

**INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM**

ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR

*PÓS-GRADUAÇÃO EM  
ACTIVIDADE FÍSICA NA GRAVIDEZ E PÓS-PARTO*

ANO LECTIVO 2009/2010

**PROGRAMAÇÃO DA UNIDADE CURRICULAR**

*EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE NA GRAVIDEZ, PARTO E  
PUERPÉRIO*

Regente:

Mestre Maria Lurdes Torcato Faustino (Prof<sup>a</sup> Coordenadora)

Docentes:

Mestre Maria Lurdes Torcato Faustino (Prof<sup>a</sup> Coordenadora)

Mestre Maria Teresa Vieira Coelho (Prof<sup>a</sup> Adjunta)

## 1. TEMPO TOTAL DE TRABALHO DOS ALUNOS E NÚMERO DE ECTS

TEMPO DE TRABALHO (HORAS)		CRÉDITOS(ECTS)
TOTAL	CONTACTO	
	Teóricas	
<b>75</b>	<b>15</b>	<b>3</b>

## 2. ÂMBITO DA UNIDADE CURRICULAR

A gravidez é um acontecimento saudável e alegre e embora seja um fenómeno biologicamente normal, é uma vivência excepcional na vida de uma mulher e família dado que produz significativa mudança familiar quer antes, quer após o nascimento do novo membro. É portanto um acontecimento familiar e uma vivência do casal e não apenas da mulher, daí pensarmos não em termos de Mulher grávida mas de família Grávida, pois é uma experiência partilhada por toda a família.

As mudanças que têm ocorrido na sociedade em geral também as constatamos na vivência da maternidade. Antigamente a mulher vivia em famílias alargadas, em comunidade e fazia a aprendizagem com a mãe de uma forma natural. No entanto, hoje os casais vivem longe da sua família e têm mais dificuldades de adaptação à maternidade.

Por isso é cada vez mais pertinente proporcionar a todos os intervenientes neste processo de maternidade a aquisição de instrumentos e de saberes que permitam à mulher/casal aumentar as condições de adaptabilidade às transformações que ocorrem neste período do ciclo vital.

Será através de Educação para a saúde (EpS), como processo orientado para a utilização de estratégias que ajudem os indivíduos a adoptar ou modificar comportamentos que permitam um melhor nível de saúde (OMS,1985), que podemos ajudar a grávida/casal a compreender essas mesmas transformações e a ter uma vida saudável.

Deste modo, pretende-se com esta unidade curricular que o formando desenvolva estratégias que lhe permita, através da EpS, trabalhar com a mulher /casal, nesta etapa do ciclo vital, de forma a que estes atinjam um melhor nível de saúde.

### **3. OBJECTIVOS DA UNIDADE CURRICULAR**

- Desenvolver capacidade de promoção da adesão a estilos de vida saudáveis;
- Compreender a importância da Educação para a Saúde para a aquisição de estilos de vida saudáveis pela mulher/casal durante a gravidez, parto e puerpério;
- Desenvolver capacidades de estabelecimento de uma relação positiva, promotora de mudanças de comportamentos, com a mulher (grávida, puérpera) / casal.

### **4. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS**

#### **1. EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE - UMA PERSPECTIVA HOLÍSTICA**

- ❖ Conceitos e Abrangência
- ❖ Educar para a Saúde – que significado
- ❖ Importância da Educação para a Saúde nesta fase do ciclo vital (gravidez, parto e puerpério).
- ❖ Importância da Comunicação

#### **2. EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE E COMUNICAÇÃO INTERPESSOAL**

- ❖ A percepção como ferramenta básica
- ❖ Sistemas de representação sensorial

#### **3. PROCESSO DE MUDANÇA**

- ❖ Níveis de Saúde
- ❖ Ancoragem de recursos

## 5. MÉTODOS DE ENSINO

Esta unidade curricular semestral desenvolve-se em 15 horas teóricas e 60 horas de trabalho do formando (gestão pessoal)

No que se refere à metodologia, pretende-se que as estratégias pedagógicas favoreçam o trabalho autónomo (individual e de grupo), a pesquisa e a reflexão pessoal. Desse modo, além das sessões lectivas tipo expositivo, recorrer-se-á à leitura, análise e discussão de textos e exercícios de comunicação.

