

# 2018



## CORRECT IT!

Corrective VET international training  
for obesity prevention and healthy life style promotion

**Produção intelectual. Correct IT –  
CURRÍCULO FORMATIVO:  
Ensino e Formação Profissional, formação  
internacional para prevenção da obesidade e  
promoção do estilo de vida saudável**



**Erasmus+**

Isenção de Responsabilidade: O conteúdo do presente material representa a responsabilidade exclusiva dos autores e a Agência Nacional ou a Comissão Europeia não será responsável pela forma como o conteúdo da informação é utilizado.

## 1. METODOLOGIA PARA DESENVOLVER O CURRÍCULO DE FORMAÇÃO

Com base nos quadros europeus EQF e ECVET, foram definidos os seguintes passos para fornecer os conhecimentos, diretrizes e listas de verificação necessários para o desenvolvimento do Currículo de Formação do **Correct IT**



O objetivo do Currículo de Formação do **Correct IT** é desenvolver a estrutura necessária para que os profissionais possam implementar melhor o programa Correct IT nas suas organizações.

Os materiais de aprendizagem concretos serão desenvolvidos de acordo com a *produção intelectual 3+4* e a metodologia definida de acordo com a *produção intelectual 5*.



## Identificar as necessidades profissionais

O desenvolvimento do Currículo Formativo do **Correct IT** baseia-se nas principais necessidades identificadas no Produção intelectual<sup>1</sup> do projeto; no relatório sobre o estado da arte acerca do estilo de vida saudável e na descrição sobre a aplicação do projeto feita na descrição do produção intelectual 1 .



## Estabelecer os resultados da aprendizagem

Os Resultados de Aprendizagem são informações que um aluno sabe, compreende e é capaz de fazer, ao concluir um processo de aprendizagem definido em termos de conhecimento, habilidades e competências. Para o nível 4-6 do QEQ, os resultados de aprendizagem estabelecidos para o Currículo de Ensino e Formação do **Correct IT** estão alinhados com a complexidade, o alcance e o nível de aprendizagem esperado, especificamente:

A formulação de resultados de aprendizagem requer conhecimento e experiência. As diretrizes genéricas desta formação incluem:

- Os Resultados de Aprendizagem são declarações concisas, concebidas independentemente da entrega e configuração, redigidas em linguagem clara e inequívoca.
- Os Resultados de Aprendizagem são escritos no tempo futuro e começam com um verbo ativo que descreve com mais precisão o resultado real ou preferido, e resulta em comportamento evidente que pode ser medido. Em geral, apenas um verbo é usado para estruturar cada resultado, os verbos são apropriados tanto para o nível quanto para o segmento.
- Os Resultados de Aprendizagem são observáveis e mensuráveis. Os alunos devem saber o que se espera deles.
- Os Resultados de Aprendizagem permitem e incentivam uma série de metodologias de avaliação a serem aplicadas.

---

**Exemplo de verbos de ação**


---

<b>CONHECIMENTO</b>	<i>conhecimento e compreensão</i>	<i>contar, definir, descrever, desenhar, localizar, identificar, rotular, listar, jogar, nomear, citar, recontar, recitar, sequenciar, dizer, escrever</i>
	<i>aplicando o conhecimento e compreensão</i>	<i>aplicar, prática, demonstrar, mostrar, planejar, projetar, operar, montar, uso, construir, preparar, criar, compor, arranjar</i>
<b>HABILIDADES</b>	<i>habilidades de comunicação</i>	<i>escrever, ilustrar, relatar, descrever, discutir, explicar, nomear, expressar, revisar, falar, apresentar, interagir</i>
	<i>habilidades de julgamento</i>	<i>escolher, ajuizar, identificar, avaliar, analisar, avaliar, interpretar, discutir, selecionar, comparar, taxar, medir, propor, avaliar, estimar, examinar, categorizar</i>
	<i>aprendendo habilidades</i>	<i>avaliar a própria aprendizagem, proceder, estudar, realizar mais estudos</i>
<b>COMPETÊNCIAS</b>	<i>autonomia e responsabilidade</i>	<i>Colaborar, cumprir, lidar com, garantir, ser responsável por, realizar tarefas, guia, supervisionar, monitorar, autorizar, gerir, criar, produzir, representar, aconselhar, negociar, vender</i>

---

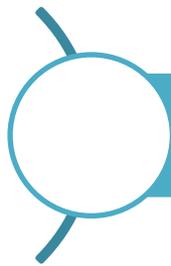
Os resultados de aprendizagem excessivamente detalhados e estritamente definidos, orientados apenas para o desempenho funcional, arriscam a imposição de restrições ao processo de aprendizagem e podem dificultar em vez de encorajar uma abordagem centrada no aluno, resultando em efeitos como "ensinar para o teste". Neste sentido, abordagens centradas no aluno, promovidas pelo projeto **Correct IT**, exigem autonomia para que professores / formadores, definam programas de aprendizagem conforme julguem necessário.

Por outro lado, para cumprir o seu papel de padrões para garantir um nível uniforme de resultados em todos os países da parceria - Roménia, Lituânia, Portugal, Itália, Noruega -, os resultados de aprendizagem para cada unidade de formação são claros e precisos. Caso contrário, o Currículo de Formação do **Correct IT** pode não ser percebido como relevante na prática para a definição de programas nacionais de aprendizagem.

Resumindo, uma abordagem equilibrada dos resultados da aprendizagem combina a perspectiva didática e a perspectiva reguladora, abrangendo a visão dos resultados gerais, juntamente com um conjunto detalhado de descrições de conhecimentos, habilidades e competências a serem alcançadas e demonstradas através de avaliações. A seguir, apresenta-se uma lista de verificação que deve ser usada para projetar os resultados de aprendizagem do Currículo de Formação do **Correct IT**:

- Os Resultados de Aprendizagem fornecem diretrizes para conteúdo, instrução e avaliação?
- Eles são definidos e descritos em linguagem clara e simples?
- Eles incentivam a participação ativa dos alunos?
- Eles demonstram avanços na aprendizagem e dentro de um prazo definido e os resultados podem ser avaliados?

