

1. CARACTERIZAÇÃO DA UNIDADE CURRICULAR

1.1. Designação

Aquisição de Hábitos de Vida Saudáveis na Infância

1.1.a Title

Healthy Habits in Childhood

1.1.b Sigla

AHVSI

1.2. Área científica e respetiva sigla

Promoção da Saúde (PS)

1.2.a Scientific area and acronym

Health Promotion (HP)

1.3. Duração

Semestral

1.4. Horas de contacto e de trabalho autónomo

1.4.1. Horas de contacto com docente

	Nº de horas
Aulas teóricas (T)	2
Aulas teórico-práticas (TP)	18
Aulas práticas laboratoriais (PL)	0
Trabalho de campo orientado (TC)	0
Seminários (S)	4
Estágio (E)	0
Orientação tutorial (OT)	6
Outras (O)	0
Total de horas de contacto	30

1.4.2. Horas de trabalho autónomo

	Nº de horas
Projetos e trabalhos	40
Estudo	38
Avaliação	4
Total de horas de trabalho autónomo	82

1.5. Total de horas de trabalho

112

1.6. ECTS

4

ECTS Calculados

4

1.7. Observações

1.7.a Observations

1.8. Língua de ensino

Português

2. Docente responsável e respetiva carga letiva

Nome completo	Horas de contacto								
	T	TP	PL	TC	S	E	OT	O	Total
Ana Rita Oliveira Goes		10			4		6		20
									0

3. Outros docentes e respetivas cargas letivas

Nome completo	Horas de contacto								
	T	TP	PL	TC	S	E	OT	O	Total
Maria Isabel Guedes Loureiro	2								2
Preletor convidado		8							8
									0
									0
									0
									0

4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes)

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).

4.a Learning outcomes of the curricular unit

1. Appoint arguments for early intervention in the acquisition of a healthy lifestyle;
2. Identify opportunities to promote healthy habits, adopting a multilevel perspective;
3. Discuss the role of parental factors in the acquisition of healthy lifestyle;
4. Describe the stages of the family partnership model and their skills and outcomes;
5. Apply skills and strategies appropriate to the steps of the family partnership helping process;
6. Apply the ecological approach to the exploration and understanding of families' needs and resources;
7. Identify and apply the main guidelines for the acquisition of healthy lifestyles;
8. Discuss the role of breastfeeding as an opportunity to promote healthy habits;
9. Select and apply strategies to facilitate guided and planned change;
10. Plan a behavioral change with a family (goal setting, strategy planning, implementation, review and ending).

5. Conteúdos programáticos

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

5.a Syllabus

1. Foundations for the intervention throughout the first years of life
2. Ecological approach to development and acquisition of healthy lifestyles: opportunities and interventions
3. Promotion of healthy habits with preschool children: examples of strategies and activities
4. Parental factors and their implications for the child's behavior
5. The family-centered approach and the family partnership model
6. Steps of the family partnership helping process: skills, strategies and outcomes
7. Recommendations for healthy eating, physical activity, sleep and exposure to screens in the first years of life
8. Breastfeeding characteristics and the acquisition of healthy lifestyles
9. Strategies to facilitate guided and planned change;
10. Planning, implementing, monitoring and evaluating change with families

6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da unidade curricular

A definição dos conteúdos desta UC está ancorada no seu objetivo geral de habilitar os alunos para o desenvolvimento e implementação de intervenções para a promoção do desenvolvimento saudável ao longo dos primeiros anos de vida.

O ponto 1 dá resposta ao objetivo 1, revendo o estado da arte sobre o papel dos primeiros anos de vida para a saúde e desenvolvimento. Os pontos 2 e 3 dão resposta ao objetivo 2, sistematizando os fatores que contribuem para a aquisição de hábitos saudáveis e fazendo a correspondência com intervenções dirigidas aos diferentes níveis da abordagem ecológica. O ponto 4 dirige-se ao objetivo 3, sistematizando o papel de diferentes fatores parentais para os resultados de saúde da criança. O ponto 5 introduz o modelo de parceria com as famílias que é depois aprofundado no ponto 6, respondendo aos objetivos 4, 5 e 6. Os pontos 7 e 8 respondem aos objetivos 7 e 8 respetivamente. Os pontos 6 e 9 respondem ao objetivo 9. Os pontos 6 e 10 respondem ao objetivo 10.

6.a Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives

The definition of the contents of this curricular unit is based in its general goal of enabling students to develop and implement interventions to promote healthy development throughout the first years of life.

Point 1 answers to objective 1, reviewing the state of the art on the role of early years for health and development. Points 2 and 3 respond to objective 2, systematizing the factors that contribute to the acquisition of healthy habits and presenting interventions aimed at different levels of the ecological approach. Point 4 addresses objective 3, systematizing the role of different parental factors for the child's health outcomes. Point 5 introduces the family partnership model, which is further developed in point 6, answering to objectives 4, 5 and 6. Points 7 and 8 target objectives 7 and 8 respectively. Points 6 and 9 address objective 9. Points 6 and 10 answer to objective 10.

7. Metodologias de ensino (avaliação incluída)

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.

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.

7.a Teaching methodologies (including evaluation)

Teaching methodologies include theoretical, theoretical-practical sessions, tutorial guidance and seminars. The theoretical hours consist of the presentation of the best available evidence on the topic under analysis. Theoretical-practical classes start with the presentation of concepts, models and guidelines, for further discussion and application to specific cases. Additionally, active learning methodologies are used, such as live and video modeling and role-play with feedback. In the tutorial orientation sessions, the development of group work is monitored. In the seminars, group work presentations will take place.

Evaluation includes three components: individual participation (10%), individual assignments (30%), oral presentation of a project (30%), written presentation of the project. (30%). For the project students must plan a family behavior change, using a specific case.

