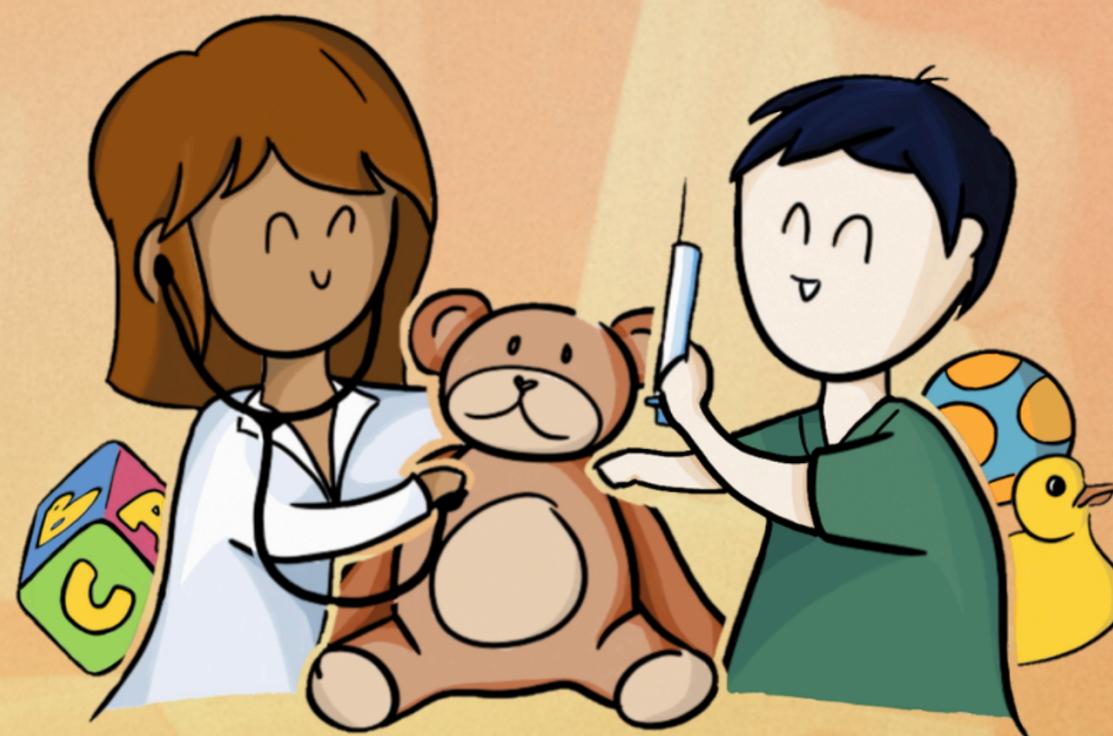




**AEICBAS**

Associação de Estudantes do Instituto  
de Ciências Biomédicas Abel Salazar



**HOSPITAL  
DOS PEQUENINOS**

# COMO CHEGAR AO GAIASHOPPING?

Para chegares ao local da atividade, poderás usar as linhas de autocarro da STCP:

**Linha 903** >> Boavista - Laborim

**Linha 907** >> Boavista - Vila D'Este

Podes ainda juntar-te a nós de carro! Terás de sair em direção a Coimbrões na A44 e seguir a sinalização que te indica o GaiaShopping.



# COMO LIDAR COM AS CRIANÇAS?

No Hospital dos Pequeninos, o público alvo são, claramente, crianças. Nem sempre é fácil lidar e falar com os mais novos.

