

Universidade Fernando Pessoa

**Fundamentos da Enfermagem
do Estilo de Vida**

Relatório Pedagógico

Anabela Pereira Coelho

Porto

2025

Relatório pedagógico da unidade curricular “Fundamentos da Enfermagem do Estilo de Vida” que integra a Pós-Graduação Enfermagem do Estilo de Vida, detalhando os conteúdos, métodos de organização científica e execução pedagógica, nos termos do disposto na alínea b) dos artigos 5.º e 8.º do Decreto-Lei no 239/2007 de 19 de junho e na alínea b) dos artigos 2.º e 4.º do Regulamento n.º 307/2008, de 9 de junho para ser presente à obtenção da Atribuição do Título Académico de Agregado, mediante Provas de Agregação no ramo de conhecimento Ecologia e Saúde Ambiental na Universidade Fernando Pessoa.

Índice

| | |
|---|----|
| NOTA INTRODUTÓRIA..... | 4 |
| 1. APRESENTAÇÃO DO CICLO DE ESTUDOS | 6 |
| 2. JUSTIFICAÇÃO DA TEMÁTICA..... | 13 |
| 3. ENQUADRAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR..... | 16 |
| 4. OBJETIVOS DA UNIDADE CURRICULAR..... | 19 |
| 5. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO..... | 22 |
| 6. PLANO PEDAGÓGICO..... | 24 |
| 7. ESTRATÉGIAS DE ENSINO-APRENDIZAGEM..... | 34 |
| 8. MÉTODOS DE AVALIAÇÃO..... | 37 |
| 9. BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA NA UNIDADE CURRICULAR..... | 40 |
| 10. INOVAÇÃO PEDAGÓGICA NA PÓS-GRADUAÇÃO: UM CAMINHO PARA UM OUTRO DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS | 42 |
| 11. AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DA FORMAÇÃO | 46 |
| CONSIDERAÇÕES FINAIS | 50 |
| REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 51 |
| ANEXOS..... | 57 |

NOTA INTRODUTÓRIA

O presente relatório foi elaborado de acordo com a alínea b, do artigo 5º do Decreto-Lei número 239/2007, de 19 de junho, para obtenção do título de Agregação no ramo do conhecimento Ecologia e Saúde Ambiental na Universidade Fernando Pessoa.

A unidade curricular (UC) de “Fundamentos da Enfermagem do Estilo de Vida” a que se refere este relatório é a primeira UC da Pós-Graduação em Enfermagem do Estilo de Vida, cujo plano de estudos se encontra publicado no site da Universidade de Évora (aceda aqui), tendo sido reconhecida, pelo seu carácter inovador, para vários incentivos e prémios no âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR). Com um total de 78h de formação a UC decorre no 1.º trimestre do 2.º semestre de cada ano letivo à qual corresponde a atribuição de 3 *European Credit Transfer and Accumulation System* (3 ECTS).

A Universidade de Évora tem uma oferta formativa diversificada em termos de formação graduada e pós-graduada, assegurando através das suas 5 Escolas (Artes, Ciências Sociais, Ciências e Tecnologia, Enfermagem, Saúde e Desenvolvimento Humano), as atuais 41 licenciaturas (incluindo mestrados integrados), 65 mestrados, 31 doutoramentos e 16 Pós-Graduações.

A Pós-Graduação Enfermagem do Estilo de Vida é assegurada pela Escola de Enfermagem São João de Deus pois consideramos que o ensino da enfermagem enfrenta hoje o desafio de ter de preparar profissionais de saúde capazes de responder, não apenas, às exigências clínicas, mas também aos complexos determinantes sociais, ambientais e comportamentais da saúde. O atual cenário de transição epidemiológica, caracterizado pelo aumento de doenças crónicas, do envelhecimento da população e da crescente importância reconhecida dos fatores de risco modificáveis (World Health Organization, 2022b), exige hoje, à academia, o desenho de um novo formato de formação em enfermagem, capaz de garantir a sustentabilidade dos sistemas de saúde e a inovação no cuidado que se quer integral e, igualmente, sustentável. Para Kreitzer e Koithan (2019), o novo paradigma da enfermagem integrativa e/ou da enfermagem do estilo de vida, deve promover o bem-estar através de relações de cuidados, baseados em evidência, centrados na pessoa e família, ou seja, é “uma forma de ser, conhecer e agir que promove a saúde e o bem-estar por meio de relações de cuidado e

cura, utilizando intervenções tradicionais e emergentes baseadas em evidências, voltadas ao cuidado da pessoa como um todo” (Kreitzer & Koithan, 2018, n.p.).

Este novo alinhamento curricular centrado, como determinado pela Organização Mundial da Saúde, na promoção da saúde (World Health Organization, 2020, 2022a) não é apenas uma inovação pedagógica, é uma resposta ética, científica e humanista capaz de responder às mais atuais necessidades da saúde pública. Esta Pós-Graduação de Enfermagem do Estilo de Vida vai proporcionar aos profissionais o desenvolvimento pessoal e profissional posicionando-os como agentes de mudança em prol de sistemas de saúde mais próximos, humanizados, salutogênicos, equitativos e sustentáveis (Badawy et al., 2025; Shaban et al, 2024).

