

# Unidade 2

## PLANOS DE SESSÃO



## 2.1. Saúde Mental

### Resultados de Aprendizagem

Depois de concluir esta unidade de aprendizagem, os formandos devem ter alcançado o seguinte:

#### CONHECIMENTOS:

- Conhecimento fundamental da doença mental;
- Conhecimento fundamental sobre as causas da doença mental;
- Conhecimento fundamental sobre como viver bem com problemas de saúde mental;
- Conhecimento fundamental sobre o apoio a pessoas com doença mental.

#### APTIDÕES:

- Identificar as principais características dos diferentes tipos de doença mental;
- Identificar fatores que influenciam a saúde mental;
- Reconhecer circunstâncias que possam ter um impacto negativo nas pessoas que sofrem de doença mental;
- Identificar fontes de *stress*;
- Reconhecer problemas causados pelo *stress* indevido;
- Fornecer informações sobre como viver bem com problemas de saúde mental;
- Identificar estratégias para ajudar indivíduos com problemas de saúde mental;
- Identificar os principais serviços e agências de apoio a pessoas com doença mental;
- Compilar uma lista de serviços/organizações de apoio relevantes e os seus detalhes de contato sobre outros problemas que afetem os beneficiários.

#### ATITUDES:

- Implementar intervenções relativas a doenças mentais adaptadas às necessidades dos indivíduos;
- Atuar como defensor de indivíduos com doença mental em situações em que eles podem não se sentir à vontade para se representar;
- Orientar os indivíduos para agências e serviços relevantes de apoio - por exemplo, saúde mental, habitação e emprego.

**2.1. Saúde Mental**  
**Presencial - 4 Horas**

Conteúdo	Duração	Desenvolvimento	Recursos Técnico-Pedagógicos	Métodos e Técnicas
<p>2.1.1</p> <p>Introdução à Saúde Mental:</p> <p>O que é saúde mental?</p>	40 min	<p>Esta atividade incentivará o grupo a pensar sobre saúde mental e problemas de saúde mental.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Divida o grupo em grupos menores de 4 a 6 pessoas e peça a cada um para nomear um porta voz.</li> <li>2. Peça aos grupos para discutir as seguintes perguntas:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ O que é saúde mental?</li> <li>○ O que são problemas de saúde mental?</li> <li>○ O que afeta a nossa saúde mental?</li> </ul> </li> <li>3. Reúna os grupos novamente e peça a uma pessoa de cada grupo para comentar os resultados das suas discussões. Registe num <i>flipchart</i>.</li> <li>4. No final, reserve 10 minutos para uma discussão final sobre os pontos apresentados nos pequenos grupos.</li> </ol>	<p>Computador portátil/PC</p> <p>Acesso à internet</p> <p><i>Flipchart</i> and marcadores</p> <p>Canetas e papel</p> <p>Cópias de slides/ folhetos</p> <p>Estudos de caso</p> <p>Folhas de recursos do formador</p> <p>Fichas de informação</p>	<p>Presencial</p> <p>Trabalhos em grupo e discussão em grupo</p>
2.1.2	40 min	<p>Esta atividade apresentará factos e informações sobre as categorias e os tipos de problemas de saúde mental.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mostre o vídeo sobre Saúde Mental - Este</li> </ol>	<p>Computador portátil/PC</p> <p>Projetor de vídeo e tela</p> <p>Acesso à internet</p> <p><i>Flipchart</i> e marcadores</p>	<p>Vídeo, discussão em grupo, Apresentação em PowerPoint,</p>