Neste sentido, existem algumas maneiras de estabelecer uma melhor ligação e interação com estes:

## **CRIAR UM AMBIENTE SEGURO E CONFORTÁVEL:**

- Ajoelhar ou baixar-se à altura das crianças
- Sorrir e manter uma postura amigável – Isso ajuda as crianças a sentirem-se seguras e bem-vindas.
- Usar um tom de voz calmo e entusiasmado
- Chamar as crianças pelo nome



# COMO LIDAR COM AS CRIANÇAS?

## UTILIZAR UMA LINGUAGEM SIMPLES E POSITIVA

- Evitar termos técnicos – Explicar os conceitos de forma acessível e lúdica. Exemplo: em vez de "proteína", dizer que é um "superpoder" para crescer forte.
- Fazer perguntas abertas – Como "Que frutas gostas mais de comer?" para incentivar a participação.
- Elogiar e incentivar – Mesmo que a criança não acerte numa resposta, reforçar positivamente: "Boa tentativa! Quase lá!" ou "Que ideia interessante!".

## DEMONSTRAR PACIÊNCIA E RESPEITO

- Evitar corrigir bruscamente – Se disserem algo incorreto, podem ser conduzidas para a resposta certa de forma leve: "Isso é uma boa ideia, mas sabias que...?"
- Criar um ambiente sem julgamentos – Evitar expressões como "Isso está errado" e substituir por "Essa é uma boa hipótese! Vamos descobrir juntos?".

# COMO VAI FUNCIONAR A ATIVIDADE?

A atividade será realizada na **Praça Central, Piso 0**, do **Gaiashopping**, e cada turno terá a duração de 2 horas.

Recomendamos que chegues **10 minutos antes do teu turno começar**. Ao chegares, serás recebido por um membro da nossa Comissão Organizadora, que marcará a tua presença e te entregará a tua credencial. A seguir, veste a tua **bata branca ou o teu pijama verde** (estudantes do MIMV), se o tiveres trazido e poderás ainda usar o teu estetoscópio se te sentires confortável em usá-lo.

Depois disso, deves dirigir-te a uma das bancas, sendo que **cada banca** terá, no máximo, **2 estudantes por turno**, e todas as bancas do ICBAS terão, pelo menos, 1 pessoa por turno, mas não te esqueças que poderás **trocar de banca** com colegas durante o teu turno!

Caso sejas de **Medicina ou Bioengenharia**, poderás ir para **4** das bancas disponíveis: Consulta, Imagiologia, Laboratório de Anatomia, ou Bloco Operatório.

Se fores de **Medicina Veterinária, CMA ou Bioquímica**, as tuas bancas serão: Medicina Veterinária ou o Planeta Azul.

Por fim, se fores estudante da **FMDUP**, a tua banca será a de Medicina Dentária e, se fores da **FCNAUP**, a tua banca será a de Ciências da Nutrição.



# COMO VAI FUNCIONAR A ATIVIDADE?

A cada **8 a 10 minutos**, um novo grupo de crianças chegará à tua banca, e o teu **ciclo de interação começará novamente**, por isso, presta atenção em **arrumar rapidamente** o material e verificar se está tudo em ordem para a chegada do novo grupo. Mais em baixo neste documento, tens uma explicação do que se vai suceder em cada uma das bancas para te orientar.

No **final** do teu turno, irás **receber uma tote bag**! Caso seja o teu 2º turno, isto já não se aplica, pelo que **cada estudante receberá apenas uma tote bag**. Mas atenção! Existem **5** tote bags aleatórias com um **voucher para o Jumpers**, então certifica-te que verificas se és um dos felizes contemplados.

Acima de tudo, é **importante** que tragas **boa disposição e paciência**, pois certamente será uma experiência incrivelmente divertida e enriquecedora, tanto para ti como para as crianças!

Para qualquer dúvida que pretendas esclarecer, dirige-te a um membro da Comissão Organizadora.

## **BANCA DE MEDICINA VETERINÁRIA**

Nesta banca, as crianças vão poder explorar o mundo da Medicina Veterinária de forma interativa. O espaço será dinâmico e livre, com vários materiais disponíveis para que possam experimentar e aprender.

Materiais disponíveis:

**Estetoscópios, pensos, ligaduras, seringas** (sem agulha), **termômetros** e outros brinquedos médicos usados na clínica veterinária. Cada criança poderá escolher um peluche para "cuidar", mas também pode trazer o seu próprio peluche de casa. O objetivo é que simulem uma consulta veterinária e aprendam sobre os cuidados básicos com os animais.