Neste relatório pedagógico, apresentam-se as estratégias utilizadas e os resultados observados na implementação dos conteúdos e práticas baseadas na enfermagem do estilo de vida, como componente essencial para a formação integral dos profissionais de enfermagem. No sentido de permitir uma clara compreensão sobre o enquadramento, a estrutura e o funcionamento da unidade curricular de “Fundamentos da Enfermagem do Estilo de Vida”, o presente relatório é constituído pelos seguintes capítulos: Apresentação do Ciclo de Estudos, Justificação da Temática, Enquadramento da Unidade Curricular, Objetivos da Unidade Curricular, Conteúdo Programático, Plano Pedagógico, Estratégias de Ensino-Aprendizagem, Métodos de Avaliação, Bibliografia recomendada na Unidade Curricula, Inovação Pedagógica, Avaliação da Qualidade da Formação, Referências Bibliográficas e Anexos.

1. APRESENTAÇÃO DO CICLO DE ESTUDOS

A Pós-Graduação em Enfermagem do Estilo de Vida: Intervenção Integrativa insere-se na oferta formativa da Universidade de Évora, dinamizada pela Escola Superior de Enfermagem São João de Deus. Esta formação funciona em regime *b-learnig*, tem a duração de um trimestre (24 ECTS) e visa contribuir para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) número 3 (saúde de qualidade), 4 (educação de qualidade) e 10 (reduzir as desigualdades).

A formação está organizada em 8 unidades curriculares de acordo com o plano de estudos publicado como Edital da Universidade de Évora e que aqui se apresenta (Figura 1).

Pós-Graduação Enfermagem do Estilo de Vida: Intervenção Integrativa

1º ANO - 2.º SEMESTRE

| Cód. | Nome | Área Científica | ECTS | Duração | Horas |
|-----------|---|-------------------|------|------------|-------|
| ENF157970 | Fundamentos da Enfermagem do Estilo de Vida: Um Novo Paradigma de Saúde | Enfermagem | 3 | Trimestral | 78 |
| ENF157860 | Alimentação Funcional | Enfermagem | 3 | Trimestral | 78 |
| ENF157870 | Saúde do Sono | Enfermagem | 3 | Trimestral | 78 |
| ENF157640 | Movimento Consciente: O Poder do Exercício na Saúde | Enfermagem | 3 | Trimestral | 78 |
| ENF157810 | Ambientes Saudáveis | Enfermagem | 3 | Trimestral | 78 |
| ENF157840 | Gestão das relações humanas | Ciências da Saúde | 3 | Trimestral | 78 |
| ENF157960 | Promoção da Saúde Mental | Enfermagem | 3 | Trimestral | 78 |
| ENF157850 | Integração da espiritualidade e da esperança nos cuidados de saúde | Ciências da Saúde | 3 | Trimestral | 78 |

Figura 1: Plano de Estudos (Fonte: Universidade de Évora)¹

A nível nacional e internacional, tem-se verificado uma tendência crescente para reconfigurar o ensino da Enfermagem, orientando-o para os cuidados antecipatórios e para a promoção da saúde e do bem-estar através, por exemplo,

¹ <https://www.uevora.pt/estudar/cursos/pos-graduacoes?curso=2896&ano=2024&v=plano-estudos>

do enquadramento conceptual da Medicina do Estilo de Vida (*Lifestyle Medicine*), cuja oferta formativa se tem dirigido à generalidade dos profissionais de saúde com carácter interdisciplinar e muito centrada na adoção de estilos de vida saudáveis (Brown et al., 2025). Esta abordagem, embora promissora, evidencia a necessidade de percursos formativos específicos e aprofundados para a Enfermagem, que valorizem as competências relacionais, formativas e clínicas da própria profissão (Stubbe, 2023).

Assim sendo, esta iniciativa de se criar um corpo de conhecimento, suportado em modelos e teorias de Enfermagem, que integre os diferentes pilares da Medicina do Estilo de Vida representa um avanço na melhor qualificação dos Enfermeiros, pois permite a sua diferenciação numa prática, reconhecidamente de enfermagem, de trabalho próximo com a pessoa/comunidade na busca da melhoria do seu potencial de saúde, como abordado na primeira unidade curricular desta pós-graduação designada de “Fundamentos da Enfermagem do Estilo de Vida” e que melhor será detalhado neste relatório pedagógico.

Esta formação, tendo por base a melhor evidência disponível, pretende consolidar todo um saber técnico, suportado em novas abordagens holísticas do cuidado à pessoa e comunidade, em torno dos 6 pilares da Medicina do Estilo de Vida a saber: Alimentação, Sono, Atividade Física, Gestão do Stress, Relações Saudáveis e Substâncias Nocivas (Lippman et al., 2024) e aos quais se decidiu incluir, mais um pilar: a Espiritualidade, Propósito e Esperança.

A espiritualidade, o propósito e a esperança, quando integrados no plano de cuidados, favorecem o empoderamento, a motivação e a perceção de competência/capacidade por parte das pessoas e da comunidade, constituindo-se um recurso terapêutico de valor clínico e humano, como postulado pelas Teorias do Cuidado Humano, de Jean Watson (2008) e do Défice de Autocuidado, de Dorothea Orem (2001). Para ambas a espiritualidade tem um papel relevante na experiência de cura e bem-estar (Watson, 2008), e na capacidade que a pessoa tem para gerir a sua própria saúde (Orem, 2001). No mesmo sentido, diferentes estudos têm evidenciado uma positiva relação entre o propósito e a qualidade de vida (Coelho et al., 2023) e a esperança e a capacidade para enfrentar crises, manter objetivos realistas e saudáveis, manter a sua qualidade de vida e fomentar sentimentos de confiança e competência

(Antunes et al., 2023; Herth, 2005). Face ao exposto, considerou-se relevante a inclusão destes fundamentos na formação de enfermeiros uma vez que, possibilitam o desenvolvimento de competências específicas para a avaliação e intervenção espiritual, designando-se a unidade curricular de “Integração da Espiritualidade e Esperança nos Cuidados”.

