



**LITERACIA EM SAÚDE E ESTILOS DE VIDA
SAUDÁVEIS PROGRAMA PARA CIGANOS EM
ACAMPAMENTOS CIGANOS**
para educadores e mediadores ciganos locais

MÓDULO V: Estilo de vida saudável

6 horas (360 min) – 4 capítulos de 90 min cada

A. Sobre o módulo

Título do módulo	Estilo de vida saudável
Tipo de módulo	Aprendizagem ao longo da vida
Nível	Introdução ao Medium
Parceiro Principal	Centro Irlandês de Formação Criativa e Desenvolvimento Inovador, Dublin
Finalidade e Objetivos do Curso	<p>O Módulo "Estilo de Vida Saudável" do Programa "LITERACIA EM SAÚDE E ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS PARA CIGANOS EM ACAMPAMENTOS CIGANOS" do projeto H2O está a explorar o conceito e as definições de estilo de vida saudável e as de bem-estar e bem-estar. O primeiro capítulo, que aborda a visão geral de Estilo de Vida Saudável, também discute a importância dos seis pilares fundamentais de um estilo de vida saudável.</p> <p>O segundo capítulo do Módulo centra-se nos aspetos nutricionais do estilo de vida saudável, estudando o que é uma Dieta Saudável em oposição aos hábitos alimentares pouco saudáveis. O capítulo aborda os aspetos individuais da alimentação saudável e aborda as</p>



	<p>abordagens culturais para cuidar da saúde através de uma dieta e nutrição adequadas.</p> <p>Além disso, o próximo capítulo do Módulo estuda o estilo de vida ativo como a essência de uma vida saudável. Centra-se na prestação de cuidados à saúde física e mental através do exercício físico, bem como na importância da abordagem personalizada ao estilo de vida ativo. O capítulo também enfatiza o equilíbrio das atividades físicas com as necessidades emocionais e o ambiente do dia a dia.</p> <p>O último capítulo do Módulo explora a interligação entre o bem-estar físico e emocional. Apresenta o bem-estar físico e emocional como uma competência aprendível que pode ser promovida, pensada e desenvolvida entre educadores, formadores e mediadores de saúde ciganos nas comunidades ciganas em toda a Europa.</p>
Resultados de Aprendizagem	<p>Após a conclusão deste Módulo, os alunos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explore o conceito e as definições de estilo de vida saudável e as de bem-estar e bem-estar - Compreender uma visão geral do Estilo de Vida Saudável - Compreender a importância dos seis pilares fundamentais de um estilo de vida saudável - Promover os aspetos nutricionais do estilo de vida saudável - Definir o que é uma Dieta Saudável em oposição aos hábitos alimentares pouco saudáveis - Compreender os aspetos individuais de uma alimentação saudável - Promover a consciencialização sobre as abordagens culturais para cuidar da saúde através de uma dieta e nutrição adequadas.
Conteúdo do Curso	<ul style="list-style-type: none"> ○ Visão Geral do Estilo de Vida Saudável



	<p>Conceito e definições de estilo de vida saudável. Do que se trata? Explorar os seis pilares fundamentais de um estilo de vida saudável.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Alimentação Saudável O que define uma alimentação saudável? Conceitos gerais e abordagens individuais. Abordagens culturais para cuidar da saúde através de uma dieta e nutrição adequadas. ○ Estilo de vida ativo como essência de uma vida saudável Cuidar da saúde física e mental através do exercício. Abordagem personalizada ao estilo de vida ativo. Equilibrando as atividades físicas com as necessidades emocionais e o ambiente do dia a dia. ○ Bem-estar emocional e físico Explorar a interligação entre Bem-estar Físico e Emocional. Bem-estar físico e emocional como uma habilidade aprendível.
Metodologia de Ensino	<p>Formação presencial e atividades de aprendizagem interativas. Apresentações interativas online, leituras e estudos independentes, boas práticas, apresentações de vídeo assíncronas, chats, estudos de caso.</p>
Bibliografia	<ul style="list-style-type: none"> - Taylor RB, Ureda JR, Denham JW (1982). <u>Promoção da saúde: princípios e aplicações clínicas</u>. Norwalk CT: Appleton-Século-Crofts. <u>Código ISBN 978-0-8385-3670-4</u>. - <u>Dychtwald K (1986). Bem-estar e promoção da saúde dos idosos</u>. Rockville MD: Sistemas Aspen. <u>Código ISBN 978-0-87189-238-6</u>. - Verde LW, Lewis FM (1986). <u>Mensuração e avaliação na educação em saúde e promoção da saúde</u>. Palo Alto CA: Mayfield. <u>ISBN 978-0-87484-481-8</u>. - Teague ML (1987). <u>Programas de promoção da saúde: alcançar um bem-estar de alto nível nos últimos anos</u>. Indianápolis: Benchmark Press.



	<ul style="list-style-type: none">- Amém, D. (2010). <i>Mude seu cérebro, mude seu corpo: Use seu cérebro para obter o corpo que você sempre quis</i>. Nova Iorque: Harmony Books.- Holford, P. (2007). <i>Nutrição ideal para a mente</i>. Londres: Piatkus.- Holford, P. (2010). <i>Vença o Stress e a Fadiga: O guia sem drogas para desestressar e aumentar os seus níveis de energia</i>. Londres: Piatkus.
Idiomas	<ul style="list-style-type: none">- Inglês- Grego- Esloveno- Sérvio- Croata- Espanhol- Português- Roma



B. Conteúdo do módulo

○ Visão Geral do Estilo de Vida Saudável

Conceito e definições de estilo de vida saudável. Do que se trata? Explorar os seis pilares fundamentais de um estilo de vida saudável.

○ Alimentação Saudável

O que define uma alimentação saudável? Conceitos gerais e abordagens individuais. Abordagens culturais para cuidar da saúde através de uma dieta e nutrição adequadas.

○ Estilo de vida ativo como essência de uma vida saudável

Cuidar da saúde física e mental através do exercício.

Abordagem personalizada ao estilo de vida ativo. Equilibrando as atividades físicas com as necessidades emocionais e o ambiente do dia a dia.

○ Bem-estar emocional e físico

Explorar a interligação entre Bem-estar Físico e Emocional. Bem-estar físico e emocional como uma habilidade aprendível.