A chave fundamental da metodologia de projeto é a utilização do *b-learning*. Esta aprendizagem do método combinado em *b-learning* irá fornecer conexão com a situação de vida real e levará em consideração as necessidades especiais de cada grupo-alvo quando se trata das características dos locais de internamento, condições de trabalho, tipos de pacientes e estudantes que estão em contato com os seus utentes



## Definir as atividades formativas

O Currículo de Formação do **Correct It** consiste num total de seis unidades de aprendizagem ou módulos. Este currículo tem no total 150 horas de aprendizagem totais, distribuídos pelas seis unidades principais, correspondentes a um total de 6 Créditos (ECVET) em que 1 crédito = 25 horas. Estas horas englobam aulas teóricas on-line, sessões letivas em contato direto; aulas práticas, estudo autonomo e avaliações como indicado abaixo:

Módulos/ Resultados de aprendizagem	Horas de contato direto	Horas de estudo on- line	Horas de estudo autonomo	Horas de avaliação	Total de horas de aprendizagem	ECVET créditos
<b>1</b> Causas de obesidade e riscos de saúde	4	10	9	2	<b>25</b>	<b>1</b>
<b>2</b> Educação alimentar	4	10	9	2	<b>25</b>	<b>1</b>
<b>3</b> As estratégias de prevenção	4	10	9	2	<b>25</b>	<b>1</b>
<b>4</b> Atividade física	4	10	9	2	<b>25</b>	<b>1</b>
<b>5</b> Estilo de vida e saúde mental	4	10	9	2	<b>25</b>	<b>1</b>
<b>6</b> Mudança de atitude e influência dos média	4	10	9	2	<b>25</b>	<b>1</b>
<b>Correct It</b> Currículo de Formação	<b>24</b>	<b>60</b>	<b>54</b>	<b>12</b>	<b>150</b>	<b>6</b>

A distribuição das 150 horas de formação pode ser revista de acordo com as necessidades nacionais, com as especificidades culturais e de acordo com os professores / formadores das práticas de formação.



## Definir a avaliação da formação

Para cada resultado de aprendizagem do Currículo de Formação do **Correct IT** são definidos diferentes métodos de avaliação, como atribuição de tarefas, trabalho de campo,

orientação, avaliação contínua, testes orais / escritos, a portfolio, exercícios práticos, apresentações, projeto, diário reflexivo, relatório e , conforme descrito na próxima seção.

## 1. CORRECT IT - CURRÍCULO DE FORMAÇÃO

<b>Title</b>	
<b><i>Correct IT</i></b>	
Educação e formação profissional, formação internacional para a prevenção da obesidade e promoção de estilo de vida saudável	
<b>Nível EQF proposto</b>	<b>Tipo de formação</b>
4-6	Sala de aula / on-line
<b>Grupo alvo</b>	
Profissionais, professores, enfermeiros, alunos, funcionários de jardim-de-infância.	
<b>Requisitos de entrada</b>	
Nenhum.	
<b>Objectivos gerais</b>	
Para desenvolver o <i>know-how</i> necessário dos profissionais para implementar o modelo de formação do projeto CORRECT IT e fornecer formação e treino e mudar de atitude entre o grupo alvo	
<b>Esquemas de Formação</b>	
<b>Unidade 1: Causas de obesidade e riscos para a saúde</b>	
<b>Unidade 2: Educação alimentar</b>	
<b>Unidade 3: As estratégias de prevenção</b>	
<b>Unidade 4: Atividade física</b>	
<b>Unidade 5: Estilo de vida e saúde mental</b>	
<b>Unidade 6: Mudança de atitude e influência dos média</b>	
<b>Total de Horas de Aprendizagem</b>	
Horas de contacto = 24	
Estudo <i>on-line</i> = 60	
Horas de estudo autónomo 54	
Horas de avaliação = 12	
<b>Número total de horas de aprendizagem</b>	<b>Número total de créditos ECVET</b>
150	6

## 2. UNIDADES DE RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

### Número e nome da unidade:

#### 1. Causas de obesidade e riscos para a saúde

### Objectivo geral, métodos e recursos desta unidade:

**Objectivo:** Dotar os profissionais do Projeto Correct IT (professores) com o conhecimento necessário, capacidades e competências para melhorar as suas competências de formação no conceito de prevenção da obesidade e estilo de vida saudável.

**Métodos:** Palestra, apresentações, estudo autónomo, discussões com base em estudos de caso, dramatizações, discussões em grupo, filme educacional, auto-avaliação

**Recursos / materiais:** projector de vídeo, papel, software power point, caneta, folha de avaliação.

### Conteúdo:

- 1. Fatores-chave que contribuem para a obesidade:
  - Fatores comportamentais:
  - Fatores médicos:
  - Fatores sociais
  - Fatores genéticos
- Sintomas de obesidade infantil
- Diagnóstico da obesidade
- Fatores de risco associados à obesidade
  - Fatores de risco para a saúde:
  - Psicológico
- Custos de obesidade para a sociedade

### Resultados da Aprendizagem:

Aquisição de Conhecimentos - no final da unidade, o aluno será capaz de:

- Conhecer os principais fatores que contribuem para a obesidade
- Reconhecer os sintomas da obesidade em crianças
- Conhecer indicadores do Índice de Massa Corporal
- Estar ciente dos fatores de risco associados à obesidade e como eles afetam a vida das crianças
- Estar ciente dos custos da obesidade para os sistemas de saúde

Aptidões- no final da unidade, o aluno será capaz de:

- Identificar os principais fatores que contribuem para a obesidade em casos específicos
- Indicar sintomas de obesidade em crianças e sugerir outras intervenções
- Determinar o diagnóstico de acordo com o Índice de Massa Corporal

- 
- Identificar os fatores de risco associados à obesidade
  - Apontar os custos da obesidade para os sistemas de saúde

**Competências - no final da unidade o aluno será capaz de:**

- Oferecer informações de suporte sobre os principais fatores que contribuem para a obesidade
- Oferecer aconselhamento para sintomas de obesidade infantil em casos específicos
- Diagnosticar a obesidade usando o Índice de Massa Corporal
- Ensinar classes ou indivíduos sobre os fatores de risco associados à obesidade
- Avaliar os custos dos sistemas de saúde relacionados à obesidade