Para além desta integração de mais um pilar, no programa formativo, considerámos, igualmente, pertinente alargar a intervenção de enfermagem à saúde mental (em substituição da gestão do stress) e aos ambientes saudáveis (em substituição das substâncias nocivas). O último relatório da Organização Mundial de Saúde sobre Saúde Mental, evidencia que os enfermeiros são os profissionais de saúde que mais trabalham nesta área, correspondendo a 44% do total da força de trabalho (World Health Organization, 2022c). Face ao exposto considerámos muito relevante a nossa decisão pedagógica de incluir uma unidade curricular de “Promoção da Saúde Mental” consolidando desta forma esta abordagem holística do cuidado à pessoa e comunidade não porque se trata de uma doença ou sintoma, mas porque a saúde mental é parte integrante da nossa saúde e bem-estar individual e coletivo (World Health Organization, 2022c). Por outro lado, também a abordagem dos ambientes saudáveis se justifica, não só pela emergência de atuação face às alterações climáticas, mas também pela assunção de que a saúde humana está, diretamente, interligada com a integridade ambiental, não se podendo, desta forma, abordar na formação somente as questões relacionadas com as substâncias e consumos nocivos, como sejam o álcool, tabaco, etc. Alguns estudos, mais recentes, têm reconhecido a importância de integrar a saúde ambiental nos *curricula* formativos dos profissionais de saúde, e dos enfermeiros em particular, por ser imperativa e urgente a sua atuação nos determinantes ambientais (Moghbeli et al., 2024; Tiitta et al., 2024). Formar profissionais de saúde eco-conscientes, aptos para promover estilos de vida saudáveis, espaços sustentáveis e liderar ações na comunidade que potenciem a resiliência ambiental é um desiderato fundamental de todos (Potter, 2021; Sibindi et al., 2024) e desta pós-graduação em particular, através da unidade curricular “Ambientes Saudáveis”.

As restantes quatro unidades curriculares previstas nesta pós-graduação estão, totalmente, alinhadas com os respetivos pilares da Medicina do Estilo de Vida a saber: Alimentação (Unidade Curricular: Alimentação Funcional), Sono (Unidade Curricular: Saúde do Sono), Exercício Físico (Unidade Curricular: Movimento Consciente: o poder do exercício na Saúde) e Relações Saudáveis (Unidade Curricular: Gestão das Relações Saudáveis) pelo que apresentamos sumariamente a fundamentação da sua importância.

A alimentação funcional é uma alimentação personalizada e preventiva, ao mesmo tempo que defende a autenticidade do alimento, interpreta sintomas e ajusta as escolhas alimentares para as mais variadas situações clínicas ou estádios do ciclo de vida. Nesta alimentação não só valorizamos a origem, sazonalidade, equilíbrio e riqueza nutricional de cada alimento como também o reconhecemos, como Hipócrates², como um “medicamento” capaz de modular processos fisiológicos e de prevenir doenças (Fekete et al., 2025). No tocante à qualidade do sono, a literatura internacional revela de forma muito consistente relação causal entre as alterações do padrão de sono e o aumento do risco de doenças cardiovasculares, obesidade, síndrome metabólica e diabetes tipo 2 entre outras (Hua et al., 2021; St-Onge et al., 2025; Yang et al., 2024). Face ao exposto procuramos nestas duas unidades curriculares capacitar os enfermeiros para, através de avaliações individuais, promover uma adaptação dos estilos de vida às necessidades clínicas, nutricionais e de descanso.

A qualidade das relações interpessoais constitui um determinante crucial da saúde física, mental e da longevidade, como demonstrado por uma meta-análise, realizada em 2010, onde foi revelado que relações sociais fortes e duradouras estão associadas a um aumento da longevidade em mais de 50%, o que permitiu inferir, à data, uma associação significativa entre a qualidade dos vínculos interpessoais e a longevidade (Holt-Lunstad et al., 2010). Por outro lado, a literatura mais recente também demonstrou que o isolamento social, as redes de suporte e apoio limitadas, bem como os sentimentos de solidão estão associados ao risco de AVC e ao risco de mortalidade após AVC (Meng et al., 2024). Nesta formação em Gestão das Relações Humanas procuramos

² “Que o teu alimento seja o teu remédio e que o teu remédio seja o teu alimento” citação atribuída a Hipócrates. (ca. 400 a.C.).

capacitar os enfermeiros para melhor ajustar os seus planos de cuidados de forma a promover práticas de autocuidado que sustentem melhores redes de suporte e relações interpessoais saudáveis.

A evidência científica tem demonstrado, consistentemente, que a atividade física regular está associada a reduções significativas do risco de mortalidade por todas as causas de morte (World Health Organization, 2020) face ao exposto incorporámos na unidade curricular do Movimento Consciente, para além da análise epidemiológica desta realidade, conteúdos relacionados com a avaliação da aptidão física, prescrição personalizada (*leisure-time*, atividade de força e cardiorrespiratória) e técnicas motivacionais para promoção da adesão a um estilo de vida mais ativo e adaptado à sua condição clínica.

Acreditamos que estas 8 unidades curriculares, com as distintas estratégias de ensino/aprendizagem, vão fomentar o raciocínio clínico, a comunicação centrada na pessoa, a literacia em saúde, a intervenção motivacional e a atuação integrada nos contextos familiar, comunitário e ambiental.

