

ID	2061
Unidade Curricular	Promoção da Saúde
Regente	Analiza Mónica Lopes de Almeida Silva
Objectivos	<p>Pretende-se o desenvolvimento de capacidades em matéria de promoção da saúde através do uso de metodologias interactivas, promovendo a aprendizagem mediante a abordagem partilhada de problemas, dotando o aluno de competências de que lhe permitam dar resposta às diferentes necessidades da população-alvo, nomeadamente associadas com comportamentos de risco (comportamentos sedentários, ingestão/padrão alimentar, tabagismo, stress, etc), quer a nível individual como comunitário. Paralelamente ao desenvolvimento do objectivo principal, esta disciplina visa ainda o treino de várias técnicas de intervenção, bem como o desenvolvimento de competências de procura e análise de documentos (artigos, relatórios, sites) configurados como importantes fontes de informação ao nível dos conteúdos das principais temáticas.</p>
Conteúdos Programáticos em Syllabus	<p>Nestas aulas são abordadas temáticas relacionadas com a promoção da saúde, destacando-se no conteúdo programático:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A evolução do conceito de saúde - O conceito de Estilo de Vida; os valores, crenças, atitudes nos comportamentos ligados à saúde; o papel do contexto físico e social nos comportamentos de saúde. - Factores comportamentais de risco e/ou protecção da saúde e bem-estar: - Comportamentos sedentários e de actividade física - Promoção de escolhas alimentares mais saudáveis - Inevitabilidade da obesidade no contexto do menor dispêndio e maior ingestão energética - Tabagismo - Gestão do Stress - Apresentação dos principais modelos e estratégias de modificação comportamental e a sua aplicação específica aos vários comportamentos de risco e fases da vida; competências de comunicação e aconselhamento.

Nestas aulas são abordadas temáticas relacionadas com a promoção de estilos de vida mais saudáveis, com os factores determinantes da mudança comportamental ao nível individual e comunitário, através de metodologias de ensino expositivas assim como pela análise e discussão em formato de pequenos grupos recorrendo ao Ensino/Aprendizagem Cooperativo e por Projecto.

Avaliação

O aluno pode optar pelo modelo de avaliação contínua ou final. No primeiro caso é aprovado se: a) na apresentação formal de um projecto de promoção da saúde no âmbito comunitário obtiver 9,5 valores (ponderação de 40% da nota final); b) na frequência obtiver 9,5 valores (ponderação de 60% da nota final); e c) a presença corresponder a mais de 2/3 das aulas. Se o aluno obtiver uma classificação <9.5 valores poderá realizar o modelo de avaliação final que consiste num exame escrito ficando aprovado se obtiver um valor de 12 valores. A realização de exame oral será obrigatória se a classificação se situar entre 9.5-11.9 valores.

Bibliografia

Teixeira, PJ, Sardinha, LB & Themudo Barata, JL (2008) Nutrição, Exercício e Saúde. Lisboa: Lidel-edições técnicas, lda.

Sardinha, L.B., Matos, M. G. & Loureiro (Org.). (1999) Promoção da Saúde - Modelos e Práticas de Intervenção nos âmbitos da Actividade Física, Nutrição e Tabagismo

Calmeiro, L., Matos, M.G (2004). Psicologia da saúde e do exercício. Lisboa: Visão e contextos,

WHO(2000) Health and health behavior among young people. Denmark: Who.

Organização Mundial de Saúde (1986) Carta de Ottawa para a promoção da saúde (Direcção Geral da saúde, trad.). Versão Portuguesa " Uma conferência Internacional para a promoção da saúde com vista a uma nova saúde pública", 17-21 Novembro, Ottawa, Canada.

Bandura, A. (1976). Social learning theory. New Jersey: Prentice-Hall.

Prochaska, J.O. & Diclement, C. (1982) Transtheoretical Therapy: Toward a more integrative model of change. Psychotherapy: Theory , Resarch and Practice, 16, 276 288.

PACE (alimentação e actividade física)