**Horas totais de aprendizagem para a unidade:**

Horas de Contato Direto = 4

Horas Aulas Práticas = 10

Horas de Estudo Autônomo = 9

Horas de Avaliação = 2

---

Número total de horas de aprendizagem

Número total de créditos ECVET

25

1

**A unidade será ensinada através de**

- discussão
- trabalhos práticos
- apresentações
- trabalho de grupos

**Referências**

- *Correct IT- Produção intelectual1. "Healthy lifestyle concept analysis and collection of good practices"*
- *Correct IT- Produção intelectual2. Obesity prevention and healthy lifestyle curricula*
- *Correct IT- Produção intelectual3. ICT materials for the online blended-learning Obesity prevention and healthy lifestyle skills*
- *Correct IT- Produção intelectual4. Learning materials for face to face blended-learning obesity prevention and healthy lifestyle training course*
- *Correct IT- Produção intelectual5. Methodology for VET trainers in obesity prevention and healthy lifestyle*
- *Correct IT- Produção intelectual6. Online Platform and pilot the blended-learning training in obesity prevention and healthy lifestyle skills*
- [http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood\\_why/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_why/en/)
- <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/>
- [http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood\\_what/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_what/en/)
- <https://www.webmd.com/children/guide/obesity-children#1>
- <https://www.cdc.gov/obesity/childhood/causes.html>
- *Chhatwal J, Verma M, Riar SK. Obesity among pre-adolescent and adolescents of a developing country (India) Asia Pac J Clin Nutr. 2004;13:231–5.*
- *Dan Perețianu, Cătălin Poiană, Gelu Onose, Echilibrul energetic și obezitatea 2009;290.*
- *Decaluwxe V, Breat C, Fairburn CG. Binge eating in obese children and adolescents. Int J Eat Disord. 2003;33:78–84.*
- *Ebbelling CB, Sinclair KB, Pereira MA, Garcia-Lago E, Feldman HA, Ludwig DS. Compensation for energy intake from fast food among overweight and lean adolescents. JAMA. 2004;291:2828–33.*
- *Moreno LA, Rodríguez G. Dietary risk factors for development of childhood obesity. Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2007;10:336–341.*
- *Onis M, de, Blössner M, Borghi E. Global prevalence and trends of overweight and obesity among preschool children. Am J Clin Nutr. 2010;92:1257–1264.*
- *Panjikaran ST, Kumari K. Augmenting BMI and Waist-Height Ratio for establishing more efficient obesity percentiles among school children. Indian J Community Med. 2009;34:135–9.*

**Número e nome da unidade:****2. Educação alimentar****Objectivo geral, métodos e recursos desta unidade:**

**Objetivo:** Dotar os profissionais do Projeto Correct IT (professores) com o conhecimento necessário, capacidades e competências para melhorar as suas competências de formação no conceito de prevenção da obesidade e estilo de vida saudável.

**Métodos:** Palestras, apresentações, auto-estudo, discussões baseadas em estudos de caso, dramatização, discussão em grupo, filme educativo, autoavaliação

**Recursos / materiais:** projetor de vídeo, papel, software Powerpoint, caneta, folha de avaliação.

**Conteúdo:****Compreender o conteúdo alimentar e as propriedades e valores nutricionais**

- Conteúdo alimentar: princípios básicos nutricionais e grupos de alimentos;
- Gasto de energia e sua medição;
- Estado nutricional e sua avaliação; composição corporal e medição
- Propriedades nutricionais: nutrientes do corpo humano; valor nutricional dos alimentos.

**Papel dos componentes alimentares no organismo e funcionalidade alimentar no organismo**

- Noções básicas sobre metabolismos energéticos e sinais hormonais associados;
- A microbiota intestinal (flora)
- Papel da hidratação na nutrição;
- Fontes de vitaminas em alimentos, suplementos alimentares e sua necessidade de saúde;
- Açúcares e adoçantes, proteínas e aminoácidos, fibras solúveis e insolúveis

**Moldando bons hábitos para uma alimentação saudável**

- Fontes genéricas e cientificamente corretas de informações sobre alimentos;
- Noções básicas de segurança alimentar
- Como os produtos alimentícios são rotulados de acordo com a regulamentação da UE;
- Avaliação prática de rótulos de alimentos corretamente e incorretamente preparados;
- Workshop: sugerindo melhor e mais clara rotulagem de alimentos;

**Consequências e prevenção de hábitos alimentares errados**

- Estrutura económica e política da obesidade e promoção de estilos de vida saudáveis;
- Informações sobre marketing na imprensa e publicidade de alimentos não aconselhados;
- Direito internacional para o combate à obesidade e promoção de estilos de vida saudáveis.

## Resultados da Aprendizagem:

Aquisição de Conhecimentos - no final da unidade, o aluno será capaz de:

### Compreender o conteúdo alimentar e as propriedades / valores nutricionais

- Conhecer a importância dos princípios nutricionais e como garantir a quantidade certa
- Listar os 7 grupos de alimentos de acordo com seu conteúdo principal;
- Conhecer a energia requerida por um organismo e os métodos para seu cálculo;
- Listar os métodos para avaliar o estado nutricional e sua aplicação;
- Conheça o papel de certos nutrientes no corpo humano.

### Papel dos componentes alimentares no organismo e funcionalidade alimentar no organismo;

- Conhecer os princípios de assimilação de nutrientes e extração de energia dos alimentos;
- Estar ciente do papel fisiológico saudável da microbiota intestinal;
- Conhecer o conceito de probióticos, prebióticos e dieta funcional;
- Listar e descrever os efeitos dos nutrientes e suplementos alimentares na saúde humana;
- Use ferramentas práticas para análise e avaliação do plano nutricional de promoção da saúde.

### Moldando bons hábitos para uma alimentação saudável

- Classificar e selecionar informações científicas e gerais corretas sobre alimentos;
- Descrever os principais aspectos da segurança alimentar
- Determinar as informações necessárias no rótulo do produto alimentício
- Auto-atualização sobre o conhecimento e os regulamentos da rotulagem de produtos alimentícios.

### Consequências e prevenção de hábitos alimentares errados

- Explicar conhecimentos básicos sobre economia da obesidade;
- Participar em discussões relevantes em nível geral e científico;
- Saber como funcionam os principais instrumentos legais internacionais na luta contra a obesidade.

Aptidões- no final da unidade, o aluno será capaz de:

### Compreender o conteúdo alimentar e as propriedades e valores nutricionais;

- Reconhecer e estabelecer uma dieta saudável através da distribuição correta de

nutrientes;

- Distribuir corretamente a ingestão de alimentos durante o dia;
- Determinar o valor nutricional de uma refeição simples;
- Calcular o gasto energético e sua aplicação;
- Aplicar os métodos para avaliar a composição corporal;
- Estimar as necessidades do corpo por componentes específicos
- Identificar produtos alimentares com potenciais benefícios para a saúde;
- Ilustrar e avaliar o consumo correto e associação de nutrientes na dieta.

### **Papel dos componentes alimentares no organismo e funcionalidade alimentar no organismo;**

- Avaliar o impacto dos alimentos no estado geral de saúde e fisiologia.
- Identificar produtos alimentares com potenciais benefícios para a saúde
- Ilustrar e avaliar o consumo correto e associação de nutrientes na dieta.