Como, inicialmente, descrevemos esta proposta formativa é inovadora a nível nacional e internacional pelo que a Universidade de Évora, decidiu reconhecer a importância desta iniciativa na sua oferta formativa prioritária, no âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), tendo-se obtido vários incentivos e prémios a saber:

- Isenção do Pagamento de Propinas;
- Prémio de conclusão bem-sucedida de 75€ por cada unidade curricular (no âmbito do programa Prometheus).

A próxima edição da Pós-Graduação Enfermagem do Estilo de Vida, que vai funcionar no 2.º semestre do ano letivo 2025/26, já foi, igualmente, elegida como formação prioritária no âmbito do PRR para o programa MedTech indo beneficiar, igualmente, de alguns incentivos e prémios ainda a determinar.

Para além deste reconhecimento inovador e prioritário esta pós-graduação assume, ainda, um outro carácter empreendedor ao garantir aos estudantes, professores e investigadores a oportunidade de poder aliar ao ensino as dimensões da investigação e extensão à comunidade, através da sua participação em atividades na Clínica do Autocuidado (para aplicação prática dos

seus conhecimentos: sessões Teórico-práticas), na organização e participação do Congresso Nacional de Enfermagem do Estilo de Vida (atividade de final de curso), na publicação de artigos científicos (os melhores trabalhos apresentados no mencionado Congresso têm a sua publicação integral em revista científica Q1 ou Q2 totalmente, financiada, pela Universidade de Évora) e na participação em estudos de investigação sobre “Autocuidado” e “Estilos de Vida” desenvolvidos pela equipa docente que integra a Pós-Graduação.

A escolha da metodologia de formação *blended-learning* ou *b-learning*, com a tradução literal para português de ensino misto, apresenta valor pedagógico acrescido face a outros modelos de formação totalmente online ou presencial sobretudo no desenvolvimento de competências práticas e, ao mesmo tempo, reflexivas, respondendo a exigências de entidades de acreditação do ensino superior através de resultados concretos de eficácia (Halverson & Graham, 2019; Vallée et al., 2020).

No contexto das ciências da saúde, intervenções de ensino misto têm demonstrado um impacto muito positivo na aprendizagem, como descrito por Chung et al. (2022), que através do seu ensaio randomizado com estudantes de enfermagem, concluiu que o grupo experimental (com módulo online e aulas presenciais) obtêm melhores resultados, estatisticamente significativos ($p < 0,001$), na aquisição de competências comunicacionais (em situações de transferência de informação clínica) e na autoeficácia, quando comparados com o grupo controle (Chung et al., 2022).

De um modo geral as revisões sistemáticas e as meta-análises em educação médica e de enfermagem têm demonstrado que o *blended-learning* promove uma melhor aquisição de conhecimentos clínicos (diferença média padronizada $\approx 1,07$, IC 95 % 0,85–1,28) quando se compara com os resultados obtidos no ensino dito tradicional (ie presencial) e favorece melhores perceções e feedbacks mais positivos por parte dos estudantes que dizem sentir-se mais envolvidos e comprometidos com a formação (Vallée et al., 2020), uma vez que o b-learning favorece ambientes educativos mais atrativos, promovem um senso de comunidade, interação colaborativa e desenvolvimento de pensamento crítico (Rahman et al., 2015).

Em síntese, o *b-learning* constitui uma resposta inovadora às atuais exigências do ensino superior, permitindo o desenvolvimento eficaz de competências técnicas, comunicacionais e cognitivo-reflexivas.

Em termos de saída de profissionais, esta Pós-Graduação permite desenvolver competências reconhecidas para, nos diferentes *settings* de atuação de enfermagem, poder-se exercer uma prática de enfermagem promotora do bem-estar utilizando diferentes práticas integrativas e complementares. A enfermagem do estilo de vida pode ser exercida durante a prática regular de enfermagem em contexto hospitalar ou comunitário ou em consultas de enfermagem do estilo de vida que podem ser criadas e oferecidas de forma autónoma e livre no âmbito do Sistema de Saúde.

2. JUSTIFICAÇÃO DA TEMÁTICA

Verificamos que, nos últimos anos, tem sido feito um enorme esforço por parte das instituições de ensino superior para incorporar nos seus currículos, estruturas teóricas e teórico-práticas que incluam o autocuidado, a tomada de decisão partilhada e a promoção da mudança do estilo de vida, no entanto, de acordo com o relatório “The Future of Nursing 2020-2030: Charting a Path to Achieve Health Equity”, publicado pela *National Academy of Sciences*, continua a existir uma necessidade urgente de transformar a formação de enfermagem para que esta possa responder a estes e outros desafios emergentes da saúde pública (National Academies of Sciences, 2021).

A presente proposta pedagógica da Pós-Graduação em Enfermagem do Estilo de Vida traduz as recomendações, descritas no relatório “The Future of Nursing 2020-2030: Charting a Path to Achieve Health Equity”, capacitando os estudantes para a análise e interpretação de dados epidemiológicos e implementação de estratégias preventivas (Đorđević & Knežević, 2024). Esta formação especializada pretende, assim, capacitar os enfermeiros a atuar nos seguintes eixos:

- **Promoção da saúde e prevenção de doenças crónicas:** O curso foca a gestão de fatores modificáveis de risco, como alimentação inadequada, sedentarismo, substâncias tóxicas, sono inadequado, etc, alinhando-se com a necessidade identificada pelo relatório de fortalecer as competências dos enfermeiros em saúde das populações.
- **Atuação interprofissional e centrada na pessoa:** A formação inclui práticas colaborativas e desenvolve competências de comunicação motivacional, escuta ativa e educação em saúde, conforme recomendado para promover cuidado integrado e centrado nos valores, preferências e contexto de vida das pessoas.
- **Determinantes sociais da saúde:** O curso prepara os enfermeiros para compreender as inter-relações entre fatores sociais, económicos, ambientais e comportamentais que impactam a saúde, permitindo uma prática orientada para a equidade e o combate das desigualdades.

