

1. CARACTERIZAÇÃO DA UNIDADE CURRICULAR

1.1. Designação

Sociedade, Saúde e Estilos de Vida

1.1.a Title

Society, Health and Lifestyles

1.1.b Sigla

SocSEVI

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)	8
Aulas teórico-práticas (TP)	20
Aulas práticas laboratoriais (PL)	0
Trabalho de campo orientado (TC)	0
Seminários (S)	10
Estágio (E)	0
Orientação tutorial (OT)	4
Outras (O)	0
Total de horas de contacto	42

1.4.2. Horas de trabalho autónomo

	Nº de horas
Projetos e trabalhos	21
Estudo	42
Avaliação	4
Total de horas de trabalho autónomo	67

1.5. Total de horas de trabalho

109

1.6. ECTS

4

ECTS Calculados

3,89

1.7. Observações

1.7.a Observations

1.8. Língua de ensino

Português e Inglês

2. Docente responsável e respetiva carga letiva

Nome completo	Horas de contacto								
	T	TP	PL	TC	S	E	OT	O	Total
Sónia Maria Ferreira Dias	4	8			8		4		24
									0

3. Outros docentes e respetivas cargas letivas

Nome completo	Horas de contacto								
	T	TP	PL	TC	S	E	OT	O	Total
Ana Gama	2	4			2				8
Docentes convidados	2	8							10
									0
									0
									0

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

No final da unidade curricular, os estudantes deverão ser capazes de:

- Compreender a evolução dos paradigmas da saúde e a sua contextualização no quadro do conceito de “qualidade de vida” e “bem-estar”
- Definir o conceito de estilos de vida saudáveis (EVS) atendendo às abordagens teóricas e empíricas existentes e identificar os seus determinantes
- Desenvolver competências de compreensão dos contextos sociais e culturais relativamente às necessidades de diferentes populações no âmbito da adoção de EVS
- Aplicar métodos inovadores socialmente sensíveis na promoção EVS e no reforço da literacia em saúde a partir de perspectivas integradoras
- Avaliar o impacto do desenvolvimento de EVS na saúde individual e sustentabilidade social

4.a Learning outcomes of the curricular unit

At the end of the unit, students should be able to:

- Understand the evolution of health paradigms and their social context within the concept of "quality of life" and "wellness"
- Define the concept of healthy life styles (HLS) taking into account existing theoretical and empirical approaches and identify its determinants
- Develop skills for the understanding of social and cultural contexts in relation to the needs of different populations within the adoption of HLS
- Apply innovative and socially sensitive methods to promote HLS and improve health literacy rooted in integrative perspectives
- Evaluate the impact of developing HLS on individual health and social sustainability

5. Conteúdos programáticos

- Evolução do conceito de estilo de vida saudável (EVS) no quadro dos paradigmas patogénico e salutogénico
- Modelos explicativos (e.g. sócio ecológico) e agregadores de abordagem compreensiva de EVS
- Teorias de EVS: Determinantes de saúde, resiliência e fatores que contribuem para escolhas relacionadas com EVS
- Geografia social e matrizes da distribuição epidemiológica em EVS
- Literacia para a saúde e gestão da saúde
- Confiança, coesão social e o papel dos EVS na estabilidade social
- Empoderamento para um EVS

5.a Syllabus

- Evolution of the concept of "Healthy Lifestyles" (HLS) within the framework of pathogenesis and salutogenesis paradigms
- Explanatory models (e.g socio-ecological model) and comprehensive approaches for HLS
- Theories of HLS: Health determinants, resiliency and factors that contribute to choices related to HLS
- Social geography and epidemiological distribution of HLS trends
- Health literacy and health management
- Confidence, social cohesion and the HLS role in social stability
- Empowerment for HLS

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

Na apresentação dos principais conceitos ligados à promoção de estilos de vida e saúde (EVS), esta unidade curricular aprofunda aspectos dos EVS em contextos específicos (e.g. família, trabalho, escola). Consideram-se os desafios que se colocam ao cidadão integrado no seu ambiente específico na adoção de EVS. Discutem-se competências para EVS numa realidade de alta complexidade e em permanente mudança (exequibilidade, impacto e qualidade das escolhas em saúde). Assim se coloca na agenda da saúde pública a relevância dos EVS em questões que cobrem os campos da gestão/prevenção da doença (doença crónica), promoção da saúde, políticas de saúde ou qualidade em saúde pública. Abordam-se modelos que desenvolvem uma abordagem holística cobrindo as áreas fundamentais da promoção de EVS na procura de uma estratégia simples e ao alcance de diferentes grupos populacionais de modo a estabelecer as bases para intervenções estruturadas no âmbito dos EVS.