<p>Entender a Saúde Mental</p>		<p>vídeo fornecerá uma introdução básica à saúde mental.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. No grupo, conduza uma discussão sobre as questões levantadas no vídeo e reflita sobre o <i>feedback</i> da atividade anterior.</li> <li>3. Faça uma apresentação em PowerPoint para explicar melhor os problemas de saúde mental. A apresentação descreverá problemas específicos de saúde mental, como, por exemplo, Psicose, Depressão, Transtornos de Ansiedade e alguns dos sentimentos e comportamentos associados a problemas de saúde mental.</li> </ol> <p><b>Diapositivo 1:</b> use o diapositivo 1 para explicar como os problemas de saúde mental podem ser divididos em duas categorias: “problemas graves de saúde mental” e “problemas comuns de saúde mental”</p> <p><b>Diapositivo 2:</b> use o diapositivo 2 para descrever os sintomas da psicose e os tipos de transtornos psicóticos.</p> <p><b>Diapositivo 3:</b> use o diapositivo 3 para descrever a ansiedade, os sintomas relacionados, tanto físicos quanto psicológicos.</p> <p><b>Diapositivo 4:</b> use o diapositivo 4 para descrever os sintomas da depressão - peça ao grupo que reflita sobre os momentos em que as pessoas se sentem assim.</p>	<p>Canetas e papel                  Cópias dos diapositivos/folhetos                  Estudos de caso                  Folhas de Recursos do Formador                  Fichas de informação                  Vídeo disponível em:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lvnT7HwOZic&amp;t=1s">https://www.youtube.com/watch?v=lvnT7HwOZic&amp;t=1s</a></p>	<p>folhetos</p>
--------------------------------	--	--	--	-----------------

		<p><b>Diapositivo 5:</b> use o diapositivo 5 para dissipar os mitos relacionados a problemas comuns de saúde mental, como ansiedade e depressão.</p> <p>4. Termine com uma discussão em grupo final e a distribuição de folhetos.</p>		
2.1.3. Reconhecer problemas de saúde mental	40 min	<p>Esta atividade ajudará os participantes a reconhecerem alguns dos principais tipos de problemas de saúde mental.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Divida o grupo em três grupos e peça a cada um para nomear um porta voz.</li> <li>2. Dê a cada grupo um estudo de caso e peça que o leiam e identifiquem que tipo de problema de saúde mental o indivíduo do estudo de caso está a enfrentar.</li> <li>3. Após 10 minutos, peça a cada grupo que leia o seu estudo de caso para os restantes grupos e diga que problema de saúde mental foi identificado.</li> <li>4. Pergunte ao grupo o que achou desta atividade em termos de reconhecimento de problemas de saúde mental.</li> </ol> <p>Tranquilize o grupo de que é comum as pessoas e membros da comunidade acharem difícil distinguir entre problemas comuns e graves de saúde mental.</p> <p>Reconhecer diferentes problemas de saúde mental é o primeiro passo para</p>	Estudos de caso e respostas <i>Flipchart</i> e marcadores	Trabalhos em grupo Discussão em grupo

		<p>apoiar as pessoas a lidar com os seus problemas.</p>		
<p>2.1.4. Stress e Saúde Mental</p>	<p>40 min</p>	<p>Esta atividade aumentará a compreensão dos participantes sobre o termo "Stress" e como este pode afetar a Saúde Mental. Nota: O formador deve consultar as fichas de Recursos do Formador ao liderar discussões sobre <i>stress</i>.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Divida o grupo em três grupos e peça a cada um para nomear um porta voz para dar <i>feedback</i>.</li> <li>2. Peça aos grupos para discutir as seguintes perguntas:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ O que é <i>stress</i>?</li> <li>○ O que pode causar <i>stress</i>?</li> <li>○ Como sabe que está <i>stressado</i>?</li> <li>○ O <i>stress</i> é sempre mau para si? Dê exemplos de o que pode ser considerado <i>stress</i> positivo e <i>stress</i> negativo</li> </ul> </li> <li>3. Obtenha <i>feedback</i> do grupo e registe-o <i>flipchart</i>.</li> <li>4. Mostre o vídeo "Como o <i>stress</i> afeta o seu corpo e a sua mente"</li> <li>5. Divida o grupo em três grupos e peça a cada um para nomear um porta voz.</li> <li>6. Cada grupo deve discutir o que considera ser fator e <i>stress</i> na sua vida e na sua</li> </ol>	<p><i>Flipchart</i> e marcadores Folhas de Recursos do Formador Computador portátil / PC Acesso à Internet Videoprojector e tela Vídeo disponível em: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CZTc8_FwHGMM">https://www.youtube.com/watch?v=CZTc8_FwHGMM</a></p>	<p>Trabalhos em grupo Discussão em grupo</p>

