

**Unidade Curricular/Curricular Unit**

**ECTS**

Promoção da Saúde/Health promotion

3

**Objetivos de Aprendizagem e competências a desenvolver / Objectives of the curricular unit and competencies to be developed**

**PT**

- 1- Dar a conhecer o conceito e o desenvolvimento da promoção da saúde.
- 2- Caracterizar os principais determinantes de saúde e modelos psicológicos e ecológicos de promoção de saúde.
- 3- Dar a conhecer estratégias e programas de intervenção para promover a saúde, aos vários níveis, do individual ao comunitário.

Competências a adquirir:

Compreender a evolução da promoção de saúde. Identificar os determinantes de saúde e os diferentes elementos associados à promoção da saúde.

Caracterizar os principais modelos da promoção de saúde e compreender a sua importância no contexto do indivíduo, do grupo e da comunidade.

Identificar as necessidades em literacia em saúde em grupos e settings específicos e estratégias de capacitação.

Planificar intervenções de promoção da saúde.

Explicitar as diferentes etapas do planeamento de programas de promoção da saúde.

**EN**

- 1- To address the concept of health.
- 2- To characterize the main health determinants and the psychological and ecological models of health promotion.
- 3- To describe the main strategies and programs to promote health targeting individuals or communities.

Learning Outcomes:

To address the concept of health promotion.

Characterize the main health determinants and the different components related to health promotion.

Describe the main health promotion models and understands its applicability in individual, social and community settings.

Identify health literacy needs in specific groups and settings as well as their respective capacity building strategies.

To plan health promotion programs.

Explain the different stages of planning health promotion programs.

**Conteúdos programáticos / Syllabus**

**PT**

- 1) Conceitos de doença, saúde, promoção de saúde e prevenção da doença.
- 2) Princípios e práticas em promoção da saúde.
- 3) Determinantes da saúde: estilos de vida; socioeconómicos; ambientais; genéticos.
- 4) Modelos e estratégias de promoção da saúde ao nível individual, interpessoal e comunitário.
- 5) Planeamento e organização de intervenções em promoção da saúde adequado aos diferentes contextos: Etapas do ciclo de vida (Maternidade/infância; Adolescência; Idoso); Contexto individual (Atividade física e desportiva; Doença Física; Gestão de stress; Comportamentos aditivos; Saúde Sexual)



**EN**

- 1) Concepts of disease, health, health promotion and disease prevention.
- 2) Principles and practices related to health promotion.
- 3) Health determinants: lifestyle; socio-economic; environment; genetics.
- 4) Models and strategies to health promotion at individual, interpersonal, and community levels.
- 5) Planning of programs in health promotion appropriate to different contexts: Life cycle stages (Maternity / childhood; Adolescence; Elderly); Individual context (Physical activity and sports; Physical illness; Stress management; Additive behaviours; Sexual health)