

## Matriz Pedagógica – Palestra

<b>Tema:</b> Saúde Integral: Práticas e Abordagens para um Bem-Estar Sustentável		
<b>Módulo: Núcleo Comum:</b> Saúde e bem-estar.		
<b>Objectivos Gerais:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Discutir as práticas gerais de saúde que impactam directamente o bem-estar e a qualidade de vida;</li> <li>2. Promover a compreensão de como a saúde física, mental e social estão interconectadas em um contexto global e individual;</li> <li>3. Apresentar abordagens sustentáveis e acessíveis para melhorar a saúde em diversas populações e comunidades.</li> </ol>		
<b>Objectivos Específicos:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Destacar a importância de hábitos saudáveis como base para a prevenção de doenças crônicas e manutenção da saúde.</li> <li>2. Explorar como a saúde mental e emocional contribuem para o bem-estar físico e vice-versa.</li> <li>3. Enfatizar o papel da saúde pública e das políticas de saúde na promoção do bem-estar colectivo e individual.</li> <li>4. Apresentar práticas e tecnologias sustentáveis que podem ser implementadas para melhorar a saúde global e local.</li> <li>5. Incentivar a conscientização sobre a importância da saúde preventiva e a responsabilidade de cada indivíduo na promoção de seu bem-estar.</li> </ol>		
<b>Secção Instrucional</b>		<b>Carga Horária</b>
<b>Conteúdos Programáticos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saúde Física como pilar Fundamental do Bem-estar;</li> <li>• Relação entre a Saúde Mental e a Saúde Física;</li> <li>• Estratégias para Promover o Bem-estar Mental;</li> <li>• A Importância do Autocuidado e da Saúde Emocional;</li> <li>• A Influência do Ambiente e Condições de Vida na Saúde;</li> <li>• Desafios e Soluções para um Mundo Saudável.</li> </ul>	<b>01 hora</b>
<b>Indicações Metodológicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apresentação explicativa com dados científicos;</li> <li>• Dinâmicas de grupo para o fortalecimento do corpo e que melhoram o bem-estar no geral;</li> <li>• Sessão de perguntas e respostas para esclarecimentos adicionais.</li> </ul>	

**Auxiliares  
Didácticos**

- *Slides* (PowerPoint) informativos com estatísticas e dados relevantes;
- Folhas, lápis, esferográficas;
- Computador e equipamento de projecção.