

Pós-Graduação em Educação para a Saúde

MODULO I - EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE	HORAS	CRÉDITOS
<p>Conceito de Saúde</p> <p>Conceito de Educação para a Saúde</p> <p>Suportes teóricos da Educação para a Saúde</p> <p>Teorias e Modelos em Educação para a saúde</p> <p>Contexto Social da Educação para a Saúde</p> <p>A Avaliação em Educação para a Saúde.</p> <p>Relação entre estilo de vida e saúde.</p> <p>Factores que influem nos estilos de vida.</p>	200	7
MODULO II - A ALIMENTAÇÃO E A SAÚDE		
<p>Factores que influenciam a adopção de hábitos alimentares.</p> <p>Alimentação e nutrição.</p> <p>Equilíbrio da dieta e saúde.</p> <p>Variação dos modelos estéticos nas diferentes épocas históricas e culturas.</p> <p>Diversidade de estilos alimentares.</p> <p>A dieta mediterrânea e a dieta ocidental: características; principais vantagens e inconvenientes.</p>	70	2,5
MODULO III - VIVER COM RISCO		
<p>Conceito de risco. Aspectos positivos e negativos.</p> <p>Limites do risco. O risco controlado.</p> <p>Actividades da vida diária que comportam um risco.</p> <p>O risco como estilo de vida.</p> <p>Álcool e condução: Efeitos do consumo, alcoolemia (conceito e cálculo).</p> <p>Relação com os acidentes de tráfico.</p> <p>O risco como estratégia de planeamento de cuidados.</p>	70	2,5

MODULO IV - SEXUALIDADE SAUDÁVEL		
<p>Conceito de Sexualidade Conceito de Educação sexual Contributos para a Educação Sexual Objectivos da Educação Sexual Técnicas de Educação Sexual Preparação das acções de Educação Sexual</p>	225	8
MODULO V - AS RELAÇÕES INTERPESSOAIS E A SAÚDE		
<p>O estilo de vida e as relações interpessoais. Diferentes maneiras de ser e de enfrentar as situações da vida. A saúde mental. Conceito de auto-estima e auto-conceito. O estado de ânimo. Estratégias para melhorar as relações interpessoais. Autonomia e dependência. Egoísmo e altruísmo. O autocontrolo. Conceito de assertividade e a aquisição de habilidades assertivas.</p>	70	2,5
MODULO VI - TRABALHO DE PROJECTO FINAL		
<p>Seminário de Projecto Trabalho de Projecto Final</p>	10 200	7,5
TOTAL	845	30