**Peluche especial com órgãos internos cosidos e ligados por um fio**, permitindo que as crianças os identifiquem e aprendam, de forma simples, sobre a função de cada um.

**O foco desta banca é mostrar o papel do médico veterinário no cuidado e na saúde dos animais, ajudando as crianças a compreender a importância desta profissão e o impacto que tem no bem-estar animal.**

Nesta banca, as crianças vão explorar a relação entre os animais, a sua alimentação, os cuidados de saúde e a importância da preservação dos oceanos. A banca envolve várias atividades interativas para que possam aprender de forma dinâmica e divertida.

Materiais disponíveis:

### **"O QUE COMEM OS NOSSOS ANIMAIS?"**

As crianças vão descobrir quais os alimentos que podem ou não ser dados a diferentes animais. Haverá quatro caixas representando um cão, um cavalo, um gato e um coelho, juntamente com vários alimentos. Com a ajuda de um dado, lançam e descobrem quantos alimentos podem colocar nas caixas. O objetivo é ensinar sobre a alimentação adequada para cada espécie e evitar alimentos prejudiciais, como o chocolate.

### **"DESPARASITAÇÃO"**

Aqui, um peluche de cão terá pompons agarrados para simular a presença de pulgas e carraças. As crianças vão utilizar uma pinça para remover os parasitas e, depois de limparem o animal, têm disponível uma coleira para colocar ao animal, que repele as pulgas e carraças. Esta atividade mostra a importância da desparasitação na saúde dos animais.



Materiais disponíveis:

### "OCEANOS POLUÍDOS"

As crianças vão aprender sobre a poluição marinha através de um saco com uma mistura que simula a sujeira nos oceanos, com imagens de peixinhos mortos e doentes por de trás e um outro saco com uma mistura azul que simula os oceanos limpos, com peixinhos felizes e saudáveis por de trás. O desafio será eles afastarem as misturas de cada saco e perceber o estado dos peixinhos de acordo com o estado do oceano. Além disso, poderão aprender sobre reciclagem e a importância de manter os oceanos limpos.

**O foco desta banca é sensibilizar as crianças para a importância dos cuidados com os animais e para a proteção do meio ambiente, destacando o impacto das nossas ações na vida animal e nos ecossistemas.**

## SALA DE ESPERA

Esta é uma área onde as crianças podem fazer uma **pausa entre as bancas** e relaxar antes de continuarem a explorar as atividades. Aqui, **não haverá voluntários a orientar as crianças**, permitindo-lhes um momento mais livre e descontraído.

## CONSULTA

Nesta banca, as crianças vão poder explorar o funcionamento de uma consulta médica/enfermaria/triagem, através do diagnóstico e tratamento dos seus peluches. O espaço será livre e interativo, permitindo que cada criança brinque com aquilo que mais lhe interessar, sem necessidade de uma orientação rígida.

Materiais disponíveis:

**Estetoscópios, pensos, ligaduras, seringas** (sem agulha), **termómetros** e outros brinquedos médicos. Estes materiais permitirão que as crianças **simulem exames médicos** e façam pequenos tratamentos nos seus peluches. **Brinquedo de oftalmologia**, semelhante a uns binóculos, que permitirá às crianças examinarem a visão dos seus "pacientes". Será importante explicar o seu funcionamento para que possam utilizá-lo corretamente.

**O objetivo desta banca é proporcionar uma experiência lúdica e educativa sobre a consulta médica, permitindo que as crianças se familiarizem com o ambiente desta de forma divertida e acessível.**

O objetivo desta banca é introduzir as crianças ao conceito de máquinas de raio X/TAC e explicar de forma simples como estas ajudam a obter imagens do interior do nosso corpo, permitindo ver ossos e outras estruturas.

