

Prescrição Cultural

Em articulação com o Museu Nacional de História Natural e da Ciência da Universidade de Lisboa

Sobre a Prescrição cultural:

O projeto **Museus e Bem-estar – prescrição cultural** é dinamizado pelo Museu Nacional de História Natural e da Ciência da Universidade de Lisboa.

O Gabinete de Apoio ao Estudante (GAE) juntou-se a esta iniciativa, através do Espaço S – *Apoio Psicológico* e Mapping your Way – *Apoio ao Desenvolvimento de Carreira*.

Em que consiste a Prescrição cultural?

O projeto pressupõe que, em articulação com um técnico de saúde, neste caso o psicólogo, seja disponibilizado a utentes, com sintomas de ansiedade, isolamento social e/ou sintomas depressivos ligeiros, a possibilidade de lhes ser prescrito cultura, **com um plano de trabalho voluntário adequado às suas necessidades e interesses, e realizado sob a orientação de um tutor.**

Quais as vantagens da Prescrição Cultural?

Existem evidências emergentes de que a prescrição cultural / social pode acarretar **resultados positivos para a saúde e bem-estar para as pessoas, com melhor qualidade de vida e bem-estar emocional**, sendo por isso um meio suplementar de alcance dos objetivos terapêuticos e promoção do bem-estar e sentido de realização, tendo em conta a pessoa no seu todo.

Destinatários:

Estudantes universitários com ***sintomas de ansiedade**, ***isolamento social** e/ou ***sintomas depressivos ligeiros** em acompanhamento no Espaço S e/ou Mapping your Way

Que tipo de atividades poderão ser prescritas e realizadas no Museu?

No Jardim Botânico de Lisboa: Envasamento de plantas nas estufas; Monda (apanha de plantas infestantes); Limpeza de lagos; Varrimento de folhas nos caminhos (...)

No Museu Nacional de História Natural e da Ciência: Trabalhos nas coleções de fotografia, mamíferos, aves, zoologia e botânica (*ex.: registo fotográfico, etiquetagem, colaboração do inventário e catalogação*)

Como posso integrar o projeto?

A prescrição é feita através do psicólogo que acompanha o estudante, que identifica este recurso como adjuvante ao processo terapêutico em curso. Caso esteja interessado poderá abordar tal com o seu psicólogo.

Quero saber mais informações sobre o projeto e sua eficácia...

[Pode saber mais](http://www.museus.ulisboa.pt/museus-e-bem-estar-prescricao-cultural) - www.museus.ulisboa.pt/museus-e-bem-estar-prescricao-cultural

Hoffmeister, L. V., Nunes, M. F., Figueiredo, C. E. M., Coelho, A., Oliveira, M. F. F., Massano, P., ... & Dias, S. (2021). Evaluation of the impact and implementation of social prescribing in primary healthcare units in Lisbon: a mixed-methods study protocol. *International Journal of Integrated Care*, 21(2).