		<p>comunidade local.</p> <p>7. Quando terminarem, cada grupo deve partilhar, pelo menos, um elemento das suas listas.</p>		
<p>2.1.5. Apoiar alguém com problemas de saúde mental</p> <p>Dicas e Estratégias</p>	40 min	<p>Esta atividade ajudará os participantes a identificar uma série de respostas que são úteis para os indivíduos com problemas de saúde mental</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mostre o vídeo “Como apoiar alguém com um problema de saúde mental”</li> <li>2. Divida o grupo em três grupos e peça a cada um para nomear um porta voz para dar <i>feedback</i>.</li> </ol> <p>Após o vídeo, o formador deve liderar uma discussão em grupo sobre as questões levantadas.</p>	<p>Computador portátil/PC Videoprojetor e tela Acesso à Internet <i>Flipchart</i> e marcadores</p>	Discussão geral em grupo
<p>2.1.6. Viver bem com problemas de saúde mental</p> <p>Estratégias sociais e comunitárias</p>	40 mins	<p>Esta atividade identificará fatores adicionais (por exemplo, dieta, exercício ou ocupação) que influenciam a saúde mental e física.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Divida o grupo em 5 grupos (ou em pares) e complete os exercícios descritos abaixo. Cada grupo desenvolverá uma atividade diferente que partilhará com os restantes grupos. Uma pessoa do grupo deve fazer anotações e dar o <i>feedback</i>.</li> <li>2. Reúna os grupos e peça ao membro</li> </ol>	<p><i>Flipchart</i> e Marcadores Exercícios da atividade</p>	<p>Trabalhos em grupo Discussão geral em grupo</p>

## PLANOS DE SESSÃO

		<p>nomeado para dar <i>feedback</i>. Escreva num <i>flipchart</i> os comentários/sugestões de todos os grupos.</p> <p>3. Usando as anotações do <i>flipchart</i>, o formador deve resumir as informações apresentadas - reconhecendo os projetos e intervenções existentes que ajudam a melhorar a saúde mental da comunidade local e identificando os projetos que podem ser desenvolvidos para desenvolver o trabalho já realizado.</p>		
<b>Duração total</b>	<b>4 horas</b>			

## 2.1. Saúde Mental

### Aprendizagem autodirecionada - 4 horas

Conteúdo	Duração	Desenvolvimento	Recursos Técnico-Pedagógicos
Saúde Mental	1.5 horas	<p>A MIND é uma entidade que fornece conselhos e apoio para capacitar qualquer pessoa com um problema de saúde mental. Fazem campanhas para melhorar os serviços, aumentar a consciencialização e promover a compreensão.</p> <p>O site da MIND fornece informações úteis sobre todos os aspetos da saúde mental, incluindo um glossário de A-Z sobre saúde mental. Veja-o e procure o site de uma associação semelhante em Portugal.</p>	<a href="https://www.mind.org.uk/">https://www.mind.org.uk/</a>
Stress	45 minutos	<p>O <i>Teste de Depressão, Ansiedade e Stress</i> é um questionário desenvolvido para medir os três estados emocionais negativos relacionados com a depressão, ansiedade e <i>stress</i>. O teste usa um sistema de classificação em três escalas para medir a gravidade de uma série de sintomas relacionados com a depressão, ansiedade e <i>stress</i>. O teste foi desenvolvido por profissionais médicos e foi projetado para atender aos requisitos científicos de especialistas e clínicos profissionais. O teste é adequado para adolescentes e adultos.</p> <p>Este teste ajudará os participantes a entenderem melhor as suas emoções, reações</p>	<a href="https://www.depression-anxiety-stress-test.org/about-the-depression-anxiety-stress-test.html">https://www.depression-anxiety-stress-test.org/about-the-depression-anxiety-stress-test.html</a>