### **Moldando bons hábitos para uma alimentação saudável**

- Identificar e selecionar fontes tradicionais e on-line para informações sobre alimentação e nutrição
- Propor as regras e melhores práticas de segurança alimentar mais relevantes para o grupo alvo
- Propor a correta rotulagem de um produto alimentício de acordo com os requisitos legais;
- Indique a incorrecção na embalagem do produto alimentar.

### **Consequências e prevenção de hábitos alimentares errados**

- Usar a reflexão ao nível macro do mecanismo de causa e efeito, relacionado à obesidade.
- Compreender textos legais sobre obesidade e acesso a estruturas públicas e privadas.

### **Competências - no final da unidade o aluno será capaz de:**

#### **Compreender o conteúdo alimentar e as propriedades / valores nutricionais;**

- Aplicar os princípios da nutrição saudável para melhorar o estilo de vida e a saúde;
- Reconhecer alterações na distribuição da massa gorda, massa magra e conteúdo total de fluidos corporais, visando a ação corretiva e definição de planos de intervenção adequados;
- Aplicar os conhecimentos clínicos adquiridos (o que fazer), pedagógicos (como fazer) e psicológicos (por que) em relação ao estilo de vida saudável e prevenção da obesidade;
- Aconselhar mudanças na composição das refeições de acordo com as necessidades do corpo humano;
- Determinar as necessidades do corpo para nutrientes específicos, dependendo da

---

idade.

### **Papel dos componentes alimentares no organismo e funcionalidade alimentar no organismo;**

- Lidar com aspectos bioquímicos, fisiológicos e microbiológicos de nutrientes / dieta;
- Supervisionar a escolha de alimentos em relação às suas propriedades promotoras de saúde;
- Monitorizar e aconselhar sobre estilo de vida saudável e corrigir hábitos nutricionais

### **Fomentar bons hábitos para uma alimentação saudável**

- Orientar e supervisionar os pacientes, familiares, etc. sobre segurança alimentar e qualidade
- Monitorizar a aplicação de segurança para armazenamento, preparação e consumo de alimentos;
- Orientar e aconselhar o processo de rotulagem adequada de produtos alimentares;

### **Consequências e prevenção de hábitos alimentares errados**

- Realizar discussões reflexivas sobre políticas de obesidade em nível regional e nacional;
- Aplicar a legislação e normas legais a casos reais.

### **Horas totais de aprendizagem para a unidade:**

Horas de Contato Direto = 4

Horas Aulas Práticas = 10

Horas de Estudo Autónomo = 9

Horas de Avaliação = 2

---

Número total de horas de aprendizagem	Número total de créditos ECVET
25	1

### A unidade será ensinada através de

- discussão
- trabalho de campo
- trabalho prático
- apresentações
- trabalho de grupo

### Referências

- *Correct IT- Produção intelectual1. "Healthy lifestyle concept analysis and collection of good practices"*
- *Correct IT- Produção intelectual2. Obesity prevention and healthy lifestyle curricula*
- *Correct IT- Produção intelectual3. ICT materials for the online blended-learning Obesity prevention and healthy lifestyle skills*
- *Correct IT- Produção intelectual4. Learning materials for face to face blended-learning obesity prevention and healthy lifestyle training course*
- *Correct IT- Produção intelectual5. Methodology for VET trainers in obesity prevention and healthy lifestyle skills*
- *Correct IT- Produção intelectual6. Online Platform and pilot the blended-learning training in obesity prevention and healthy lifestyle skills*
- <https://www.healthypeople.gov/2020/topics-objectives/topic/nutrition-and-weight-status>
- [https://ec.europa.eu/health/nutrition\\_physical\\_activity/policy/strategy\\_en](https://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/policy/strategy_en)
- *Early Years Nutrition and Healthy Weight. L. Stewart, J. Thompson (2015) Wiley-Blackwell Eds.*
- *Drewnowski, A., & Darmon, N. (2005). The economics of obesity: dietary energy density and energy cost-. The American journal of clinical nutrition, 82(1), 265S-273S.*
- *Philipson, T., & Posner, R. (2008). Is the obesity epidemic a public health problem? A decade of research on the economics of obesity (No. w14010). National Bureau of Economic Research.*
- *Swinburn, B. (2011). Planet Obesity: How we're eating ourselves and the planet to death. ReadHowYouWant.com.*
- <http://www.efsa.europa.eu/it>
- <http://www.who.int/foodsafety/en/>
- *K. NADAKAVUKAREN SCHEFER, The International Law of Overweight and Obesity, in Asian Journal of WTO and International Health Law and Policy, 2014, p.*
- *L. C. CHEN, T. G. EVANS, R. A. CASH, Health as a Global Public Good, Oxford, 1999*

**Número e nome da unidade:****3. As estratégias de prevenção****Objectivo geral, métodos e recursos desta unidade:**

**Objectivo:** Dotar os profissionais do Projeto Correct IT (professores) com o conhecimento necessário, capacidades e competências para melhorar as suas competências de formação no conceito de prevenção da obesidade e estilo de vida saudável.

**Métodos:** palestras, vídeo interativo, discussões, estudo de caso, trabalho em grupo, autoavaliação, trabalho com materiais impressos, aprendizagem experiencial, reflexão.

**Recursos:** Multimédia, papel, quadro, marcadores

**Conteúdo:****Aconselhamento individual e terapia**

- Princípios e regras do estilo de vida saudável
- Efeitos da obesidade na saúde

**Aconselhamento em grupo e terapia**

- Terapia de grupo de alimentação consciente
- Diferenças de hábitos alimentares de homens e mulheres
- Problema de excesso de peso em jovens

**Iniciativas baseadas na escola e jardim de infância**

- Fortalecimento da saúde das crianças na idade pré-escolar
- Estratégias de prevenção da obesidade na escola
- Medidas motivacionais
- Organização de eventos preventivos

**Iniciativas induzidas pelos pais**

- Educação nutricional para pais
- Fatores sociais e de estilo de vida que contribuem para a obesidade
- Análise do estilo de vida saudável da família

**Outras iniciativas que podem ser implementadas por enfermeiros, professores, assistentes sociais diretamente em crianças ou em ambientes familiares e sociais**

- Responsabilidades dos enfermeiros, funções no campo da nutrição
  - Exemplos de melhores práticas de diferentes iniciativas

**Resultados da Aprendizagem:**

**Aquisição de Conhecimentos - no final da unidade, o aluno será capaz de:**

- Compreender e reconhecer os princípios do estilo de vida saudável e os efeitos da

---

obesidade na saúde.