Materiais disponíveis:

### **“MÁQUINA DE RAIOS X” EM TAMANHO REAL:**

As crianças poderão entrar na máquina e ver uma representação do que seria a radiografia do seu corpo, mostrando o esqueleto. Esta será uma experiência imersiva para que as crianças compreendam visualmente como as máquinas de raio X funcionam.

### **PEQUENAS CAIXAS:**

As crianças colocarão o seu peluche dentro de uma caixa e, em seguida, verão várias imagens que simulam os raios X do seu interior. Aqui, poderão explicar a localização dos ossos e mostrar onde cada um ficaria no corpo do brinquedo.



Materiais disponíveis:

## **JOGO DE OSSOS PARTIDOS:**

As crianças deverão corresponder as metades de ossos partidos, o que pode ser uma oportunidade para mostrar onde se localizam esses ossos no corpo humano.

## **COLUNA VERTEBRAL:**

Com esta maquete de coluna vertebral, será possível explicar como a postura correta é importante para a saúde, destacando as consequências de posturas incorretas.

**Esta banca servirá como uma forma divertida de as crianças aprenderem sobre a radiologia, o sistema ósseo e a importância de manter uma boa postura.**

O objetivo desta banca é proporcionar às crianças uma introdução aos diferentes sistemas de órgãos que constituem o corpo humano, ajudando-as a perceber como cada sistema funciona e interage com os outros para permitir que o nosso corpo execute as suas atividades.

Materiais disponíveis:

### **MODELO DO CORPO HUMANO:**

O modelo do corpo humano será utilizado para explicar que o nosso organismo é constituído por diversos sistemas, como o respiratório, muscular, nervoso, circulatório, digestivo e ósseo. Deve ser feita uma explicação simples sobre como cada um destes sistemas contribui para o bom funcionamento do corpo, e como todos eles trabalham em conjunto.

### **MODELO DO SISTEMA RESPIRATÓRIO:**

Este modelo permite simular a respiração. Ao puxar o balão para baixo, as crianças irão ver como o ar entra e enche os pulmões, fornecendo oxigénio ao corpo. A ideia é associar a atividade do modelo com o processo real de respiração.

### **MODELO DO SISTEMA CARDIOVASCULAR:**

Utilizando seringas, as crianças poderão empurrar um líquido através do modelo, simulando o percurso do sangue dentro do coração e dos vasos sanguíneos. A atividade vai ajudar as crianças a visualizar o funcionamento do sistema cardiovascular.



Materiais disponíveis:

## **MODELO DO SISTEMA DIGESTIVO:**

As crianças vão conduzir feijões no saco e guiá-los através do percurso do sistema digestivo, demonstrando o processo de digestão e o que acontece no interior do corpo quando ingerimos alimentos.

## **MODELO DO SISTEMA URINÁRIO:**

Ao despejar água na garrafa superior, as crianças poderão observar o percurso da água através dos rins e bexiga, compreendendo o funcionamento do sistema urinário.

## **MODELO DO SISTEMA NERVOSO:**

As crianças irão montar os diferentes lobos cerebrais como um puzzle, associando-os aos 5 sentidos, para perceberem que são diferentes partes do cérebro que comandam estas ações.

**O foco desta banca é ensinar às crianças, de forma prática e interativa, sobre os sistemas do corpo humano e como eles trabalham juntos para manter o corpo saudável e a funcionar corretamente. Cada atividade deve ser acompanhada de uma breve explicação sobre as funções básicas de cada órgão/sistema.**

O objetivo desta banca é mostrar às crianças alguns dos procedimentos que ocorrem num bloco operatório e permitir-lhes vivenciar de forma lúdica como funcionam as cirurgias e o trabalho dos cirurgiões.

Materiais disponíveis:

### **MODELO DE CIRURGIA:**

As crianças usarão pinças para retirar os berlindes dos orifícios, simulando uma operação. Após a "operação", terão que cobrir os orifícios com pensos. Durante esta atividade, é suposto explicar que, durante uma cirurgia, os cirurgiões utilizam vários instrumentos para retirar ou corrigir o que está a causar doença no corpo humano e, assim, curar os pacientes. Também será abordada a importância de fechar as feridas abertas, algo essencial no processo de recuperação.