		<p>e humor e também pode ser usado como uma avaliação inicial pelos Conselheiros de Saúde.</p> <p><i>O Teste de Depressão, Ansiedade e Stress</i> foi desenvolvido para contribuir para o diagnóstico de estados emocionais negativos, e não como uma ferramenta de diagnóstico abrangente.</p>	
Saúde Mental	15 min	<p>O vídeo fornecerá aos participantes uma visão das experiências de saúde mental das pessoas com as suas próprias palavras - 13 pessoas, com idades entre 18 e 25 anos, falam sobre como é viver com um problema de saúde mental e o que as ajuda a lidar com os mesmos.</p>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v= y97VF5UJcc">https://www.youtube.com/watch?v= y97VF5UJcc</a>
Saúde Mental	1.5 horas	<p>O TED é uma organização sem fins lucrativos dedicada à disseminação de ideias, geralmente na forma de palestras curtas e motivadoras (18 minutos ou menos). Enquanto isso, os eventos TEDx executados de forma independente ajudam a partilhar ideias nas comunidades no mundo todo.</p> <p>Aqui, os participantes encontrarão uma série de palestras e discursos interessantes sobre saúde mental.</p>	<a href="https://www.ted.com/talks?topics%5B%5D=mental+health">https://www.ted.com/talks?topics%5B%5D=mental+health</a>
<b>Duração total</b>	<b>4 horas</b>		

## 2.2. Dieta e Nutrição

### Resultados de Aprendizagem

Depois de concluir esta unidade de aprendizagem, os formandos deverão ter alcançado o seguinte:

#### CONHECIMENTOS:

- Conhecimento fundamental sobre o efeito que a alimentação e a nutrição têm na saúde;
- Conhecimento fundamental sobre a importância de uma alimentação saudável e o que constitui uma dieta saudável.

#### APTIDÕES:

- Utilizar o sistema de semáforo para ler os rótulos dos alimentos, a fim de promover uma alimentação saudável;
- Explicar os benefícios de comer alimentos ricos em fibras e comer 5 porções de frutas e legumes por dia;
- Identificar os grupos de alimentos e quais os alimentos que estão incluídos nos grupos;
- Utilizar ferramentas práticas, como o Guia *Eatwell*, para promover uma alimentação saudável;
- Ilustrar a importância de certos alimentos para a saúde, a quantidade que deve ser consumida e como incluí-los numa dieta.

#### ATITUDES:

- Demonstrar a relevância e importância do conhecimento em saúde na promoção de uma alimentação saudável e boa nutrição;
- Demonstrar como se alimentar de forma saudável com um determinado orçamento, incluindo a criação de uma lista de compras de alimentação saudável;
- Orientar para serviços de apoio;
- Apoiar os indivíduos a fazer mudanças na sua dieta e padrões alimentares.