- Explicar o conceito de estilo de vida saudável
- Descrever com precisão os principais fatores que influenciam a obesidade infantil
- Conhecer as principais medidas de prevenção da obesidade, métodos, ferramentas

**Aptidões- no final da unidade, o aluno será capaz de:**

- Comparar hábitos alimentares de homens e mulheres.
- Criar uma dieta racional e combiná-la com medidas motivacionais de apetite e nutrição saudável.
- Analisar o problema dos jovens com excesso de peso e obesidade
- Elaborar e aplicar um plano de informação nutricional para os pais.

**Competências - no final da unidade o aluno será capaz de:**

- Selecionar medidas e métodos para fortalecer a saúde das crianças em idade pré-escolar.
- Adotar medidas para a prevenção da obesidade na escola.
- Aplicar cuidados nutricionais no contexto das funções de enfermagem.
- Escolher e adaptar as práticas de prevenção que funcionariam melhor no presente ambiente cultural e socioeconómico;
- Desenvolver soluções sob medida e assumir a responsabilidade por um programa de prevenção bem-sucedido para indivíduos específicos ou grupo de indivíduos na vida diária.

**Horas totais de aprendizagem para a unidade:**

Horas de Contato Direto = 4

Horas Aulas Práticas = 10

Horas de Estudo Autónomo = 9

Horas de Avaliação = 2

---

Número total de horas de aprendizagem	Número total de créditos ECVET
25	1

**A unidade será ensinada através de**

- discussão
- trabalho de campo
- trabalho prático
- apresentações
- trabalho de grupo

<http://correct-it.eu/>

- *Correct IT- Produção intelectual1. “Healthy lifestyle concept analysis and collection of good practices”*
- *Correct IT- Produção intelectual2. Obesity prevention and healthy lifestyle curricula*
- *Correct IT- Produção intelectual3. ICT materials for the online blended-learning Obesity prevention and healthy lifestyle skills*
- *Correct IT- Produção intelectual4. Learning materials for face to face blended-learning obesity prevention and healthy lifestyle training course*
- *Correct IT- Produção intelectual5. Methodology for VET trainers in obesity prevention and healthy lifestyle skills*
- *Correct IT- Produção intelectual6. Online Platform and pilot the blended-learning training in obesity prevention and healthy lifestyle skills*

**Número e nome da unidade:****4. Atividade física****Objectivo geral, métodos e recursos desta unidade:**

**Objetivo:** Dotar os profissionais do Projeto Correct IT (professores) com o conhecimento necessário, capacidades e competências para melhorar as suas competências de formação no conceito de prevenção da obesidade e estilo de vida saudável.

**Métodos:** Palestras, apresentações, discussões de auto-estudo baseadas em estudos de caso, dramatização, discussão em grupo, filme educativo, auto-avaliação

**Recursos / materiais:** projetor de vídeo, papel, power point, normas internacionais

**Conteúdo:****Compreender a conexão entre atividade física e estilo de vida saudável**

- Diretrizes internacionais para a promoção da atividade física
- Definição de atividade física
- Definição de exercício físico
- Definição de comportamento sedentário

**Vantagens da atividade física**

- Excesso de gasto calórico
- Redução do peso corporal
- Efeitos na pressão sanguínea
- Perfil lipoprotéico, proteína C-reativa e marcadores biológicos da doença coronária;
- Sensibilidade e eficiência da insulina
- Atividade física e idosos
- Efeitos sobre problemas de saúde mental

**Compreender a prescrição do exercício físico**

- Papel da equipe multidisciplinar
- Avaliação inicial da aptidão física e funcional
- Avaliação do Índice de Massa Corporal (IMC)
- Seleção e explicação de exercícios de acordo com a condição física
- Avaliação clínica
- Limitações, objetivos e motivação do utente
- Implementação sistemática de mecanismos de monitorização
- Avaliação dos efeitos dos exercícios, sessão e / ou programa
- Os riscos associados à atividade física

**Barreiras e agentes facilitadores da promoção da atividade física**

- Barreiras:

- A baixa literacia dos utilizadores
- Ausência de diretrizes, normas e protocolos
- Redução da coordenação de práticas profissionais, dentro e fora da área da saúde
- Falta de treino e formação e, conseqüentemente, redução da capacidade dos profissionais de saúde em intervir

- Falta de inclusão de indicadores de promoção de atividade física
- Insuficiente utilização de tecnologias de informação

#### -Facilitadores

- A existência de respostas para a promoção da atividade física
- Múltiplas oportunidades e contextos para a prática de atividade física
- A cooperação entre profissionais de saúde e profissionais de educação física
- A existência de protocolos ajustados à realidade dos diferentes utentes

### Resultados da Aprendizagem:

#### Aquisição de Conhecimentos - no final da unidade, o aluno será capaz de:

- Identificar a definição de atividade física, exercício físico e comportamento sedentário
- Descrever as diretrizes internacionais para a promoção da atividade física
- Demonstrar as vantagens da atividade física
- Descrever qual a prescrição do exercício físico
- Identificar as principais barreiras para a implementação de ações promocionais de atividade física e os principais facilitadores da promoção da atividade física

#### Aptidões- no final da unidade, o aluno será capaz de:

- Relatar exemplos de atividade física e exercício
- Explicar quais os tipos de exercícios recomendados
- Avaliar os benefícios da atividade física
- Interpretar valores clínicos e de IMC
- Interpretar os riscos da atividade física
- Discutir o papel da equipa multidisciplinar e os limites da sua ação
- Analisar as principais barreiras e facilitar as características da promoção do exercício físico

#### Competências - no final da unidade o aluno será capaz de:

- Ser responsável pela promoção de atividade física e um estilo de vida saudável
- Lidar com as regras do exercício físico recomendado
- Obedecer às regras do exercício físico recomendado, seguindo as orientações dos padrões internacionais.
- Colaborar na recomendação de exercício físico
- Levar a cabo tarefas para superar barreiras na promoção da atividade física
- Supervisionar o exercício de atividade física
- Monitorizar e avaliar os efeitos do exercício físico

- 
- Obedecer à aplicação de documentos legais e à lei nacional em casos reais.

