



---

### 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:**

1. Nomear argumentos para a intervenção precoce na aquisição de hábitos de vida saudáveis;
2. Identificar oportunidades de promoção de hábitos saudáveis, adotando uma perspetiva multinível;
3. Discutir o papel dos fatores parentais na aquisição de hábitos de vida saudáveis;
4. Descrever as etapas do modelo de parceria com as famílias e respetivas competências e resultados;
5. Aplicar competências e estratégias adequadas às etapas do desenvolvimento de parcerias;
6. Aplicar a abordagem ecológica para a exploração e compreensão das necessidades e recursos das famílias;
7. Identificar e aplicar as principais orientações para a aquisição de hábitos de vida saudáveis;
8. Discutir o papel do aleitamento materno como oportunidade para a promoção de hábitos saudáveis;
9. Selecionar e aplicar estratégias de facilitação da mudança guiada e planeada;
10. Planear uma mudança comportamental com uma família (definição de objetivos, planeamento de estratégias, implementação, revisão e finalização).

#### **Conteúdo Programático:**

1. Fundamentos para a intervenção ao longo dos primeiros anos de vida
2. Abordagem ecológica do desenvolvimento e aquisição de hábitos de vida saudáveis: oportunidades e intervenções
3. Promoção de hábitos de vida saudáveis com crianças de idade pré-escolar: exemplos de estratégias e atividades
4. Fatores parentais e suas implicações nos comportamentos da criança
5. A abordagem centrada na família e o modelo de parceria com as famílias
6. Etapas do processo de construção de parcerias: competências, estratégias e resultados
7. Recomendações para uma alimentação saudável, atividade física, sono e exposição aos ecrãs nos primeiros anos de vida
8. Características do aleitamento materno favorecedoras de hábitos de vida saudáveis
9. Estratégias facilitadoras da mudança guiada e planeada;
10. Planeamento, implementação, monitorização e avaliação da mudança com as famílias

#### **Metodologia de ensino:**

As metodologias de ensino incluem sessões teóricas, teórico-práticas, orientação tutorial e seminários. As horas de contacto de tipo teórico consistem na apresentação da melhor evidência disponível sobre o tópico em análise. As aulas teórico-práticas partem da apresentação de conceitos, modelos e orientações, para posterior discussão e aplicação a casos concretos. Adicionalmente, são utilizadas metodologias de aprendizagem ativa de competências, como a modelagem ao vivo e por vídeo e o role-play com feedback. Nas sessões de orientação tutorial, é acompanhado o desenvolvimento dos trabalhos de grupo. Nos seminários, terão lugar as apresentações dos trabalhos de grupo.



**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 real ou fictício.