**2.2. Dieta e Nutrição**  
**Presencial - 3 Horas**

Conteúdo	Duração	Desenvolvimento	Recursos Técnico-Pedagógicos	Métodos e Técnicas
2.2.1. Alimentação saudável	45 min	<p>Esta atividade aumentará o conhecimento e a compreensão dos participantes sobre a importância de uma alimentação saudável e o que constitui uma dieta saudável utilizando o Guia <i>Eatwell</i>.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. O formador deve apresentar o tópico sobre alimentação saudável, explicando brevemente o que é uma dieta equilibrada e a sua importância:</li> <li>2. Antes de exibir o vídeo, o formador deve fornecer um breve resumo sobre o Guia <i>Eatwell</i>.</li> <li>3. Mostrar o vídeo - Guia <i>Eatwell</i></li> <li>4. Após o vídeo, o formador deve fazer uma revisão dos grupos de alimentos numa apresentação em PowerPoint (diapositivos 1 a 5) e explicar os benefícios dos grupos de alimentos e a proporção de cada grupo de alimentos que deve estar numa dieta.</li> <li>5. O formador deve pedir a todos que registem tudo o que comeram no dia anterior - incluindo refeições, lanches e bebidas consumidas. Peça ao grupo que pense nas proporções de</li> </ol>	<p>Videoprojetor e tela Computador portátil/PC Acesso à Internet <i>Flipchart</i> e marcadores Canetas e papel Cópias dos diapositivos/folhetos Estudos de caso Folhas de Recursos do Formador Fichas de informação Vídeo disponível em: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1tJYcNt6Bpk">https://www.youtube.com/watch?v=1tJYcNt6Bpk</a></p>	<p>Trabalhos em grupos Discussão geral em grupo</p>

		<p>alimentos no prato.</p> <p>6. Usando o diapositivo 7, o formador deve resumir as informações apresentadas nesta atividade.</p> <p>7. O formador deve então pedir ao grupo para comparar a sua própria ingestão de alimentos, conforme registado anteriormente, com as recomendações do Guia <i>Eatwell</i>. Não é necessário que os participantes partilhem essas informações. O objetivo da atividade é incentivar o grupo a pensar de uma perspetiva pessoal sobre como é a sua dieta e compará-la às recomendações.</p> <p>8. O formador deve terminar disponibilizando aos participantes um folheto do Guia <i>Eatwell</i>.</p>		
2.2.2. Dieta e Saúde	45 min	<p>Esta atividade apresentará informações sobre questões de saúde relacionadas com a dieta e aumentará o conhecimento e a compreensão dos participantes sobre os benefícios de uma dieta saudável.</p> <p>1. O formador deve consultar as suas notas feitas ao longo desta atividade.</p> <p>2. O formador deve apresentar o tópico, destacando a importância da nutrição</p>	<p>Computador portátil/PC Videoprojetor e tela <i>Flipchart</i> e marcadores</p>	<p>Presencial Trabalho em grupos Discussão em grupo</p>

		<p>para a boa saúde.</p> <p>3. Divida o grupo em grupos de 4 a 6 pessoas e peça que nomeiem um porta voz para dar <i>feedback</i>.</p> <p>4. Peça ao grupo para discutir as seguintes perguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ De que forma a dieta pode ter impacto na saúde?</li> <li>○ Que tipos de alimentos têm um impacto negativo na saúde?</li> <li>○ Que tipos de alimentos têm um impacto positivo na saúde?</li> </ul> <p>5. Reúna os grupos novamente e peça ao porta voz de cada grupo para avaliar os resultados das suas discussões. Faça anotações num <i>flipchart</i></p> <p>6. <i>Reserve 10 minutos para uma discussão.</i></p>		
<p>2.2.3. Dieta e Saúde</p>	<p>45 min</p>	<p>Esta atividade apresentará factos e informações sobre os diferentes tipos de problemas de saúde relacionados com a dieta e como podem ser evitados.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apresentar a introdução ao tema.</li> <li>2. Antes de exibir os diapositivos, forneça aos participantes a ficha informativa: Terminologia Útil e dê-lhes 5 minutos para ler os materiais.</li> </ol>	<p>Computador portátil/PC Videoprojetor e tela <i>Flipchart</i> e marcadores Ficha informativa</p>	<p>Presencial Discussão em grupo</p>