**Horas totais de aprendizagem para a unidade:**

Horas de Contato Direto = 4

Horas Aulas Práticas = 10

Horas de Estudo Autónomo = 9

Horas de Avaliação = 2

---

Número total de horas de aprendizagem	Número total de créditos ECVET
25	1

### A unidade será ensinada através de

- discussão
- trabalho de campo
- trabalho prático
- apresentações
- trabalho de grupo

### A unidade será avaliada através de

- trabalho de campo
- avaliação contínua
- prática
- apresentações

### Referências

- *Correct IT- Produção intelectual1. "Healthy lifestyle concept analysis and collection of good practices"*
- *Correct IT- Produção intelectual2. Obesity prevention and healthy lifestyle curricula*
- *Correct IT- Produção intelectual3. ICT materials for the online blended-learning Obesity prevention and healthy lifestyle skills*
- *Correct IT- Produção intelectual4. Learning materials for face to face blended-learning obesity prevention and healthy lifestyle training course*
- *Correct IT- Produção intelectual5. Methodology for VET trainers in obesity prevention and healthy lifestyle skills*
- *Correct IT- Produção intelectual6. Online Platform and pilot the blended-learning training in obesity prevention and healthy lifestyle skills*
- <https://www.dgs.pt/pns-e-programas/programas-de-saude-prioritarios/atividade-fisica.aspx>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9280172>
- [http://www.who.int/topics/physical\\_activity/en/](http://www.who.int/topics/physical_activity/en/)
- *Schoeller DA, Shayk, Kushner RF. How much Physical activity is needed to minimize weight gain in previously obese women? Am J Clin Nutr 1997;66:551-6*

**Número e nome da unidade:****5. Estilo de vida e saúde mental****Objectivo geral, métodos e recursos desta unidade:**

**Objetivo:** Dotar os profissionais do Projeto Correct IT (professores) com o conhecimento necessário, capacidades e competências para melhorar as suas competências de formação no conceito de prevenção da obesidade e estilo de vida saudável.

**Métodos:** Sessões em padrão normalizado professor/aluno, estudo próprio, sessões de individuais e de grupo, casos de estudo, auto-avaliação e avaliação do professor.

**Recursos necessários:** Apresentações PowerPoint, gravação dos professores para os podcasts, vídeos do YouTube acerca do tema, materiais de recurso nacional e internacional.

**Conteúdo:**

- Fatores de estilo de vida e impacto na saúde mental
  - optimismo e auto-consciência positiva,
  - compreender e gerir o stress,
  - responder às emoções de forma saudável,
  - estabelecer relações saudáveis,
- Psiquiatria nutricional
  - stress,
  - doenças,
  - consequências,
  - comportamentos que previnem intoxicações alimentares,
  - problemas de saúde resultants de tendências,
  - influências na imagem corporal,

**Resultados da Aprendizagem:****Aquisição de Conhecimentos - no final da unidade, o aluno será capaz de:**

- Discutir sintomas comuns de stress em jovens
- Rever dos sintomas de ansiedade e de+ressão em abordagens de tratamento tradicionais
- Fornecer estratégias para a identificação e gestão do stress e emoções não desejadas
- Conhecer estratégias para o incentivo próprio enquanto forma de desenvolver a auto-confiança
- Forncer estratégias para a construção de relacionamentos saudáveis
- Identificar que comportamentos evitam a doença por intoxicação alimentar
- Identificar os problemas de saúde causados por tendências recentes
- Discutir os fatores que influenciam negativamente a imagem corporal

**Aptidões- no final da unidade, o aluno será capaz de:**

- Aplicar o conhecimento de sintomas de stress, ansiedade e depressão quando fornecer aos estudantes estratégias para a identificação e gestão dos problemas
- Realizar uma sessão de grupo em que a prática de métodos de auto-incentivo ajude os alunos a lidar com questões do estilo de vida
- Aplicar estratégias para a construção de relacionamentos saudáveis
- Refletir sobre os diferentes métodos de ensino que podem ser usados para fazer os alunos entenderem a coerência entre hábitos e doenças transmitidas por alimentos
- Refletir sobre como as tendências podem influenciar e causar problemas de saúde
- Aplicar estratégias para construir a aceitação do nosso próprio corpo, apesar da influência dos media

**Competências - no final da unidade o aluno será capaz de:**

- Lecionar aulas sobre as causas e estratégias de prevenção de stress, ansiedade e depressão.
- Realizar projetos de intervenção sobre auto-incentivo, construção de relacionamentos positivos e problemas negativos na sua imagem corporal
- Entender como as tendências influenciam questões relacionadas com a saúde
- Utilizar diferentes métodos de ensino para fazer os alunos compreenderem a coerência entre comportamento e doenças transmitidas por alimentos.

**Horas totais de aprendizagem para a unidade:**

Horas de Contato Direto = 4

Horas Aulas Práticas = 10

Horas de Estudo Autónomo = 9

Horas de Avaliação = 2

**Número total de horas de aprendizagem**

25

**Número total de créditos ECVET**

1

**A unidade será ensinada através de**

- discussão
- trabalho de campo
- trabalho prático
- apresentações
- trabalhos de grupo

**A unidade será avaliada através de**

- trabalho de campo
- avaliação contínua
- trabalho prático
- apresentações

## Referências

<http://correct-it.eu/>

- *Correct IT- Produção intelectual1. “Healthy lifestyle concept analysis and collection of good practices”*
- *Correct IT- Produção intelectual2. Obesity prevention and healthy lifestyle curricula*
- *Correct IT- Produção intelectual3. ICT materials for the online blended-learning Obesity prevention and healthy lifestyle skills*
- *Correct IT- Produção intelectual4. Learning materials for face to face blended-learning obesity prevention and healthy lifestyle training course*
- *Correct IT- Produção intelectual5. Methodology for VET trainers in obesity prevention and healthy lifestyle skills*
- *Correct IT- Produção intelectual6. Online Platform and pilot the blended-learning training in obesity prevention and healthy lifestyle skills*
- *Clarke, C & Cooper, C. (2001). Psychosocial rehabilitation after disfiguring injury or disease: investigating the training needs of specialist nurses. Journal of Advanced Nursing Volume 34, Issue 1, April*
- *Dahl, O, Wickman, M & Wengstrøm, Y. (2012). Adapting to life after burn injury -Reflections on care, Journal of Burn Care & Research, 33, 5, 595–605.*
- *Konradsen, H., Kirkevold and, M. & Zoffmann, V. (2009). Surgical facial cancer treatment: the silencing of disfigurement in nurse–patient interactions, Journal of Advanced Nursing, 65, 11, 2409-2418.*
- *Moi, A.L. & Gjengedal, E. (2008). Life after burn injury: Striving for regained freedom, Qualitative Health Research, 18, 12, 1621-30.*
- *Persson M, Rumsey N, Spalding H, Partridge J.(2008). Bridging the gap between current care provision & the psychological standards of burn care: Staff perceptions of current psycho-social care provision and the way forward. Report for NHS*
- *Rumsey N, Clarke A, White P, Wyn-Williams M, Garlick W.J. (2004). Altered body image: appearance-related concerns of people with visible disfigurement. Adv Nurs 48(5):443-53.*
- *Amos A, Bostock Y. Young people, smoking and gender—a qualitative exploration. Health education research. 2007;22(6):770-81.*
- *Austin SB, Field AE, Wiecha J, Peterson KE, Gortmaker SL. T impact of a school-based obesity prevention trial on disordered weight-control behaviors in early adolescent girls. Archives of pediatrics & adolescent medicine. 2005;159(3):225-30.*
- *Yanover T, Thompson JK. Self-reported interference with academic functioning and eating disordered symptoms: associations with multiple dimensions of body image. Body image. 2008;5(3):326-8.*
- *Lovegrove E, Rumsey N. Ignoring it doesn't make it stop: adolescents, appearance, and bullying. The Cleft palatecraniofacial journal : official publication of the American Cleft Palate-Craniofacial Association. 2005;42(1):33-44.*
- *Neumark-Sztainer D, Wall M, Eisenberg ME, Story M, Hannan PJ. Overweight status and weight control behaviors in adolescents: longitudinal and secular trends from 1999 to 2004.Preventive medicine. 2006;43(1):52-9.*