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

After the presentation of main concepts linked to the promotion of health lifestyles (HLS), this UC deepens aspects related to HLS in specific settings (e.g. family, school, workplaces). It is considered the challenges faced by citizens integrated in their specific environments in the adoption of HLS. Discussions focus on the skills for HLS in a highly complex and constantly changing environment (feasibility, impact and quality of the choices in health). This way the HLS relevance is integrated in the public health agenda, covering issues such as disease management/prevention (chronic diseases), health promotion, health policies or quality in public health. Models with an holistic approach are explored covering the fundamental areas of HLS promotion, searching for a simple strategies accessible to different groups in order to establish the bases for structured interventions within HLS.

7. Metodologias de ensino (avaliação incluída)

A metodologia de ensino procura promover uma aprendizagem activa e participada, com leitura de textos de base e discussão de tópicos. Parte das sessões serão iniciadas com uma exposição partilhada, seguindo-se uma discussão de tópicos relacionados com o tema em análise. Outras sessões serão eminentemente práticas com resolução de exercícios, apresentação de resultados e discussão de implicações para a prática da promoção de EVS. Os seminários incluem trabalhos de grupo dinamizados por um docente, onde se desenvolve a aplicação dos temas abordados. Avaliação: apreciação do empenho, trabalho e participação (20%), exercícios nas sessões envolvendo actividade em grupo (40%), e avaliação individual (40%) através de um trabalho.

7.a Teaching methodologies (including evaluation)

The teaching methodology seeks to promote an active and participatory learning environment, with reading of fundamental texts and discussion of topics. Part of the sessions will begin with a shared presentation, followed by a discussion of topics related to the subject under examination. Other sessions will be more practical with exercises, presentation of results and discussion of implications for the practice of HLS promotion. The seminars include group work facilitated by a teacher, where the application of the explored topics is developed. Evaluation: Assessment of commitment, work and participation (20%), exercises in sessions involving group activity (40%), and individual evaluation (40%).

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

A metodologia é fortemente participativa, incluindo seminários com apresentações dos alunos. Sessões teórico-práticas sobre conceitos e abordagens metodológicas para a investigação e prática na área dos EVS, adjuvadas pelo debate e análise crítica de estudos de caso, visam a capacitação e promoção da autonomia no discente. Trabalhos de grupo ou pesquisa individual orientada constituem oportunidades de trabalho em equipa e facilitarão a aquisição das competências e da autonomia necessárias à capacidade de resolução de problemas. O método de avaliação exige a aplicação prática dos conhecimentos e competências adquiridas. Espera-se que através desta metodologia os alunos possam desenvolver o seu pensamento e a sua capacidade de análise crítica e de reflexão sobre aspetos teóricos, aspetos relacionados com o desenho e resultados das políticas de saúde e abordagens centradas nos cidadãos para promoção EVS com impacto na saúde individual e sustentabilidade social.

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

The methodology used strongly promoted the students' participation through seminars with presentations. Theoretical-practical lectures about concepts and methodological approaches for research and practice within the HLS field, added with debate and critical analysis of case-studies, are aimed to promote the capacity and autonomy of the student. Group works or individual guided search will provide opportunities for team work and the acquisition of competencies and autonomy required for problem solving capacity. The evaluation method demands the practical application of acquired knowledge and competencies. It is expected that students can develop their thinking and capacity for critical analysis and reflection upon theoretical aspects, aspects related to the design and outcomes of health policies and citizen-centric approaches for the promotion of HLS with impact on individual health and social sustainability.

9. Bibliografia principal (5 títulos)

Arnstein ØVRUMA, Geir Wæhler GUSTAVSENA, Kyrre RICKERTSENA, Age and socioeconomic inequalities in health: Examining the role of lifestyle choices. *Advances in Life Course Research* Volume 19, March 2014, Pages 1–13

ELWOOD P, GALANTE J, PICKERING J, PALMER S, BAYER A, et al. Healthy Lifestyles Reduce the Incidence of Chronic Diseases and Dementia: Evidence from the Caerphilly Cohort Study. 2013, *PLOS ONE* 8(12): E81877. DOI:10.1371/JOURNAL.PONE.0081877

COCKERHAM, William C., *Health Lifestyles: Bringing structure back*. Wiley-Blackwell, 2009

ANTONOVSKY, A. 1987 - *Unraveling the mystery of health : how people manage stress and stay well*. San Francisco : Jossey-Bass, 1987

TONSTAD S, SANDVIK E, LARSEN PGL, THELLE D. Gender differences in the prevalence and determinants of the metabolic syndrome in screened subjects at risk for coronary heart disease. *Metab Syndr Relat Disord* 2007; 5: 174-82.

10. Requisitos para frequência

Licenciatura

Domínio da língua inglesa

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		
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)		