

Ferramentas para uma vida saudável *B-learning*

De 17 de maio de 2024
a 28 de junho de 2024

1 ECTS

Das 15:00h às 19:00h

Bolsas disponíveis

Candidaturas até 13 de maio de 2024,
em: <https://www.ubi.pt/Curso/1382>



Apresentação:

O curso **Ferramentas para uma vida Saudável** foi desenvolvido especificamente para capacitar profissionais de saúde e fornecer orientação abrangente sobre os pilares fundamentais da saúde: exercício físico, nutrição, sono e bem-estar psicológico. Ao explorar esses temas essenciais, os participantes aprenderão a aplicar estratégias práticas e baseadas em evidências para promover hábitos saudáveis. Desde a compreensão da importância do movimento e da alimentação equilibrada até à gestão do stress e a promoção de um sono reparador, este curso oferece as ferramentas necessárias para orientar os profissionais de saúde em direção a uma vida mais saudável e gratificante.

Objetivos:

Este curso visa capacitar e motivar os profissionais de saúde a adotarem hábitos de vida mais saudáveis:

- 1) Compreensão abrangente dos princípios de um estilo de vida saudável: Compreensão sólida dos elementos-chave de um estilo de vida saudável;
- 2) Nutrição comportamental: Aquisição de conhecimentos básicos sobre estratégias nutricionais e alteração de hábitos alimentares com base numa abordagem humanizada, na prática clínica;
- 3) Promoção do exercício físico: Benefícios do exercício físico regular para a saúde física e mental, incluindo diferentes tipos de atividades físicas e estratégias para ajudar os pacientes a incorporarem o exercício na sua rotina diária;

- 4) Sono reparador: Entender a importância do sono para a saúde global e aprender estratégias para promover hábitos de sono saudáveis, como a manutenção de uma rotina regular de sono e a criação de um ambiente propício ao sono;
- 5) Gestão do stress: Fornecer ferramentas e técnicas para lidar com o stress de maneira eficaz, incluindo a identificação de gatilhos, estratégias de enfrentamento (prática de exercícios de respiração, relaxamento muscular progressivo e outras técnicas de redução do stress);
- 6) Desenvolvimento de habilidades de comunicação e relacionamento: Desenvolver a capacidade de comunicar eficazmente (empatia, escuta ativa, entre outros), com pacientes, colegas e equipas multidisciplinares é fundamental para garantir a prestação de cuidados de qualidade. Investir no desenvolvimento destas habilidades melhora as interações interpessoais e impulsiona o crescimento pessoal e profissional;
- 7) Importância do Descanso/Relaxamento: O descanso/relaxamento tem um papel fundamental na manutenção do equilíbrio físico, mental e emocional. O curso pode incluir uma introdução aos princípios do mindfulness e técnicas práticas para cultivar a atenção plena no dia-a-dia, promovendo uma maior autoconsciência e resiliência emocional.

Duração total: 30 horas (18 horas online + 4 horas presenciais + 8 horas de trabalho autónomo).

Requisitos: Profissionais de saúde e áreas afins.

Taxa de frequência: 50€

Valor da bolsa: 50€

Número de bolsas: 10

Requisitos para aceder à bolsa:

- Idade superior a 18 anos, em 31 de dezembro de 2023;
- Possuir número de identificação fiscal português;
- Possuir residência permanente em território nacional, ou dispor de autorização de residência válida, à data de inscrição;
- 80% de assiduidade;
- Classificação final obtida no curso;
- Ordem de inscrição no curso (em caso de necessidade de desempate);
- Proceder à candidatura e submissão de toda a documentação solicitada, em data a definir.

Programa:

Introdução (2h) - Professor José Martinez de Oliveira.

Módulo 1 – Promoção do Exercício Físico (4h) - Dr. Paulo Pinheiro.

Módulo 2 – Nutrição Comportamental (4h) - Dra. Marlene Morgado.

Módulo 3 – Sono Reparador (4h) - Professor Miguel Castelo-Branco.

Módulo 4 – Bem-Estar Psicológico (4h) - Professora Paula Carvalho e Dra. Marta Duarte.

Sessão presencial de encerramento (4h) – Apresentação de trabalhos e atividade prática (momento de atividade física, prática de relaxamento e lanche saudável).