		<p>3. Faça uma apresentação num PowerPoint para destacar as diferentes condições de saúde, relacionadas com a dieta que os participantes podem encontrar ao trabalhar na comunidade.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Diapositivo 1: Excesso de peso e obesidade</li> <li>○ Diapositivo 2: Diabetes</li> <li>○ Diapositivo 3: Doenças cardiovasculares</li> <li>○ Diapositivo 4: Cancro</li> <li>○ Diapositivo 5: Problemas Dentários</li> <li>○ Diapositivo 6: Osteoporose</li> </ul> <p>4. Finalize com uma discussão em grupo</p>		
2.2.4. Rotulagem de Alimentos	45 min	<p>1. O formador deve apresentar o vídeo ao lado.</p> <p>2. Conduza uma discussão sobre as questões abordadas no vídeo, destacando aos participantes a importância de ler os rótulos dos alimentos para fazer escolhas saudáveis.</p> <p>3. O formador deve encaminhar os participantes para o <i>link</i> a seguir, onde</p>	<p>Computador portátil/PC Videoprojetor e vídeo Vídeo disponível em: <a href="https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/resources/foodlabelling.html">https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/resources/foodlabelling.html</a></p>	<p>Presencial Discussão em grupo</p>

		<p>poderão fazer <i>download</i> das fichas informativas sobre a rotulagem de alimentos.</p> <p><a href="https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/resources/foodlabelling.html">https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/resources/foodlabelling.html</a></p>		
2.2.5. Alimentação saudável num orçamento		<p>O objetivo desta atividade é incentivar os participantes a pensarem em estratégias para promover uma alimentação saudável com pessoas economicamente desfavorecidas.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. O formador deve fornecer algumas informações sobre as necessidades alimentares e nutricionais ao longo do ciclo de vida. O formador deve consultar as notas sobre este tópico antes e durante a atividade.</li> <li>2. Divida a turma em grupos de dois e peça-lhes que planeiem jantar para 5 dias com um orçamento de €30 ,00* para uma família de 4 a 2 adultos e 2 crianças, um menino de 8 anos e uma menina de 14 anos.</li> <li>3. Incentive os participantes a refletirem sobre as informações que foram fornecidas ao longo desta subunidade para tentar garantir que planeiam uma alimentação saudável.</li> </ol>	<p>Computador portátil/PC Videoprojetor e vídeo <i>Flipchart</i> e marcadores Folheto Fichas de Recursos do Formador</p>	<p>Presencial Trabalho em grupos Discussão em grupo</p>

		<p>4. Ao concluir, peça a cada grupo que partilhe os seus planos de jantar e custos de orçamento.</p> <p>5. Os participantes devem decidir se as refeições planeadas são saudáveis ou não e fazer sugestões de melhoria ou alternativas, se necessário.</p> <p>6. O formador deve concluir esta atividade partilhando o artigo “19 maneiras inteligentes de comer saudavelmente com um orçamento limitado”, que oferece conselhos práticos para comer com um orçamento limitado.</p> <p>* Os formadores devem adaptar o orçamento às médias do seu país.</p>		
<b>Duração total:</b>	<b>3 horas</b>			

