

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR (UC)

(Documento ainda não validado pela Comissão de Curso)

Atualizado a	2018/10/03																																							
Ano Lectivo / Período	2018/19 / S2																																							
Curso	Educação e Protecção de Crianças e Jovens em Risco																																							
Unidade Curricular	Estilos de vida saudáveis e prevenção das dependências																																							
Língua de ensino	Português Inglês																																							
ECTS/tempo de trabalho (horas)	<table><tr><td>ECTS</td><td>Total</td><td colspan="8">Horas de contacto semestral</td></tr><tr><td></td><td></td><td>T</td><td>TP</td><td>PL</td><td>S</td><td>TC</td><td>E</td><td>O</td><td>OT</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>										ECTS	Total	Horas de contacto semestral										T	TP	PL	S	TC	E	O	OT										
	ECTS	Total	Horas de contacto semestral																																					
			T	TP	PL	S	TC	E	O	OT																														
T - Teóricas; TP - Teórico-práticas; PL - Prática-laboratorial; S - Seminário; OT - Orientação tutorial; TC - Trabalho de campo; E - Estágio; O* - Outras horas caraterizadas como Ensino Clínico ao abrigo da Diretiva nº 77/453/CEE de 27 Junho adaptada pela Diretiva 2005/36/CE;																																								
Pré-requisitos																																								
<div>[unidades curriculares que lhe devem preceder ou competências à entrada]</div>																																								
Objetivos de aprendizagem	<div>[Descrição dos objetivos gerais e/ou específicos] [Conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes]</div> <ul style="list-style-type: none">- Compreender a natureza multifatorial das concepções da qualidade de vida.- Desenvolver conhecimentos sobre o comportamento dependente e desviante.- Caracterizar diferente trajetórias “desviantes” nomeadamente o uso e abuso de drogas.- Identificar diferentes fatores de risco e fatores protetores no âmbito das dependências.- Caracterizar diferentes abordagens de intervenção no comportamento desviante.																																							
Conteúdos Programáticos	<div>[estrutura de conteúdos a desenvolver para o total de horas previsto]</div> <div>1. Estilos de vida saudáveis</div> <div>1.1. Ajustamento individual: bem-estar emocional e perceção da qualidade de vida;</div> <div>1.2. Estratégias para um estilo de vida saudável;</div> <div>1.3. Alimentação;</div> <div>1.4. Sono e repouso;</div> <div>1.5. Atividade física.</div> <div>2. Sexualidade e comportamentos de risco</div> <div>2.1. Desenvolvimento físico: a maturação física, o impacto das transformações do corpo;</div> <div>2.2. Linhas orientadoras da Educação sexual em meio escolar;</div> <div>2.3. Fatores de risco e modelos preditivos para a gravidez na adolescência.</div> <div>3.Introdução ao comportamento desviante.</div> <div>3.1. A normalidade e a patologia;</div> <div>3.2. O comportamento desviante e a marginalidade;</div> <div>3.3. Múltiplas perspetivas sobre o comportamento desviante.</div> <div>4.Usos, abusos e dependências.</div> <div>4.1. A origem, história e caracterização das drogas;</div> <div>4.2. Efeitos, sinais e sintomas do uso de álcool e outras drogas;</div> <div>4.3. Fatores de risco/ fatores protetores na infância e na adolescência;</div> <div>4.4. A família e a (s) toxicoddependência (s); A prevenção do consumo de drogas;</div> <div>4.5. Implementação de Programas preventivos.</div>																																							
Metodologias de ensino (avaliação incluída)	<div>[indicar os produtos, critérios e pesos de avaliação] (máx1000 carateres)</div> <div>1 - Metodologias de ensino</div> <div>A metodologia a adotar comportará a abordagem dos diversos temas através da exposição teórica por parte do docente da unidade curricular, e desenvolvimento de trabalhos em grupo por parte dos estudantes que consistirão sobretudo em análise de textos, vídeos e outros materiais, análise e discussão de estudos de caso, bem como reflexões sobre a prática.</div> <div>2 - Avaliação por frequência</div>																																							

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR (UC)

(Documento ainda não validado
na Comissão de Curso)

Na avaliação dos estudantes serão considerados as seguintes componentes, com os respetivos pesos na classificação final:

- Dois trabalhos escritos individuais que devem contemplar um tema dos tópicos 1 e 2 e um tema dos tópicos 3 e 4 dos conteúdos da unidade curricular (70%).
- Relatórios das atividades teórico-práticas realizadas em grupo ao longo das aulas (30%).

A classificação final será ponderada com as participações e contributos dos estudantes no decurso das atividades previstas.

3 - Avaliação por Exame

Bibliografia

1 - Bibliografia Principal

Beatriz, P. & Graça, S. (2006). Educação Física, Saúde e Lazer. A Infância e Estilos de Vida Saudáveis. Lisboa; Lidel

Born, M. (2005). Psicologia da delinquência. Lisboa: Climepsi

Colle, F. (1996). Toxicomanias, sistemas e famílias. Lisboa: Climepsi

Ferreira-Borges, C. & Cunha Filho, H. (2004). Alcoolismo e toxicodependência. Lisboa: Climepsi

Fleming, M. (1995). Família e toxicodependência. Porto: Afrontamento

Loureiro, I. & Miranda, N. (2010). Promover a saúde. Almedina: Coimbra

Negreiros, J. (2008). Delinquências juvenis: trajetórias, intervenção e prevenção. Legis: Ed.

Silva, A. (2004). Desenvolvimento de Competências Sociais nos Adolescentes. Lisboa: Climepsi

World Association for Sexual Health (2009). Sexual Health for the Millennium. Minneapolis: WASH

Feijão, F., Lavado, E. & Calado, V. (2011). Estudo sobre o consumo de álcool, tabaco e droga, em alunos do ensino público. In SICAD http://www.sicad.pt/PT/EstatisticalInvestigacao/EstudosConcluidos/Paginas/detalhe.aspx?itemId=125&lista=SICAD_ESTUDOS&bkUrl=/BK/EstatisticalInvestigacao/EstudosConcluidos

2 - Bibliografia Complementar

Borges, C.; Filho H. (2004). Usos, Abusos e Dependências: Alcoolismo e Toxicodependência. Lisboa, Climepsi Editores.

LeCroy C.W. (Eds.) (2008). Handbook of Evidence Based Treatment Manuals for Children and Adolescents. Oxford: Oxford University Press.

Kuhar, M. & Wrobel, S. (2011). The Addicted Brain: Why We Abuse Drugs, Alcohol, and Nicotine. New Jersey, Pearson FT Press.

Rodrigues M, Pereira A., Barroso, T. (2005). Educação para a Saúde: formação pedagógica de educadores para a saúde. Formasau. Coimbra.

Teixeira, P.; Barata, T.; Sardinha, L. (2008). Nutrição, Exercício e Saúde. Lisboa, Lidel.

Situações especiais

[estudantes com estatuto especial]

1 - Avaliação por frequência - Estudantes com Estatuto Especial

2 - Avaliação por exame - Estudantes com Estatuto Especial