

1. CARACTERIZAÇÃO DA UNIDADE CURRICULAR

1.1. Designação

Promoção da Saúde e Prevenção da Doença no Ciclo de Vida

1.1.a Title

Health Promotion and Disease Prevention in the Lifecycle

1.1.b Sigla

PPCV

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)	20
Aulas teórico-práticas (TP)	4
Aulas práticas laboratoriais (PL)	0
Trabalho de campo orientado (TC)	0
Seminários (S)	0
Estágio (E)	0
Orientação tutorial (OT)	0
Outras (O)	0
Total de horas de contacto	24

1.4.2. Horas de trabalho autónomo

	Nº de horas
Projetos e trabalhos	38
Estudo	20
Avaliação	2
Total de horas de trabalho autónomo	60

1.5. Total de horas de trabalho

84

1.6. ECTS

3

ECTS Calculados

3

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									Total
	T	TP	PL	TC	S	E	OT	O		
Emília Martins Nunes	14	4								18
										0

3. Outros docentes e respetivas cargas letivas

Nome completo	Horas de contacto									Total
	T	TP	PL	TC	S	E	OT	O		
Joana Sousa	6									6
										0
										0
										0
										0
										0

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

1. Valorizar a importância da promoção da saúde centrada no ciclo de vida.
2. Identificar as fases do ciclo de vida individual e familiar e os períodos de transição.
3. Valorizar a saúde sexual e reprodutiva e os primeiros anos de vida como fatores de saúde individual e coletiva.
4. Descrever estratégias de promoção da saúde materna, infantil e juvenil.
5. Descrever os benefícios do aleitamento materno e os princípios da alimentação saudável.
6. Descrever as recomendações de atividade física no ciclo de vida.
7. Analisar os principais fatores associados às dependências de substâncias psicoativas.
8. Identificar as estratégias de prevenção e controlo de doenças transmissíveis e não transmissíveis.
9. Identificar estratégias de promoção do envelhecimento saudável e ativo.

4.a Learning outcomes of the curricular unit

1. Value the importance of health promotion focused on the life cycle.
2. Identify the phases of the individual and family life cycle and the transition periods.
3. Valuing sexual and reproductive health and the first years of life as factors of individual and collective health.
4. Describe strategies to promote maternal, child and youth health.
5. Describe the benefits of breastfeeding and the principles of healthy eating.
6. Describe the physical activity recommendations in the life cycle.
7. Analyse the main factors associated with psychoactive substance dependencies.
8. Identify strategies for the prevention and control of communicable and non-communicable diseases.
9. Identify strategies to promote healthy and active aging.

5. Conteúdos programáticos

A promoção da saúde no ciclo de vida individual e familiar, discussão do conceito.
Oportunidades para a prevenção da doença e promoção da saúde ao longo do ciclo de vida.
Planeamento familiar e saúde materna.
O Programa de saúde infantil e juvenil.
A vinculação e a interação precoce mãe-filho. Sua importância no desenvolvimento infantil saudável.
A importância do aleitamento materno e estratégias para a sua promoção.
O Programa Nacional de Vacinação.
A saúde dos jovens portugueses. Fatores favoráveis a uma adolescência saudável.
Dependências e saúde.
Vida adulta ativa e saudável.
A prevenção e o controlo das doenças crónicas e dos problemas de saúde mais prevalentes em Portugal e na Europa.
Atividade física e alimentação saudável ao longo do ciclo de vida.
Os programas de saúde nacionais prioritários.
A Promoção do envelhecimento saudável e ativo.

5.a Syllabus

Health promotion in the individual and family life cycle, discussion of the concept.
Opportunities for disease prevention and health promotion throughout the life cycle.
Family planning and maternal health.
The Child and Youth Health Program.
Bonding and early mother-child interaction. Its importance in healthy child development.
The importance of breastfeeding and strategies for its promotion.
The National Vaccination Program.
The health of young Portuguese people. Favorable factors for a healthy adolescence.
Dependencies and health.
Active and healthy adult life.
Prevention and control of chronic diseases and the most prevalent health problems in Portugal and Europe.
Physical activity and healthy eating throughout the life cycle.
Priority national health programs.
Promotion of healthy and active aging.

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

Os conteúdos programáticos permitem uma análise de conceitos, uma atualização sobre a magnitude e tendências dos problemas em matéria de saúde no ciclo de vida individual e familiar, bem como uma reflexão sobre os seus factores determinantes.
Tendo por base essa análise, são apresentados e discutidos os programas nacionais de saúde pública relevantes em matéria de promoção e proteção de saúde no ciclo de vida individual e familiar.
Seguidamente, os alunos são incentivados a comentar e analisar criticamente a efetividade dos programas nacionais em curso, bem como as estratégias desejáveis, baseadas em evidência, para atingir melhores níveis de saúde individual e familiar, em Portugal e na Europa.

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

The syllabus allows an analysis of concepts, an update on the magnitude and trends of health problems in the individual and family lifecycle, as well as a critical reflection on its determinants.
Based on this analysis, the main national programs on public health, relevant to the promotion and protection of health in the individual and family lifecycle, are presented and discussed.
After that theoretical discussion, students are encouraged to review and to critically analyze the effectiveness of existing national programs and to propose evidence-based strategies, in order to reach higher levels of individual and family health.

7. Metodologias de ensino (avaliação incluída)

Sessões teóricas, debates e elaboração e apresentação de um power point sobre um tema da UC. Avaliação: participação nas aulas e nos debates (20%), apresentação de uma monografia sob a forma de power point (30%), entrega do powerpoint anotado (50%).

7.a Teaching methodologies (including evaluation)

Theoretical sessions, debates and elaboration and presentation of a power point on a UC theme. Assessment: participation in classes and debates (20%), presentation of a monograph in a power point format (30%), delivery of the annotated powerpoint (50%).

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

Os métodos de ensino permitem uma atualização de informação e conhecimentos, complementada e enriquecida pela criação de espaços de debate, de pesquisa e de trabalho autónomo por parte dos alunos.

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

The teaching methods allow updating information and knowledge, complemented and reinforced by spaces for debate, research and autonomous work by students.

9. Bibliografia principal (5 títulos)

Every Woman Every Child (edts) The Global Strategy for women's, children's and adolescent's health (2016-2030). Every woman, every child, 2015.

Disponível em: [WHO | Global Strategy for Women's, Children's and Adolescents Health 2016-2030](#)

WHO. European food and nutrition action plan 2015-2020. WHO Copenhagen. 2015.

Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization; 2018. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Global strategy and action plan on ageing and health. Geneva: World Health Organization; 2017. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Direção-Geral de Saúde. Programas Nacionais Prioritários. Consultáveis em: www.dgs.pt

10. Requisitos para frequência

Licenciatura

11. Curso / Formação	Obrigatória	Opcional
Programa de Doutoramento em Saúde Pública		
Programa de Doutoramento em Saúde Pública Global		
Programa de Doutoramento Erasmus Mundus PHOENIX EM JDP Dynamics of Health and Welfare		
Mestrado em Epidemiologia, Bioestatística e Investigação em Saúde		
Mestrado em Fisioterapia em Condições Músculo-Esqueléticas		
Mestrado em Gestão da Investigação Clínica		
Mestrado em Gestão da Saúde		
Mestrado em Promoção da Saúde	x	
Mestrado em Saúde Ocupacional		
Mestrado em Saúde Pública		x
Curso de Especialização em Administração Hospitalar		
Curso de Especialização em Saúde Pública		
Curso de Medicina do Trabalho		
Programa de Formação Contínua Complementar		
Outro curso: (indicar qual)		