

# Encontro Nacional de Ciência Cidadã 2021

rede  
Ciência  
Cidadã.pt

Construir pontes para  
uma ciência participada

**25 e 26** de novembro

## Locais onde decorre o encontro:

- Almada** Biblioteca da Faculdade de Ciências e Tecnologias da Universidade NOVA de Lisboa, Campus de Caparica
- Braga** Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva
- Coimbra** Departamento de Física da Universidade de Coimbra | RÓMULO Centro Ciência Viva da Universidade de Coimbra
- Covilhã** Biblioteca Municipal da Covilhã

- Faro** Biblioteca da Universidade do Algarve - Campus de Gambelas
- Oeiras** Rede de Bibliotecas de Oeiras - Biblioteca Municipal de Oeiras
- Porto** Instituto de Sociologia, Universidade do Porto
- Santarém** Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Santarém



BIBLIOTECA  
MUNICIPAL DE CAPARICA

UNIVERSIDADE  
NOVA DE LISBOA

RÓMULO  
CENTRO CIÊNCIA  
VIVA

df.uc  
DEPARTAMENTO DE FÍSICA  
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

1 2 9 0  
INSTITUTO DE SOCIOLOGIA  
UNIVERSIDADE DO PORTO

INSTITUTO DE SOCIOLOGIA  
UNIVERSIDADE DO PORTO

COVILHÃ  
BIBLIOTECA MUNICIPAL

UAlg  
UNIVERSIDADE DO ALGARVE

bibliotecas  
MUNICIPAL DE OEIRAS

is  
INSTITUTO DE SOCIOLOGIA  
UNIVERSIDADE DO PORTO

POLITÉCNICO  
DE SANTARÉM

eu-citizen.science

EUROPEAN  
COMMISSION

## LIVRO DE RESUMOS

**6a feira, 26 de novembro**

**14:30**

**Curtas 6**

# **Saúde e Bem-Estar**

## **Moderador**

Ana dos Santos Carvalho

Instituto de investigação Interdisciplinar iiiUC & CNC  
- Centro de Neurociências e Biologia Celular,  
Universidade de Coimbra

## ***Capacitação para bem-estar subjetivo e vida saudável***

Paula Pinto\*, IPSantarém-Unidade de Investigação, CIEQV; Marta Tagarro, IPSantarém- Escola Superior de Educação; Vanda Andrade, IPSantarém-Escola Superior Agrária, Rui Jorge, IPSantarém, IPLeiria, CIEQV; Paula Ruivo, IPSantarém, CIEQV.

### **Resumo**

O aumento do bem-estar da população europeia tem sido uma das prioridades chave da União Europeia desde 2015 [1]. O bem-estar é influenciado por fatores culturais, tradições e crenças, pelo que a sua monitorização deve incluir uma dimensão subjetiva baseada na autoavaliação de um conjunto de parâmetros psicológicos associados ao bem-estar [2]. O nosso grupo de investigação desenvolveu um índice de bem-estar subjetivo de 9 itens com dois domínios: o domínio Satisfação & Significado (S&S), e o domínio Insatisfação & Esforço (I&E). A aplicação deste índice a participantes de vários países mostrou haver uma correlação destes dois domínios com um conjunto de fatores sociodemográficos e fatores de estilo de vida. Estratégias de sucesso para aumentar o bem-estar subjetivo e promover um estilo de vida saudável devem ser centradas no aumento da consciencialização e envolvimento de cidadãos e cidadãs. Assim, pretende-se desenvolver um projeto com os seguintes objetivos:

- 1) Co-criar programas de capacitação para o bem-estar com base nos indicadores dos domínios S&S e I&E, envolvendo os cidadãos no seu desenho e aplicação;
- 2) Motivar cidadãos e cidadãs para serem agentes multiplicadores na comunidade, de forma a promover alterações de comportamento eficazes para uma vida saudável e sustentável.
- 3) Estudar a influência do bem-estar subjetivo na adoção de comportamentos de estilo de vida saudável.