## 4.2. Dieta e Nutrição

### Aprendizagem autodirecionada - 6 horas

Conteúdo	Duração	Desenvolvimento	Recursos Técnico-Pedagógicos
2.2.1 Alimentação Saudável	1 hora	O site do NHS fornece informações úteis sobre todos os aspetos da alimentação saudável, incluindo receitas para uma dieta equilibrada.	<a href="https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/">https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/</a>
2.2.2. Nutrição	1 hora	O vídeo fornece informações úteis sobre todos os aspetos da nutrição, incluindo como colocá-las em prática nos planos de refeições.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=krlgKr3IC7s">https://www.youtube.com/watch?v=krlgKr3IC7s</a>
2.2.3. Colesterol	1 hora	O artigo fornece informações detalhadas sobre o colesterol e como manter bons níveis de colesterol.	<a href="https://www.healthline.com/health/high-cholesterol?ref=global">https://www.healthline.com/health/high-cholesterol?ref=global</a>
2.2.4. Alimentação saudável num orçamento	1 hora	O artigo fornece dicas úteis sobre como se alimentar de forma saudável com determinado orçamento.	<a href="https://www.moneyadvice.service.org.uk/blog/cheap-healthy-meals-healthy-eating-on-a-budget">https://www.moneyadvice.service.org.uk/blog/cheap-healthy-meals-healthy-eating-on-a-budget</a>
2.2.5. Rotulagem de Alimentos	30 min	Os participantes podem fazer o <i>download</i> de 4 fichas técnicas relacionadas com a rotulagem de alimentos <a href="#">BNF Looking at nutrition labels 2019.pdf</a>	<a href="https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/resources/foodlabelling.html">https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/resources/foodlabelling.html</a>
2.2.6. Alimentação e Nutrição	1 hora	O site da British Nutrition Foundation fornece informações úteis e recursos, incluindo <i>blogs</i> , sobre todos os aspetos de alimentação e nutrição	<a href="https://www.nutrition.org.uk">https://www.nutrition.org.uk</a>
2.2.7. Estágios de Alimentação e Vida	30 min	Os requisitos nutricionais do corpo humano mudam à medida que avançamos nos diferentes estágios da vida. Este artigo explica os requisitos nutricionais nos diferentes estágios da vida.	<a href="https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-and-your-life-stages">https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-and-your-life-stages</a>
<b>Duração total</b>	<b>6 horas</b>		

## 2.3. Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças

### Resultados de Aprendizagem

Depois de concluir esta unidade de aprendizagem, os formandos deverão ter alcançado o seguinte:

#### CONHECIMENTOS:

- Conhecimento fundamental da educação em saúde relacionada com a prevenção de doenças, exames e comportamentos saudáveis - por exemplo, prevenção de doenças crónicas; nutrição; atividade física; deixar de fumar; controlo do *stress* e exames de saúde;
- Conhecimento fundamental das determinantes sociais da saúde.

#### APTIDÕES:

- Avaliar o padrão de estilo de vida de um indivíduo para motivá-lo e apoiá-lo a fazer mudanças positivas em relação à sua saúde;
- Explicar o impacto e os fatores de risco associados aos comportamentos relacionados com a saúde e bem-estar - por exemplo, tabagismo e exercício.
- Compilar uma lista de recursos e serviços locais que promovem saúde e bem-estar.

#### ATITUDES:

- Envolver-se com serviços e indivíduos de saúde para promover a consciencialização da saúde em ambientes comunitários;
- Organizar eventos baseados na comunidade para promover a consciencialização sobre questões e serviços de saúde;
- Avaliar as barreiras e os fatores motivadores para a adoção de um estilo de vida saudável;
- Incentivar as pessoas a comparecerem em serviços de saúde preventivos - por exemplo, testes de rastreio;
- Advogar em nome das pessoas para garantir que acedem a serviços e programas que podem melhorar sua saúde e bem-estar.

### 2.3. Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças

Presencial - 2,5 horas

Subject	Duration	Content	Resources and Equipment	Delivery method
2.3.1. Promoção da Saúde	1 hora	<p>Esta atividade aumentará o conhecimento e a compreensão do participante sobre o que é saúde e os tipos de fatores que influenciam a saúde, tanto no nível pessoal quanto na comunidade.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. O formador deve mostrar o vídeo para apresentar os conceitos de saúde, promoção da saúde e determinantes da saúde.</li> <li>2. O formador deve pedir ao grupo que trabalhe individualmente e preencha a ficha de trabalho 1 - incentivando os participantes a pensar na comunidade em que vivem ou trabalham.</li> <li>3. O formador deve receber o <i>feedback</i> de cada pessoa e registar as respostas num <i>flipchart</i> sob os dois títulos: Pessoal e Comunidade e liderar uma discussão em grupo.</li> <li>4. Discuta o que é prejudicial para a saúde e o bem-estar numa comunidade?</li> <li>5. Discuta sobre os comportamentos que afetam a saúde e o bem-estar pessoais.</li> </ol>	<p>Computador portátil/PC Videoprojetor e tela <i>Flipchart</i> e marcadores Papel e canetas</p>	<p>Cara a cara Trabalho individual Trabalhos em grupo Discussão em grupo</p>
2.3.2.	90 min	<p>Esta atividade aumentará a compreensão dos participantes sobre o papel dos Conselheiros de</p>	<p>Computador portátil/PC Videoprojetor e tela</p>	<p>Cara a cara Trabalho individual</p>