### **AVENTAL CIRÚRGICO:**

As crianças terão a oportunidade de aprender sobre os diferentes órgãos do corpo humano. Serão desafiadas a distribuir os órgãos pelos locais corretos no corpo, ajudando-as a perceber a localização e a função de cada um.



Materiais disponíveis:

## **SUTURAS EM CARTÃO:**

As crianças poderão tentar suturar no modelo fornecido, aprendendo sobre o processo de sutura e o seu papel na cirurgia. Será explicado que as suturas são utilizadas para fechar feridas e evitar que microorganismos patogénicos entrem no corpo.

## **LAVAGEM E DESINFEÇÃO DAS MÃOS:**

Usando toucas, luvas, máscaras e aventais, as crianças aprenderão como os profissionais de saúde se preparam para uma cirurgia. Também terão a oportunidade de demonstrar o processo de lavagem e desinfeção das mãos, uma etapa fundamental para evitar infeções durante uma operação.

**No fundo, o foco desta banca passa por proporcionar uma experiência educativa e prática sobre os procedimentos cirúrgicos, a importância da higiene e a função dos cirurgiões. As crianças vão poder aprender de forma divertida como as operações são realizadas e como os profissionais de saúde cuidam dos pacientes para garantir a sua recuperação.**

## SALA DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO

O objetivo desta banca é ensinar as crianças a distinguir os alimentos saudáveis dos menos saudáveis, e para além disso desmistificar algumas afirmações explicando de forma simples e divertida o porquê.

Materiais disponíveis:

### **JOGO DO SEMÁFORO:**

Apresentar imagens de diferentes alimentos e pedir às crianças que os coloquem nas cores de um semáforo:

**Verde** – Podem comer frequentemente (frutas, legumes, água, cereais integrais, etc.).

**Amarelo** – Devem comer com moderação (sumos naturais, manteiga de amendoim, cereais de pequeno almoço, manteiga, leite com chocolate, etc.).

**Vermelho** – Devem evitar ou consumir raramente (refrigerantes, doces, fast food, etc.).

### **SUPERMERCADO SAUDÁVEL:**

Criar um mini-supermercado com diferentes categorias de alimentos. Cada criança recebe uma lista de compras (como por exemplo, comprar alimentos para um pequeno almoço ou almoço, etc) e deve escolher os alimentos corretos. No final, discutem-se as escolhas feitas e como melhorar a alimentação no dia a dia.

### **MITOS OU VERDADES:**

As crianças vão ouvir afirmações sobre alimentação e devem adivinhar se são mito ou verdade. Depois de cada resposta, explica-se de forma simples e divertida o porquê.

## **SALA DE MEDICINA DENTÁRIA**

O objetivo desta banca é ensinar às crianças o efeito dos alimentos nos nossos dentes, como escovar e usar corretamente o fio dentário e explorar o funcionamento de uma consulta.

Materiais disponíveis:

### **JOGO DOS ALIMENTOS:**

As crianças terão de associar os alimentos ou ao dente saudável e feliz ou ao dente com cáries e triste.