**Número e nome da unidade:****6. Mudança de atitude e influência dos média****Objectivo geral, métodos e recursos desta unidade:**

**Objetivo:** Dotar os profissionais do Projeto Correct IT (professores) com o conhecimento necessário, capacidades e competências para melhorar as suas competências de formação no conceito de prevenção da obesidade e estilo de vida saudável.

**Methods:** auto-aprendizagem, apresentações interativas, exercícios de treino, discussões de grupo, vídeos educacionais, material animado, simulação

**Resources:** multimédia, relatórios, papel, flipchart, marcadores

**Conteúdo:**

- Modelo de mudança de comportamento “O Poder do hábito” para a prevenção da obesidade em 4 etapas
- Fatores de sucesso na mudança de comportamento
- O papel dos media na obesidade infantil:
- Medidas eficientes para reduzir a influência dos media na obesidade infantil:
- Prevenir a discriminação, a segregação e o bullying na obesidade entre crianças

**Resultados da Aprendizagem:****Aquisição de Conhecimentos - no final da unidade, o aluno será capaz de:**

- Descrever o modelo de mudança de comportamento ‘O Poder do hábito’ para a prevenção da obesidade
- Estar ciente dos fatores de sucesso na mudança comportamental
- Conhecer o papel dos media na obesidade infantil em relação à publicidade de alimentos nos media
- Identificar medidas eficientes para reduzir a influência dos media na obesidade infantil
- Estar ciente da discriminação, segregação e bullying sobre a obesidade entre crianças

**Aptidões- no final da unidade, o aluno será capaz de:**

- Fazer e aplicar um modelo de mudança de comportamento
- Identificar e fortalecer os fatores de sucesso no seu plano de mudança de comportamento
- Identificar o papel dos media na obesidade infantil em contextos específicos
  - Sugerir medidas eficientes para reduzir a influência dos media sobre a obesidade
  - Identificar medidas de prevenção para discriminação, segregação e bullying na obesidade entre crianças em casos específicos

**Competências - no final da unidade o aluno será capaz de:**

- Aplicar um plano de mudança de comportamento para a prevenção da obesidade

---

para crianças e pais

- Apontar e avaliar os fatores de sucesso no plano de mudança de comportamento dos alunos
- Oferecer aconselhamento eficiente para reduzir a influência dos media na obesidade infantil
- Selecionar, planear e implementar intervenções de pequena escala para reduzir a influência dos media sobre a obesidade infantil
- Oferecer aconselhamento e apoio na aplicação de soluções de prevenção para discriminação, segregação e bullying com base na obesidade entre crianças em casos específicos.

#### **Horas totais de aprendizagem para a unidade:**

Horas de Contato Direto = 4

Horas Aulas Práticas = 10

Horas de Estudo Autónomo = 9

Horas de Avaliação = 2

---

Número total de horas de aprendizagem

Número total de créditos ECVET

25

1

**A unidade será dada através de**

- discussão
- trabalho de campo
- trabalho prático
- apresentações
- trabalhos de grupo

**A unidade será avaliada através de**

- trabalho de campo
- avaliação contínua
- trabalho prático
- apresentações

**Referências**

- *Correct IT- Produção intelectual1. "Healthy lifestyle concept analysis and collection of good practices"*
- *Correct IT- Produção intelectual2. Obesity prevention and healthy lifestyle curricula*
- *Correct IT- Produção intelectual3. ICT materials for the online blended-learning Obesity prevention and healthy lifestyle skills*
- *Correct IT- Produção intelectual4. Learning materials for face to face blended-learning obesity prevention and healthy lifestyle training course*
- *Correct IT- Produção intelectual5. Methodology for VET trainers in obesity prevention and healthy lifestyle skills*
- *Correct IT- Produção intelectual6. Online Platform and pilot the blended-learning training in obesity prevention and healthy lifestyle skills*
- *Duhigg, C., The power of habit, Random House Trade. 2017*
- *Christakis NA, Fowler JH. The spread of obesity in a large social network over 32 years. N Engl J Med. 2007;357(4):370–379. [PubMed]*
- *Gabriele JM, Walker MS, Gill DL, Harber KD, Fisher EB. Differentiated roles of social encouragement and social constraint on physical activity behavior. Ann Behav Med. 2005;29(3):210–215. [PubMed]*
- *Gabriele JM, Walker MS, Gill DL, Harber KD, Fisher EB. Differentiated roles of social encouragement and social constraint on physical activity behavior. Ann Behav Med. 2005;29(3):210–215. [PubMed]*
- *Everson ES, Daley AJ, Ussher M. Brief report: The theory of planned behaviour applied to physical activity in young people who smoke. J Adolesc. 2007;30(2):347–351. [PubMed]*
- *Oygard L, Klepp KI. Influences of social groups on eating patterns: a study among young adults. J Behav Med. 1996;19(1):1–15. [PubMed]*
- [http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/WHO\\_new\\_childhoodobesity\\_PREVENTION\\_27nov\\_HR\\_PRINT\\_OK.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/WHO_new_childhoodobesity_PREVENTION_27nov_HR_PRINT_OK.pdf)

### 3. GLOSSÁRIO

#### **COMPETÊNCIA**

Capacidade comprovada de usar conhecimentos, habilidades e habilidades pessoais, sociais e / ou metodológicas, em situações de trabalho ou estudo e no desenvolvimento profissional e pessoal. No contexto do QEQ, é descrito em termos de responsabilidade e autonomia (competências sociais).