- **Tecnologias e inovação nos cuidados:** Em consonância com a ênfase dada no relatório, o programa inclui conteúdos sobre o uso de tecnologias digitais para educação em saúde, monitorização remota e apoio ao autocuidado, favorecendo intervenções inovadoras e acessíveis. Neste sentido está a ser desenvolvida, pela equipa de investigação, uma ferramenta de avaliação do autocuidado nas diferentes dimensões do estilo de vida que já mereceu o seu acolhimento pela Unidade de Inovação e serviços em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (UNITECHHealth) do Comprehensive Health Research Centre (CHRC) e para o qual está a ser instruída uma candidatura de desenvolvimento de uma plataforma digital e aplicação móvel (App) que coloca o doente no centro do seu processo de cuidados, permitindo-lhe visualizar, gerir e partilhar os seus próprios dados de saúde. Este ecossistema integrará os estudantes desta Pós-Graduação, doentes, investigadores e prestadores de cuidados, promovendo a coprodução e, em última instância, a personalização dos respetivos planos individuais de cuidados.
- **Desenvolvimento de liderança em saúde:** A pós-graduação fortalece o papel do enfermeiro como agente de transformação dos modelos de cuidado, capacitando-o para atuar como líder em iniciativas de promoção da saúde e mudanças sustentáveis de estilo de vida, tanto a nível individual como a nível comunitário.

Se por um lado a criação de um programa de Pós-Graduação em Enfermagem de Estilo de Vida é uma iniciativa essencial, oportuna e inovadora para responder às necessidades emergentes da prática de enfermagem e da saúde pública, por outro ao integrar as dimensões pedagógicas descritas, a Pós-Graduação em Enfermagem do Estilo de Vida não só responde às recomendações do relatório internacional, preparando os profissionais para lidar com as complexas necessidades de saúde do século XXI, como também contribui, de maneira significativa, para sistemas de saúde mais equitativos, eficientes e orientados para a promoção do bem-estar.

Esta Pós-Graduação proporciona aos enfermeiros um conjunto diversificado de competências, permitindo-lhes atuar de forma mais eficaz em contextos clínicos e comunitários. Estes enfermeiros estarão mais bem preparados para educar e

apoiar as pessoas na adoção de hábitos saudáveis, contribuindo para a melhoria dos resultados de saúde e a redução dos custos com cuidados de saúde a longo prazo (Kreitzer & Koithan, 2018; Lunde et al., 2023). Além disso, a capacitação em técnicas integrativas pode aumentar a satisfação no trabalho e diminuir os níveis de *burnout* entre os profissionais de saúde (João et al., 2025).

Por fim, reiterar que esta proposta pedagógica contempla o desenvolvimento de competências em comunicação terapêutica, educação em saúde, motivação para mudança de comportamento e atuação interprofissional fundamentais para a transformação dos modelos assistenciais, que buscam migrar de um paradigma biomédico centrado na doença para um paradigma de cuidado integral da saúde.

3. ENQUADRAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR

A Unidade Curricular designada de “Fundamentos da Enfermagem do Estilo de Vida: Um Novo Paradigma de Saúde” é a primeira unidade curricular a ser selecionada na Pós-Graduação em Enfermagem do Estilo de Vida. Esta formação tem um total de 78 horas de trabalho por estudante (equivalente a 3 ECTS), sendo as horas letivas de diferentes tipos, a saber: 12 teóricas (T), 4 teórico-práticas (TP) e 10 de orientação tutorial (OT). O seu grande propósito é garantir um adequado enquadramento da temática “Enfermagem do Estilo de Vida” reforçando a formação dos Enfermeiros para os diferentes pilares (Alimentação Funcional, Sono de Qualidade, Movimento Consciente, Saúde Mental, Relações Humanas, Espiritualidade e Propósito e Ambientes Saudáveis) procurando desenvolver as dimensões científica, técnica e pessoal.

Se por um lado vários estudos têm demonstrado que os estudantes valorizam a integração nos cursos de formação os conteúdos relacionados com os hábitos saudáveis, a atenção plena, a regulação emocional, a sustentabilidade e a saúde planetária (Dogan et al., 2025; Lunde et al., 2023), até porque esta aprendizagem também melhora a sua qualidade de vida, por outro, está, igualmente, bem documentado que profissionais de saúde que adotaram nas suas vidas, práticas de autocuidado promotoras de um estilo de vida mais saudável, têm muito maior adesão aos cuidados e prescrições por parte dos seus doentes e família (Đorđević & Knežević, 2024). Para os diferentes autores, anteriormente, citados, é unânime a necessidade de incorporar nos *currícula* conteúdos como aqueles que aqui apresentamos nesta pós-graduação, para que o enfermeiro possa atuar como facilitador de mudanças de comportamento junto do doente e da família utilizando diferentes intervenções não farmacológicas, cientificamente, comprovadas como eficazes e seguras, promotoras de promoção da saúde e do autocuidado (Lunde et al., 2023). De acordo com a Organização Mundial de Saúde estes tipos de intervenções no estilo de vida têm elevados benefícios na prevenção das doenças, mas também na melhoria da qualidade de vida após o diagnóstico (World Health Organization, 2022b).

