

| | |
|--|--|
| ID | 2806 |
| Unidade Curricular | Promoção da Saúde |
| Regente | Analiza Mónica Lopes de Almeida Silva |
| Objectivos | <p>Os objetivos desta disciplina incluem:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Promover e consolidar conhecimento teórico sobre os efeitos na saúde da inatividade física, de escolhas e padrões alimentares/nutricionais deficientes, e do excesso de peso, e conhecer as principais recomendações para a adoção de comportamentos protetores. 2. Dar a conhecer os principais modelos e teorias de promoção da saúde e modificação comportamental e estratégias para cada comportamento de risco identificado, quer ao nível individual, quer comunitário com vista à adoção de estilos de vida mais saudáveis. 3. Fomentar a análise crítica da evidência de intervenções no âmbito da modificação do estilo de vida, ao nível individual, comunitário e populacional. 4. Desenvolver nos estudantes capacidades de planeamento e organização de projetos de promoção da saúde inovadores, com base nos quadros de evidência apresentados. |
| Conteúdos Programáticos em Syllabus | <p>Destaca-se no conteúdo programático:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A evolução dos conceitos de saúde e estilo de vida - Definição e enquadramento histórico da Promoção da Saúde - Fatores comportamentais de risco: a inatividade física, a má alimentação e a obesidade - Determinantes dos comportamentos de saúde: perspetiva ecológica - Determinantes biológicos e psicológicos - O contexto físico e social dos comportamentos de saúde - Os diferentes níveis de intervenção: individual, comunitário e populacional - Modelos, teorias e técnicas de mudança comportamental - Desenvolvimento e implementação de intervenções e programas de promoção de saúde - As novas tecnologias na promoção da saúde e bem-estar |

Avaliação contínua:

A possibilidade de opção por este modelo de avaliação requer:

A) Número de presenças nas aulas Teórico-Práticas superior a dois terços

B) Tarefas a desenvolver no âmbito do curso, a saber:

B1) Em aula, simulando em aproximadamente 15 minutos, uma Apresentação formal do projeto a possíveis centros de decisão/implementação do mesmo (Escolas; Juntas, Câmaras Municipais, Instituições Particulares de Solidariedade Social), seguido de discussão em “assembleia magna” (ex. turma/professores). Esta tarefa tem a ponderação de 40% da classificação final.

B2) Realização de 1 frequência.

Esta tarefa tem a ponderação de 60% da classificação final.

O aluno é aprovado na avaliação contínua se o valor obtido pela Fórmula: $0,4 \times B1 + 0,6 \times B2$ for igual ou superior a 9,5 valores e a sua presença corresponder a mais de 2/3 das aulas.

Avaliação final:

O aluno é aprovado se obtiver uma classificação superior a 12 valores, e terá de realizar oral obrigatória se o valor obtido se situar entre 9.5-11.9.

Avaliação

Bibliografia

Teixeira et al. (2008). Nutrição, Exercício e Saúde. Lisboa: Lidel-edições técnicas, lda.

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

Glanz K et al. (Eds.). Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice, Fourth Edition. San Francisco: Jossey-Bass, Inc., 2008. [3 chapters co-authored with Editors]

Direcção Geral da Saúde (2001). Guias de educação e promoção da saúde. Lisboa: DGS.

Organização Mundial de Saúde (1986). Carta de Ottawa para a promoção da saúde (Direcção Geral da saúde, trad.)

Ezzati M & Riboli E. "Behavioral and Dietary Risk Factors for Noncommunicable Diseases" N Engl J Med 2013;369:954-64.

WHO "Global Status Report on noncommunicable diseases", 2014.

WHO (2011). Health Promotion. Disponível em <http://www.who.int/healthpromotion/en/>

WHO (2009). Milestones for health promotion. Statements from global conferences (http://www.who.int/healthpromotion/Milestones_Health_Promotion_05022010.pdf).