

|                          |                                                                           |                   |                 |                                          |                     |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|------------------------------------------|---------------------|
| Unidade Curricular       | Opção 4 - Salutogenese através da água                                    |                   | Área Científica | -                                        |                     |
|                          | Pós-Graduação em Design Circular e Sustentável da Água: Saúde e Bem-Estar |                   | Escola          | Escola Superior de Hotelaria e Bem-Estar |                     |
| Ano Letivo               | 2023/2024                                                                 | Ano Curricular    | 1               | Nível                                    |                     |
| Tipo                     | Semestral                                                                 | Semestre          | 1               | Créditos ECTS                            | 3.0                 |
|                          |                                                                           |                   |                 | Código                                   | 5067-778-1105-09-23 |
| Horas totais de trabalho | 81                                                                        | Horas de Contacto | T -             | TP 24                                    | PL -                |
|                          |                                                                           |                   | TC -            | S -                                      | E -                 |
|                          |                                                                           |                   | OT -            | O -                                      |                     |

T - Ensino Teórico; TP - Teórico Prático; PL - Prático e Laboratorial; TC - Trabalho de Campo; S - Seminário; E - Estágio; OT - Orientação Tutoria; O - Outra

Nome(s) do(s) docente(s) Maria José Gonçalves Alves

#### Resultados da aprendizagem e competências

No fim da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:

1. Adquirir noções de salutogénese e promoção para a saúde
2. Conhecer as patologias mais frequentes em hidroterapia
3. Dominar os conceitos, indicações e contraindicações das diferentes técnicas de hidroterapia
4. Adquirir conhecimento especializado/científico das diferentes formas terapêuticas para as respetivas patologias

#### Pré-requisitos

Não aplicável

#### Conteúdo da unidade curricular

Noções de saúde. Saúde Mental. Fisiopatologias.

#### Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Noções de saúde
2. Saúde Mental
  - Stress, ansiedade e depressão
  - Mindfulness: aplicação em hidroterapia
3. Fisiopatologias
  - Gastrointestinais
  - Osteoarticulares e osteomusculares
  - Respiratórias
  - Cardiovasculares
  - Nervosas
  - Dermatológicas

#### Bibliografia recomendada

1. GRIN (2014). Stress reduction through joy of life. The salutogenesis model by Aaron Antonovsky (1st ed.). GRIN Verlag.
2. Mittelmark, M. B., Sagy, S., Eriksson, M., Bauer, G. F., Pelikan, J. M., Lindstrom, B., & Espnes, G. A. (Eds.) (2017). The Handbook of Salutogenesis (1st ed.). Springer.

#### Métodos de ensino e de aprendizagem

Aulas teórico-práticas de apresentação de conceitos e aplicação de técnicas em situações reais. Utilização de métodos de exposição teórica, recorrendo a meios audiovisuais, complementados com métodos interativos que estimulem a participação dos estudantes. Pretende-se, de forma prática, consolidar a aquisição de conhecimentos teóricos e as competências previstas.

#### Alternativas de avaliação

- Alternativa 1 - (Ordinário, Trabalhador) (Final, Recurso, Especial)
- Exame Final Escrito - 100%

#### Língua em que é ministrada

Português

#### Validação Eletrónica

|                            |                                      |
|----------------------------|--------------------------------------|
| Maria José Gonçalves Alves | Alcina Maria Almeida Rodrigues Nunes |
| 31-10-2023                 | 08-11-2023                           |