### **“USO DO FIO DENTÁRIO”:**

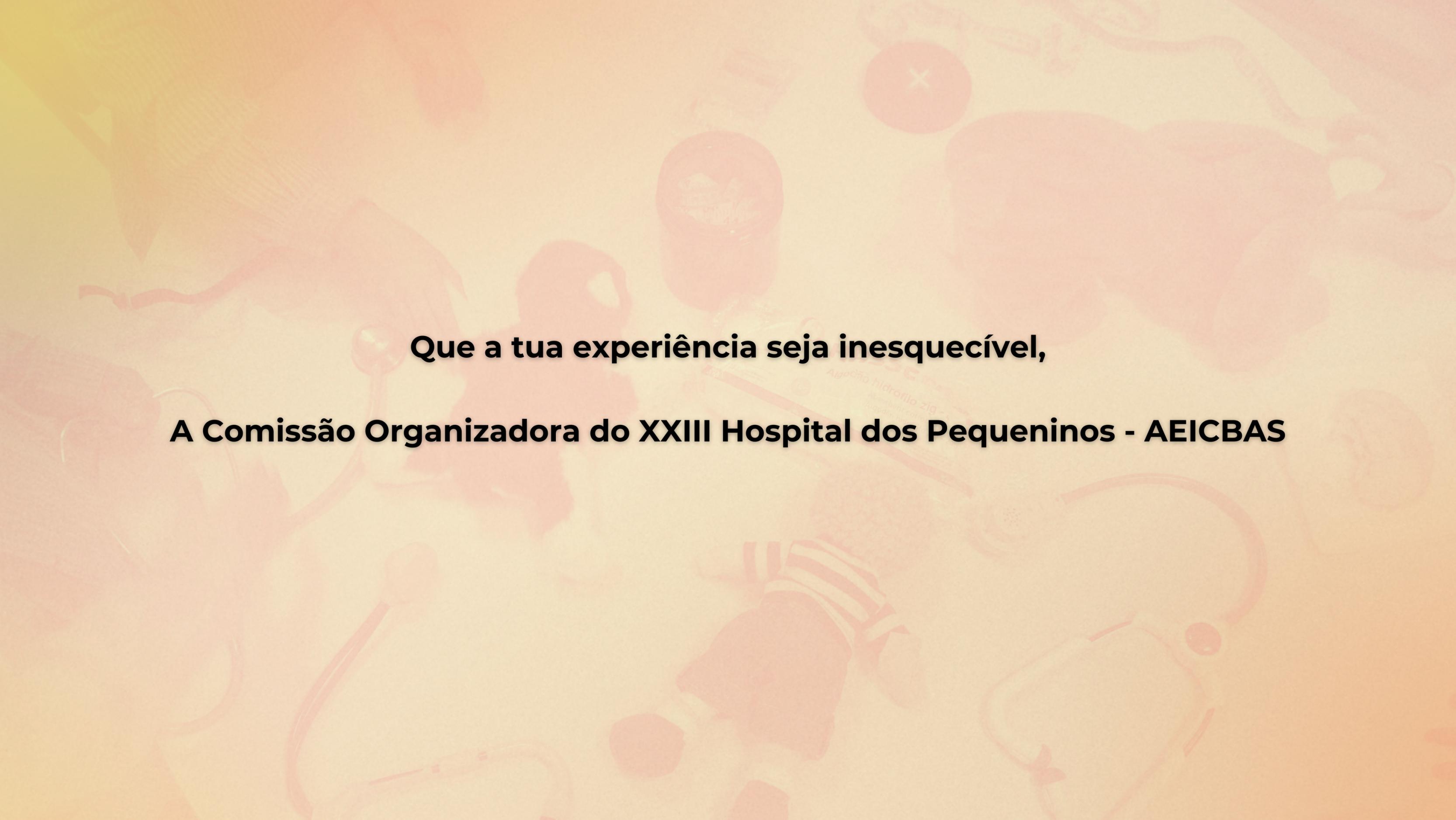
Colocamos a plasticina entre os legos e ensinamos a usar o fio dentário tirando a plasticina do meio dos legos.

### **“ESCOVAR OS DENTES”:**

As crianças irão escovar os dentes plastificados que estão pintados com tinta e à medida que vão fazendo esse movimento, a sujeira irá saindo.

### **CONSULTA MÉDICA DENTÁRIA:**

As crianças terão à sua disposição alguns moldes de bocas e instrumentos que usamos no consultório para elas brincarem e explicarmos um bocadinho o que se faz numa consulta.



**Que a tua experiência seja inesquecível,**

**A Comissão Organizadora do XXIII Hospital dos Pequeninos - AEICBAS**