, 21 de abril de 2020** - O Instituto Politécnico de Setúbal (IPS) já tem no terreno um programa online de bem-estar físico e mental, a pensar na sua comunidade académica e nos desafios do teletrabalho e ensino à distância em tempos de necessário confinamento.

O programa Pratica\_mente Juntos, tal como o próprio nome indica, pretende oferecer, num registo de proximidade apesar da distância, um apoio fundamental para que, mesmo estando em casa, trabalhadores e estudantes não percam, e reforcem até, hábitos de atividade física, aprendendo a gerir com alguma serenidade os efeitos secundários do isolamento.

O programa foi desenhado por uma equipa multidisciplinar e assenta em tecnologias adequadas às atividades online, contemplando as componentes "Vida ativa e saudável" e "Gestão do stresse".

No que toca à saúde do corpo, além de criar uma linha online, gratuita, de consultas de nutrição, o IPS lançou também o canal "Desporto à Distância", acessível na plataforma Stream e contemplando os vários perfis de praticantes, dos habituais, nomeadamente os que são já utentes do Clube Desportivo do IPS, aos iniciantes e/ou com baixa condição física, passando também pelas sugestões de exercícios em casa para pais e filhos.

Apoio psicológico online, a título gratuito, bem como um espaço digital de partilha de sugestões de leitura e autores, o "IPS a Ler", que pretende dar continuidade em ambiente caseiro à iniciativa Clube de Leitura do IPS, são algumas iniciativas contempladas na segunda componente do programa.

E porque a beleza e a arte são poderosas armas para elevar os ânimos em tempos de medo e incerteza, são igualmente disponibilizados vários recursos culturais, reunidos para consulta na página das Bibliotecas IPS, entre visitas virtuais a vários museus e galerias, nacionais e internacionais, e sugestões de espaços de autores e bibliotecas digitais.

O programa Pratica\_mente Juntos resulta de um esforço conjunto entre as diferentes escolas do IPS, Serviços de Ação Social e diversos profissionais com competências técnicas especializadas na áreas da saúde e bem-estar.

O programa detalhado está disponível no portal da instituição, em [www.ips.pt](http://www.ips.pt).

--

**Carla Ferreira**  
**Gabinete de Imagem e Comunicação | Imprensa**



Instituto Politécnico de Setúbal  
Campus do IPS, Estefanilha  
2910-761 Setúbal, Portugal  
Tel. +351 265 710 814 | E. [imprensa@ips.pt](mailto:imprensa@ips.pt)  
[www.ips.pt](http://www.ips.pt)

Siga-nos nas redes sociais:



--

**Sobre o IPS:**

Há 40 anos a fazer um caminho consolidado no ensino superior público, o Instituto Politécnico de Setúbal (IPS) integra cinco Escolas Superiores – Escola Superior de Tecnologia de Setúbal, Escola Superior de Educação, Escola Superior de Ciências Empresariais, Escola Superior de Saúde (campus de Setúbal) e Escola Superior de Tecnologia do Barreiro (campus do Barreiro). Atualmente dispõe de uma vasta oferta formativa, entre cursos técnicos superiores profissionais, licenciaturas, pós-graduações e mestrados, que abarca importantes áreas do conhecimento: engenharias, tecnologias, ciências sociais, educação, desporto, ciências empresariais e saúde. A forte componente prática do ensino, bem como a formação em contexto de trabalho e o estímulo de competências nas áreas da inovação e do empreendedorismo, são traços distintivos do seu ADN. É considerada uma referência não só nas metodologias pedagógicas adotadas, com foco principal no estudante, como também na estreita ligação que mantém com as empresas e organizações da região. Destas duas grandes apostas resulta o seu desempenho no que toca à empregabilidade, com a segunda taxa mais elevada de todo o ensino politécnico ([www.ips.pt](http://www.ips.pt)).