<p>Doenças não transmissíveis</p> <p>Fatores de risco/ avaliação de risco</p> <p>Papel dos Conselheiros de Saúde Familiar</p>		<p>Saúde Familiar.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. O formador deve apresentar o PowerPoint indicando os elementos-chave:             <ol style="list-style-type: none"> <li>i. Doenças não transmissíveis;</li> <li>ii. Fatores de risco e avaliação de riscos;</li> <li>iii. Papel do Conselheiro de Saúde Familiar.</li> </ol> </li> <li>2. Seguindo a apresentação em PowerPoint, o formador deve liderar uma discussão sobre as questões levantadas.</li> </ol>	<p><i>Flipchart</i> e marcadores</p> <p>Notas do formador</p>	<p>Trabalhos em grupo</p> <p>Discussão em grupo</p>
<p><b>Duração total:</b></p>	<p><b>2,5 horas</b></p>			

### 2.3. Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças

#### Aprendizagem autodirecionada - 5,5 horas

Conteúdo	Duração	Desenvolvimento	Recursos Técnico-Pedagógicos
2.3.1.	1 hora	<p>O artigo fornece uma visão geral da saúde - mental e física, o que afeta a saúde e o que pode ser feito para manter a boa saúde.</p> <p>O artigo fornecerá aos profissionais de saúde informações úteis sobre saúde.</p>	<a href="https://www.medicalnewstoday.com/articles/150999.php">https://www.medicalnewstoday.com/articles/150999.php</a>
	1 hora	<p>Este vídeo explora as seguintes partes do sistema do corpo humano:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sistema circulatório (coração, sangue, vasos);</li> <li>○ Sistema respiratório (nariz, traqueia, pulmões);</li> <li>○ Sistema imunológico (tipos de proteínas, células, órgãos, tecidos);</li> <li>○ Sistema esquelético (ossos);</li> <li>○ Sistema excretor (pulmões, intestino grosso, rins);</li> <li>○ Sistema urinário (bexiga, rins);</li> <li>○ Sistema muscular (músculos);</li> <li>○ Sistema endócrino (glândulas);</li> <li>○ Sistema digestivo (boca, esófago, estômago, intestino);</li> <li>○ Sistema nervoso (cérebro, medula espinhal, nervos);</li> <li>○ Sistema reprodutivo (órgãos reprodutores masculinos e femininos).</li> </ul>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=e_1utfWwdD4">https://www.youtube.com/watch?v=e_1utfWwdD4</a>
	30 min	<p>Este vídeo explica os impactos nos ossos à medida que envelhecemos e como mantê-los saudáveis.</p>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mf0Doq1YUQc">https://www.youtube.com/watch?v=mf0Doq1YUQc</a>

	1 hora	Este artigo explora questões contemporâneas em torno da promoção da saúde com base na comunidade, à luz das políticas internacionais de saúde, reafirmando o papel central da ação comunitária nos esforços mais amplos para alcançar a equidade na saúde.	<a href="https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1403494814545341">https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1403494814545341</a>
	2 horas	A Health Foundation escreveu este guia como uma breve introdução às determinantes sociais da saúde. Explica como a oportunidade de saúde de uma pessoa é influenciada por fatores externos ao sistema de saúde e assistência social. Também mostra que muitas pessoas não têm as mesmas oportunidades de serem tão saudáveis quanto outras.	<a href="https://www.health.org.uk/sites/default/files/What-makes-us-healthy-quick-guide.pdf">https://www.health.org.uk/sites/default/files/What-makes-us-healthy-quick-guide.pdf</a>
<b>Tempo total</b>	<b>5,5 horas</b>		