## 6. REGIME DE FREQUÊNCIA

É obrigatória a frequência de **pelo menos 2/3 das aulas teóricas** para que o aluno esteja abrangido pela avaliação contínua.

## 7. AVALIAÇÃO

A unidade curricular EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE NA GRAVIDEZ, PARTO E PUERPÉRIO terá 2 momentos de avaliação.

1. **Comentário fundamentado** até 500 palavras sobre uma frase. Cada formando dispõe de 5 minutos para a apresentação no início da aula no dia 29/1/2010. (AnexoI)
2. **Trabalho escrito individual na forma de Artigo** (até10 páginas) O artigo será entregue até ao dia 22 de Fevereiro de 2010 e deverá traduzir uma análise fundamentada da *Importância da Educação para a Saúde para a vivência saudável da gravidez, parto e puerpério pela mulher/casal* (AnexoII)

O momento de avaliação 1 contribui com 20% para a classificação final e o artigo com 80%.

O formando que não obtiver aproveitamento na avaliação contínua (10valores), fica sujeito a exame, que decorre em Junho /2010 (época normal) e Setembro de 2010 (época de recurso). O exame consta de uma Prova Escrita sobre os conteúdos programáticos da unidade curricular.

## **8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Bonito,J.(Coord) (2008) – Educação para a Saúde no Século XXI. Teorias, Modelos e Práticas. Évora: CIEP .Universidade de Évora

Canavarro, M.C. (2001) – Gravidez e maternidade – representações e tarefas de desenvolvimento, in Canavarro, M.C. (ed) – Psicologia da Gravidez e Maternidade. Quarteto Editora.

Carvalho, A.; Carvalho, G.(2006) - Educação para a Saúde: Conceitos, Práticas e necessidades de Formação. Loures. Lusociência

Estanqueiro, A.(2007) – Saber lidar com as pessoas. Princípios de comunicação interpessoal. 14ª ed. Lisboa: Editorial Presença

Lowdermilk, D. L.; Perry, S.E.(2008) – Enfermagem na Maternidade. 7ª ed., Loures: Lusodidacta.

Lowdermilk, D.L.; Perry, S.E.; Bobak, I.M. (2002) – O cuidado em Enfermagem Materna. 5ª ed. Porto Alegre: Artmed Editora.

Rodrigues, M. ; Pereira, A.; Barroso, T. (2005) - Educação para a Saúde: Formação Pedagógica de Educadores de Saúde. Coimbra. Formasau

Vallés,G.B. (1997)- Programação neurolinguística .Desenvolvimento Pessoal Lisboa.Editorial Estampa

## ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR

**PÓS-GRADUAÇÃO EM ACTIVIDADE FÍSICA NA GRAVIDEZ E PÓS PARTO****FOLHA DE AVALIAÇÃO -APRESENTAÇÃO DE TRABALHOS EM SALA DE AULA**

INDICADORES		PESOS ATRIBUÍDOS	PESOS ADQUIRIDOS
<b>Expressão</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concisa</li> <li>• Fluente</li> <li>• Linguagem técnica</li> </ul>	<b>20</b>	
<b>Atitude</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atende ao grupo</li> <li>• Capta atenções</li> <li>• Motivação</li> </ul>	<b>20</b>	
<b>Conteúdos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selecção <ul style="list-style-type: none"> <li>- conceitos principais</li> <li>- em relação aos objectivos</li> <li>- em relação ao grupo</li> </ul> </li> <li>• Desenvolvimento</li> <li>• Domínio dos conteúdos</li> </ul>	<b>60</b>	
<b>Fundamentação/ Argumentação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Análise crítica <ul style="list-style-type: none"> <li>- Complementaridade/ /profundidade/segurança</li> </ul> </li> <li>• Reflexão sobre a importância da mesma</li> </ul>	<b>60</b>	
<b>Estratégia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meios multisensoriais</li> <li>• Outros</li> </ul>	<b>15</b>	
<b>Adequação de conteúdos//tempo previsto</b>		<b>20</b>	
<b>Síntese</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspectos relevantes</li> </ul>	<b>5</b>	
<b>TOTAL</b>		<b>200</b>	

CLASSIFICAÇÃO