#### **HORAS PRESENCIAIS**

Deve referir-se às horas em que o aluno tenha contato pessoal com o professor. Em caso de sessões de contato de teleconferência ao vivo, se for conduzido no ambiente escolar, será considerado como parte das horas presenciais.

#### **CRÉDITOS**

O crédito para os resultados de aprendizagem (ou seja, crédito) designa os resultados de aprendizagem dos indivíduos que foram avaliados e que podem ser acumulados no sentido de uma qualificação ou transferidos para outros programas de aprendizagem ou qualificações. Crédito refere-se ao fato de que o aluno alcançou os resultados de aprendizagem esperados que foram avaliados positivamente e o resultado da avaliação foi documentado em uma transcrição pessoal. Com base nesta documentação, outras instituições podem reconhecer o crédito dos alunos.

#### **ACUMULAÇÃO DE CRÉDITOS**

Processo através do qual os estudantes podem adquirir qualificações progressivamente por meio de avaliações sucessivas e validação de resultados de aprendizagem. A acumulação de crédito é decidida pela instituição competente responsável pela atribuição da qualificação. Quando o aluno acumulou o crédito necessário e quando todas as condições para a atribuição da qualificação são cumpridas, o aluno recebe a qualificação.

#### **TRANSFERÊNCIA DE CRÉDITOS**

Processo através do qual os resultados de aprendizagem alcançados num contexto podem ser levados em conta noutro contexto. A transferência de créditos é baseada nos processos de avaliação, validação e reconhecimento. Para serem transferidos, os resultados da aprendizagem devem ser avaliados. O resultado da avaliação é registrado na transcrição pessoal de um aprendiz e constitui crédito. Com base nos resultados avaliados, o crédito pode ser validado e reconhecido por outra instituição competente.

#### **EUROPEAN CREDIT SYSTEM FOR VOCATIONAL EDUCATION AND TRAINING (ECVET)**

O ECVET é um quadro técnico para a transferência, reconhecimento e, quando apropriado, acumulação de resultados de aprendizagem de indivíduos com vista a alcançar uma qualificação. As ferramentas e a metodologia do ECVET incluem a descrição das qualificações em termos de unidades de resultados de aprendizagem com pontos associados, um processo de transferência e acumulação e documentos complementares, como Acordos de Aprendizagem, transcrições de registros e guias de usuários.

## **PONTOS ECVET**

Representação numérica do peso global dos resultados da aprendizagem numa qualificação e do peso relativo das unidades em relação à qualificação. Juntamente com unidades, descrições de resultados de aprendizagem e informações sobre o nível de qualificações, os pontos ECVET podem apoiar a compreensão de uma qualificação. O número de pontos ECVET atribuídos a uma qualificação, juntamente com outras especificações, pode indicar, por exemplo, que o escopo da qualificação é restrito ou abrangente.

## **EUROPEAN QUALIFICATION FRAMEWORK (EQF)**

O EQF é um quadro de referência que liga os sistemas de qualificações dos países, funcionando como um dispositivo de tradução para tornar as qualificações mais legíveis e compreensíveis em diferentes países e sistemas na Europa. Os oito níveis de referência são descritos em termos de resultados de aprendizagem.

## **APRENDIZAGEM FORMAL**

Aprendizagem que ocorre em um ambiente organizado e estruturado (por exemplo, em uma instituição de ensino ou treinamento ou no trabalho) e é explicitamente designada como aprendizagem (em termos de objetivos, tempo ou recursos). A aprendizagem formal é intencional do ponto de vista do aprendiz. Isso normalmente leva a validação e certificação.

## **CONHECIMENTOS**

Resultado da assimilação da informação através da aprendizagem. O corpo de fatos, princípios, teorias e práticas está relacionado a um campo de trabalho ou estudo? No contexto do QEQ, é descrito como teórico e / ou factual.

## **RESULTADOS DA APRENDIZAGEM**

Declarações sobre o que um aluno / trabalhador conhece, compreende e pode fazer na conclusão de um processo de aprendizagem, que são definidas em termos de conhecimento, habilidades e competências.

## **QUALIFICAÇÃO**

Resultado formal de um processo de avaliação e validação que é obtido quando uma instituição competente determina que um indivíduo alcançou resultados de aprendizagem para um determinado padrão.

## **RECONHECIMENTOS DOS RESULTADOS DA APRENDIZAGEM**

O processo de atestar oficialmente os resultados de aprendizagem alcançados através da atribuição de unidades ou qualificações.

## **HORAS DE ESTUDO PRÓPRIO**

O aluno deve referir-se ao estudo de algo por si mesmo, sem supervisão direta ou participação numa aula. No caso de visitas ao local, se não forem supervisionadas, são consideradas como auto-estudo.

## **APTIDÕES**

Capacidade de aplicar conhecimento e usar o know-how para concluir tarefas e resolver problemas. No contexto do QEQ, são descritos como cognitivos (uso do pensamento lógico, intuitivo e criativo) e / ou práticos e técnicos (destreza manual e uso de métodos, materiais, ferramentas e instrumentos).

### **UNIDADES DOS RESULTADOS DA APRENDIZAGEM**

Unidade é um componente de uma qualificação, consistindo em um conjunto coerente de conhecimentos, habilidades e competências que podem ser avaliados e validados. As unidades permitem a obtenção progressiva de qualificações por meio da transferência e do acúmulo de resultados de aprendizagem. Eles estão sujeitos a avaliação e validação que verificam e registram que o aluno alcançou os resultados de aprendizagem esperados.

### **VALIDAÇÃO DOS RESULTADOS DA APRENDIZAGEM**

O processo de confirmação de que certos resultados de aprendizagem avaliados alcançados por um aluno correspondem a resultados específicos que podem ser necessários para uma unidade ou uma qualificação.



# CORRECT IT!

Corrective VET international training  
for obesity prevention and healthy life style promotion

<http://correct-it.eu/>

© 2018



Erasmus+

Disclaimer: The content of the present material represents the exclusive responsibility of the authors and the National Agency or the European Commission will not be held responsible for the manner in which, the content of the information is used

Project nr. **2017-1-RO01-KA202-037373**