A enfermagem do estilo de vida fundamenta-se em princípios da promoção da saúde, prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida, abordando a interação entre fatores biológicos, psicológicos, sociais e ambientais (DeJesus

et al., 2018). A título de exemplo, podemos salientar que nesta UC um dos pilares desenvolvidos, e que deu corpo à Lição apresentada no âmbito das presentes provas, é o pilar do “Ambiente Saudável” que, seja ele físico, social ou económico, desempenha um papel central na determinação do estilo de vida dos indivíduos e, conseqüentemente, na sua saúde (Potter, 2021; Vandenberg et al., 2024). A enfermagem, neste pilar e em todos os outros, assume (como se poderá constatar na lição apresentada), um papel fundamental na orientação do doente/família/comunidade para escolhas saudáveis e na implementação de intervenções integrativas, baseadas em evidência, de promoção da saúde e prevenção da doença.

Os estudantes desta Pós-graduação são, todos eles, profissionais de saúde, com a obrigação deontológica de garantir cuidados humanizados centrados na pessoa que, como previsto no Artigo 89.º do código deontológico de enfermagem, exige o seguinte: “O enfermeiro, sendo responsável pela humanização dos cuidados de enfermagem, assume o dever de:

- Dar, quando presta cuidados, atenção à pessoa como uma totalidade única, inserida numa família e numa comunidade;
- Contribuir para criar o ambiente propício ao desenvolvimento das potencialidades da pessoa.” (Deontologia profissional de enfermagem, 2015)

Assim sendo, esta Pós-graduação e a presente UC, em particular, vêm reforçar esta obrigação profissional e clarificar/relembrar, num primeiro momento da formação, os conceitos e paradigmas de atuação mais integradores, promovendo, em especial, uma identificação dos pilares fundamentais do bem-estar e uma compreensão da relevância dos princípios da promoção da saúde que presidem a grande parte dos procedimentos de enfermagem. Com estes alicerces garantidos, que requerem reflexão e introspeção sobre as suas práticas, é possível realizar, posteriormente, um trabalho pedagógico individual (nas OT) e em grupo que facilite a reconfiguração da prática de cuidados agora mais qualificada na área da saúde e bem-estar focado, na promoção de estilos de vida saudáveis e nos cuidados centrados no doente/família. Consideramos que estes profissionais são estimulados, pelas diferentes estratégias

pedagógicas, a pensar de forma crítica. Como defendido por Lopes (2025), o raciocínio clínico treina-se e quem o pratica esforça-se por desenvolver virtudes intelectuais de integridade, humildade, empatia, sentido de justiça, entre outras, abandonando, dessa forma, os pensamentos simplistas quando perante problemas complexos. Assim sendo, nesta UC procuramos oferecer: conceitos e princípios que lhes permitem analisar, avaliar e melhorar o raciocínio e assim, diminuir o poder do pensamento pré-concebido, preconceituoso e tendencialmente corporativista e egocêntrico (Lopes, 2025).

4. OBJETIVOS DA UNIDADE CURRICULAR

A taxonomia de *Bloom* é, amplamente, utilizada no campo da educação, uma vez que permite organizar os objetivos de aprendizagem segundo níveis crescentes de complexidade cognitiva, desde a simples memorização até à capacidade de criação e inovação. Desta forma assegura-se que os objetivos da unidade curricular contemplam não apenas o domínio do conhecimento factual e conceptual (níveis “lembrar” e “compreender”), mas também o desenvolvimento de competências de análise, avaliação crítica e aplicação prática (“analisar”, “avaliar” e “aplicar”), essenciais para a prática profissional reflexiva e baseada em evidência (Ray et al., 2025). Esta estrutura promove uma progressão coerente da aprendizagem, alinhando os conteúdos programáticos, as metodologias de ensino e os critérios de avaliação com os diferentes níveis de desempenho cognitivo esperados.

Por outro lado, a Taxonomia de *Fink* tem-se revelado, particularmente, pertinente no contexto da formação em Enfermagem, onde se procura, cada vez mais, promover não apenas a aquisição de conhecimentos técnicos e científicos, mas também o desenvolvimento pessoal, relacional e ético dos profissionais. A Taxonomia de *Fink* propõe uma abordagem integradora da aprendizagem estruturada em seis dimensões: conhecimento de base, aplicação, integração, dimensão humana, valorização (*caring*) e aprender a aprender. Esta perspetiva oferece uma visão alargada da aprendizagem, que ultrapassa os limites da cognição e contempla aspetos emocionais, relacionais e existenciais fundamentais à prática da enfermagem do estilo de vida.

Na formação em Enfermagem, estas dimensões ganham especial relevância. A “dimensão humana” e o “*caring*” permitem que o estudante desenvolva empatia, autorreflexão e consciência ética, elementos fundamentais para a relação terapêutica e o cuidado centrado na pessoa. Por sua vez, a dimensão “aprender a aprender” estimula a autonomia e a capacidade de adaptação dos estudantes a contextos em constante mudança como os atuais. Tal como demonstrado por Dunagan (2024), a taxonomia de *Fink* complementa, eficazmente, outros princípios da educação baseada em competências ou complexidade cognitiva, como é o caso da taxonomia de *Bloom*, contribuindo para uma formação mais completa e transformadora, com impacto real na prática profissional (Dunagan,

2024). Face ao exposto consideramos que esta abordagem é, particularmente, adequada em unidades curriculares, como aquela que estamos a apresentar, que visa capacitar os estudantes para intervir em áreas complexas da promoção da saúde, do autocuidado e de estilos de vida e, em última (primeira) instância, garantir a sustentabilidade do sistema de saúde.

