



UNIVERSIDADE SÉNIOR DE REGUENGOS DE MONSARAZ

PLANEAMENTO DA DISCIPLINA

“Saúde e Bem-Estar”

Ano Lectivo 2010/2011

Professores

Pedro Almeida e convidados

Horário

4ª Feira das 10h às 12 h

Objectivos

No final de cada sessão, os estudantes deverão ser capazes de:

- Identificar medidas que promovam o Envelhecimento Activo
- Reconhecer medidas de Promoção da Saúde e Prevenção da Doença

Conteúdos

A primeira sessão deverá incluir a apresentação da disciplina e identificação das temáticas de interesse dos estudantes.

Nas sessões seguintes serão desenvolvidas as temáticas de acordo com as necessidades expressas pelos estudantes, identificadas na primeira sessão.



Metodologia

Privilegiar-se-ão as metodologias activas e que estimulem a aquisição de conhecimentos. Estão planeadas algumas actividades, entre elas:

- Actividades no âmbito da promoção da saúde e prevenção da doença
- Actividades no domínio físico, intelectual, emocional e sociocultural
- Visionamento de filmes
- Realização de visitas de estudo
- Outras estratégias a definir

Avaliação

No final de cada sessão será feita uma síntese das principais ideias e esclarecidas as dúvidas existentes. Realizar-se-á ainda um debate com os estudantes com o intuito de avaliar a sessão.