8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

As metodologias pedagógicas estão orientadas para o desenvolvimento de competências de desenvolvimento de parcerias com as famílias e facilitação da mudança. Nesse sentido, é privilegiado o envolvimento ativo dos alunos, quer através da discussão dos conteúdos teóricos, quer através da pesquisa autónoma e apresentação das respetivas conclusões, quer através do envolvimento em exercícios de modelagem e role-play de competências. Desta forma, são privilegiadas aulas teórico-práticas. Adicionalmente, pretende-se que os alunos sejam capazes de desenhar, planear e implementar intervenções, pelo que é dada particular atenção ao desenvolvimento da capacidade de diagnóstico, análise crítica, procura de soluções e planeamento em parceria. O desenvolvimento dos trabalhos de grupo apoiado por sessões de orientação tutorial favorece este propósito.

Para alcançar os objetivos 1, 2 e 3 será utilizada a exposição teórica em combinação com a discussão e brainstorming. Nestas sessões, são introduzidos conceitos e apresentada evidência científica sobre os assuntos em análise, sendo depois introduzidas questões para análise e discussão crítica. Para o objetivo 4, é utilizada a exposição do modelo de parceria em combinação com demonstrações da aplicação de diferentes abordagens no trabalho com as famílias. Para o objetivo 5, são sistematizadas as diferentes competências e estratégias, apresentados exemplos de aplicação e realizados diversos exercícios de role-play com feedback. O objetivo 6 é concretizado com a apresentação de exemplos e análise de estudos de caso. Quanto ao objetivo 7, será exposta a melhor evidência disponível, fornecidos recursos de apoio desenvolvidos no âmbito do projeto Papa Bem (www.papabem.pt) e realizados exercícios de aplicação. Para o objetivo 8, será realizada uma aula teórica, que explora diferentes fatores associados à prática do aleitamento materno que contribuem para a aquisição de hábitos de vida saudáveis. Para o objetivo 9, serão apresentadas e ilustradas as estratégias, fazendo também recurso à modelagem e role-play. O alcance do objetivo 10 parte da sistematização das etapas, resultados e competências do modelo de parceria para posterior aplicação no âmbito dos trabalhos de grupo com orientação tutorial.

8.a Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes

Pedagogical methodologies are oriented towards the development of skills for developing partnerships with families and facilitating change. In this sense, the active involvement of students is privileged, either through the discussion of theoretical content, or through autonomous research and presentation of the respective conclusions, or through involvement in modeling and role-play exercises. Thus, theoretical-practical classes are privileged. Additionally, it is intended that students are able to design, plan and implement interventions, so particular attention is paid to the development of diagnostic capacity, critical analysis, search for solutions and planning in partnership. The development of group work supported by tutorial guidance sessions favors this purpose.

To achieve objectives 1, 2 and 3, theoretical exposure will be used in combination with discussion and brainstorming. In these sessions, concepts are introduced and scientific evidence is presented on the subjects under analysis, and questions for analysis and critical discussion are then introduced. For objective 4, the exposure of the partnership model is used in combination with demonstrations of the application of different approaches in working with families. For objective 5, different skills and strategies are systematized, application examples are presented and various role-play exercises with feedback are performed. Objective 6 is achieved with the presentation of examples and analysis of case studies. As for objective 7, the best available evidence will be exposed, support resources developed within the scope of the Papa Bem project (www.papabem.pt) and application exercises will be carried out. For objective 8, a theoretical class will be held, which explores different factors associated with the practice of breastfeeding that contribute to the acquisition of healthy lifestyle habits. For objective 9, the strategies will be presented and illustrated, using also modeling and role-play. The achievement of objective 10 starts from the systematization of the stages, results and skills of the partnership model for later application in the scope of group work with tutorial guidance.

9. Bibliografia principal (5 títulos)

Center on the Developing Child at Harvard University, National Forum on Early Childhood Program Evaluation, National Scientific Council on the Developing Child (2007). A Science-Based Framework for Early Childhood Policy: Using Evidence to Improve Outcomes in Learning, Behavior, and Health for Vulnerable Children. Harvard: Center on the Developing Child.

Contento, I. (2008). Nutrition education: linking research, theory and practice. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 17(1), 176-179.

Paul, I., Bartock, C., Downs, D., Stifter, C., Ventura, A., Birch, L. L. (2009). Opportunities for the primary prevention of obesity during infancy. *Advances in Pediatrics*, 56, 107-133.

Rudolf, M. (2009). Tackling obesity through the healthy child program: a framework for action. Leeds: University of Leeds, Leeds Community Healthcare

Roberts, K., Rudolph, M. (2017). A Healthy Start: a best practice handbook for health and early years practitioners. Oxford: HENRY.

10. Requisitos para frequência

Licenciatura

11. Curso / Formação	Obrigatória	Opcional
Programa de Doutoramento em Saúde Pública		X
Programa de Doutoramento em Saúde Pública Global		X
Programa de Doutoramento Erasmus Mundus PHOENIX EM JDP Dynamics of Health and Welfare		X
Mestrado em Epidemiologia, Bioestatística e Investigação em Saúde		X

Mestrado em Fisioterapia em Condições Músculo-Esqueléticas		X
Mestrado em Gestão da Investigação Clínica		X
Mestrado em Gestão da Saúde		X
Mestrado em Promoção da Saúde		X
Mestrado em Saúde Ocupacional		X
Mestrado em Saúde Pública		X
Curso de Especialização em Administração Hospitalar		X
Curso de Especialização em Saúde Pública		X
Curso de Medicina do Trabalho		X
Programa de Formação Contínua Complementar		X
Outro curso: (indicar qual)		