Deste modo, a adoção de ambas as taxonomias de *Bloom* e de *Fink*, neste contexto pedagógico, vai permitir alinhar os objetivos da unidade curricular com os desafios, atuais, da Enfermagem (raciocínio clínico, tomada de decisões baseadas em evidência e atuação ética), mas também garantir uma aprendizagem promotora de transformação individual, social e profissional. A sua integração enriquece o currículo, tornando-o mais humanizado, reflexivo e orientado para a prática responsável e baseada em saber e valores (cf tabela 1).

Face ao exposto, formularam-se os objetivos da Unidade Curricular (UC), desejando que, no final da formação o estudante consiga:

- O1. Explicar os fundamentos da Enfermagem no Estilo de Vida, como um novo paradigma de Saúde.
- O2. Interpretar o conceito de Enfermagem no Estilo de Vida e compará-lo com outras abordagens mais biomédicas.
- O3. Identificar e descrever os 7 pilares da Enfermagem no Estilo de Vida.
- O4. Analisar, criticamente, o papel da Enfermagem na Promoção da Saúde.
- O5. Refletir sobre o seu próprio papel, enquanto enfermeiro promotor da Saúde e de Estilos de Vida Saudáveis.
- O6. Avaliar, criticamente, a efetividade das Intervenções de Enfermagem na Promoção da Saúde e do Estilo de Vida.

Tabela 1: Descrição dos Objetivos de acordo com as taxonomias Bloom e Fink

| Nº | Objetivo | Taxonomia de Bloom | Taxonomia de Fink |
|-----------|--|---------------------------|---------------------------------------|
| OE1 | Explicar os Fundamentos da Enfermagem no Estilo de Vida, como um novo paradigma de Saúde | Compreender (Nível 2) | Conhecimento Base |
| OE2 | Interpretar o conceito de Enfermagem no Estilo de Vida e compará-lo com outras abordagens mais biomédicas. | Compreender / Analisar | Integração |
| OE3 | Identificar e descrever os 7 pilares da Enfermagem no Estilo de Vida | Lembrar / Compreender | Conhecimento Base |
| OE4 | Analisar, criticamente, o Papel da Enfermagem na Promoção da Saúde | Analisar (Nível 4) | Aplicação / Integração |
| OE5 | Refletir sobre o seu próprio papel, enquanto enfermeiro promotor da Saúde e de Estilos de Vida Saudáveis. | NA | Dimensão Humana / Aprender a Aprender |
| OE6 | Avaliar, criticamente, a efetividade das Intervenções de Enfermagem na Promoção da Saúde e Estilo de Vida | Avaliar (Nível 5) | Aplicação / Aprender a Aprender |

5. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

1. Enfermagem no Estilo de Vida

- 1.1. Conceito de Enfermagem de Estilo de Vida
- 1.2. Da prevenção à Enfermagem no Estilo de Vida
- 1.3. O impacto das doenças crónicas em Portugal
- 1.4. Relação entre Estilo de Vida e Doenças Crónicas

2. Pilares da Enfermagem no Estilo de Vida

2.1 Os setes pilares de Enfermagem no Estilo de Vida: Alimentação Saudável, Exercício Físico, Saúde Mental, Relacionamentos Saudáveis, Sono, Espiritualidade e Propósito, Minimização Substâncias e Comportamentos Nocivos (Ambientes Saudáveis).

3. O papel do enfermeiro na Promoção de Saúde e Estilo de Vida

- 3.1. Importância do enfermeiro na Medicina do Estilo de Vida
- 3.2. A efetividade de Intervenções de Enfermagem na Promoção da Saúde e Estilo de Vida
- 3.3. Enfermagem Integrativa: a integração de práticas baseadas na evidência promotoras de um estilo de vida saudável.

5.1. COERÊNCIA DOS CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS COM OS OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM DA UNIDADE CURRICULAR

Os objetivos de aprendizagem da unidade curricular foram definidos com o propósito de aprofundar os conhecimentos dos estudantes no campo da enfermagem do estilo de vida, promovendo a integração de boas práticas baseadas em evidência científica. Pretende-se, assim, desenvolver competências que permitam atuar na promoção da mudança de comportamentos, através de abordagens centradas na pessoa, com impacto no bem-estar físico, mental, espiritual, social e ambiental.

O conteúdo programático foi estruturado de forma progressiva e coerente com os objetivos propostos, começando por consolidar os conhecimentos fundamentais sobre o paradigma da enfermagem do estilo de vida e, posteriormente, promover, por meio de diferentes estratégias de ensino/aprendizagem, a autonomia, o pensamento crítico e a atualização contínua dos estudantes. Esta organização pedagógica permite uma aprendizagem aplicada e orientada para os desafios da prática profissional, reforçando o papel do enfermeiro como agente de promoção da saúde e da mudança nos estilos de vida.

