

### 3. AHVSI – Aquisição de Hábitos de Vida Saudáveis na Infância

**Docente Responsável:** Prof<sup>ª</sup> Doutora Ana Rita Goes

**ECTS: 4**

#### **Objetivos da Unidade Curricular:**

Desenvolver e implementar estratégias de intervenção comunitária para promover um desenvolvimento saudável nos primeiros tempos de vida (da gravidez aos 5 anos de idade da criança)

- Discutir a importância da intervenção precoce para a aquisição de hábitos de vida saudáveis;
- Aplicar a abordagem ecológica à saúde e desenvolvimento da criança;
- Discutir o papel dos fatores parentais e sua relação com o desenvolvimento da autorregulação da criança;
- Aplicar a abordagem centrada na família e do trabalho em parceria;
- Discutir as principais orientações para a aquisição de hábitos de vida saudáveis na infância, ao nível da alimentação, atividade física e sono e exposição a ecrans;
- Identificar oportunidades de intervenção ao nível populacional e individual;
- Discutir o papel do aleitamento materno como oportunidade para a promoção de hábitos de vida saudáveis;
- Selecionar e aplicar estratégias de aconselhamento individual facilitadoras da adoção de hábitos de vida saudáveis;
- Selecionar e aplicar estratégias grupais de educação para a saúde facilitadoras da adoção de hábitos de vida saudáveis;
- Planear uma mudança comportamental numa família (com utilização do [www.papabem.pt](http://www.papabem.pt));

#### **Conteúdo Programático:**

- Fundamentos para a intervenção ao longo dos primeiros anos de vida
- Abordagem ecológica do desenvolvimento
- Fatores parentais e suas implicações nos comportamentos da criança
- A abordagem centrada na família
- Os diversos passos na construção de uma parceria
- Recomendações para uma alimentação saudável, atividade física, sono e exposição aos ecrans nos primeiros anos de vida (dos 0 aos cinco anos)
- Oportunidades para a promoção da aquisição de hábitos de vida saudáveis: criança, família, comunidade
- Características do aleitamento materno favorecedoras de hábitos de vida saudáveis
- Estratégias facilitadoras da adoção de hábitos de vida saudáveis: estratégias comunicacionais, entrevista motivacional, alterações ambientais
- Promoção de hábitos de vida saudáveis com crianças de idade pré-escolar: exemplos de estratégias e atividades
- Técnicas de negociação e *advocacy* junto dos decisores políticos

**Metodologia de ensino:**

A UC será implementada através de sessões teórico-práticas, que incluirão a exposição e discussão de conteúdos teóricos essenciais, a pesquisa pelos alunos de informação relevante para os temas em foco, a análise de casos concretos, a modelagem ao vivo e com recurso a vídeos e *role-play*. A obesidade infantil servirá para ilustrar de forma concreta os fundamentos teóricos e a utilização das diferentes competências e estratégias de intervenção junto das famílias, crianças e comunidade.

**Avaliação:**

A avaliação inclui: participação individual (10%), exercícios teórico-práticos (30%), apresentação oral do trabalho (30%), apresentação escrita do trabalho (30%). Para o trabalho, os alunos deverão planear uma mudança comportamental numa família, partindo de um caso.