6. PLANO PEDAGÓGICO

1.ª Sessão

Introdução e Apresentação

- Tipologia da Sessão: Teórica
- N.º de Horas Síncronas: 1h
- N.º de Horas de Trabalho Autónomo: 1h
- N.º de Horas de Orientação Tutorial: 0
- Objetivos da Sessão:
 - Dotar os estudantes de informação sobre o enquadramento da unidade curricular, as metodologias de ensino e os critérios de avaliação da aprendizagem
 - Averiguar o perfil dos candidatos e apresentá-los à terminologia da unidade curricular
- Estratégias, Métodos e Recursos: Método Expositivo-Participativo para:
 - Apresentação geral e definição dos objetivos da unidade curricular;
 - Apresentação da forma de funcionamento e avaliação da unidade curricular;
 - Enquadramento da unidade curricular no contexto da PG Enfermagem do Estilo de Vida e esclarecimento de dúvidas.
- Bibliografia Recomendada:
 - Đorđević, S., & Knežević, S. (2024). Incorporating lifestyle nursing interventions in nursing education and practice. In B. Savić (Ed.), Proceedings from the international multidisciplinary conference “Challenges of Contemporary Higher Education” – CCHE 2024 (1st ed., Vol. 4, pp. 51–56). Conference of Academies for Applied Studies in Serbia (CAASS).

2.ª Sessão

1. Enfermagem no Estilo de Vida

1.1. Conceito de Enfermagem de Estilo de Vida

- Tipologia da Sessão: Teórica
- N.º de Horas Síncronas: 2h
- N.º de Horas de Trabalho Autónomo: 5h
- N.º de Horas de Orientação Tutorial: 1h

| Objetivo | Estratégias, Métodos e Recursos |
|---|---|
| OE1. Explicar os Fundamentos da Enfermagem no Estilo de Vida, como um novo paradigma de Saúde | Método expositivo e participativo com a apresentação de um vídeo e discussão dirigida da temática do autocuidado, como ferramenta essencial da Enfermagem do Estilo de Vida |
| OE2. Interpretar o conceito de Enfermagem no Estilo de Vida e compará-lo com outras abordagens mais biomédicas. | Mapa mental comparativo entre modelos |

- Bibliografia Adicional para a Sessão:
 - Organização Mundial da Saúde (2020). Self-care interventions for health [Vídeo]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=hwGPJDQNYoo>
- Bibliografia Recomendada:
 - Brown, Z., Freeman, K., & Räsänen, A. M. (2025). Integrating Lifestyle Medicine Content into Health Professions Programs. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 15598276251321418. <https://doi.org/10.1177/15598276251321418>.
 - Fallows, E. (2023). Lifestyle medicine: A cultural shift in medicine that can drive integration of care. *Future Healthcare Journal*, 10(3), 226-231.
 - Merlo, G., & Berra, K. (2023). *Lifestyle Nursing*. CRC Press. <https://doi.org/10.1201/9781003178330>

3.ª Sessão

1.2. Da prevenção à Enfermagem no Estilo de Vida

1.3. O impacto das doenças crónicas em Portugal

1.4. Relação entre Estilo de Vida e Doenças Crónicas

- Tipologia da Sessão: Teórico
- N.º de Horas Síncronas: 2h
- N.º de Horas de Trabalho Autónomo: 5h
- N.º de Horas de Orientação Tutorial: 1h

| Objetivo | Estratégias, Métodos e Recursos |
|---|---|
| OE3. Identificar e descrever os 7 pilares da Enfermagem no Estilo de Vida | Método expositivo para enquadramento dos diferentes pilares |
| OE4. Analisar, criticamente, o Papel da Enfermagem na Promoção da Saúde | Análise de dados internacionais sobre diversas doenças crónicas com a discussão das estratégias de intervenção nacional e internacional |

- Bibliografia Recomendada:
 - Tiase, V., Crookston, C. D., Schoenbaum, A., & Valu, M. (2022). Nurses' role in addressing social determinants of health. *Nursing*, 52(4), 32–37. <https://doi.org/10.1097/01.NURSE.0000823284.16666.96>
 - World Health Organization. (2025). World report on social determinants of health equity.

4.ª Sessão

2. Pilares da Enfermagem no Estilo de Vida

2.1 Os setes pilares de Enfermagem no Estilo de Vida: Alimentação Saudável, Exercício Físico, Saúde Mental, Relacionamentos Saudáveis, Sono, Espiritualidade e Propósito e Ambientes Saudáveis

- Tipologia da Sessão: Teórico (1h) e Teórico-Prático (2h)
- N.º de Horas Presenciais: 3h
- N.º de Horas de Trabalho Autónomo: 5h
- N.º de Horas de Orientação Tutorial: 1h

| Objetivo | Estratégias, Métodos e Recursos |
|---|---|
| OE1. Explicar os Fundamentos da Enfermagem no Estilo de Vida, como um novo paradigma de Saúde | Método expositivo para apreciação dos diferentes pilares e a sua relação com as diferentes teorias e modelos de enfermagem. |
| OE3. Identificar e descrever os 7 pilares da Enfermagem no Estilo de Vida | Atividade “Think-Pair-Share” com questionário sobre os pilares; ficha de síntese |

A metodologia de aprendizagem colaborativa “Think-Pair-Share” (Pensar-Comparar-Partilhar) para consolidação da importância das intervenções de enfermagem do estilo de vida em um dos pilares fundamentais, a saber: Ambientes Saudáveis.

Este método exige: 1. Leitura prévia de artigo; 2. Resposta a questionário individual; 3. Resposta a questionário coletivo; 4. Apreciação dos scores e da evolução do conhecimento individual e de grupo.

- Bibliografia Adicional de Preparação da Sessão
 - Potter, T. M. (2021). Planetary Health: An Essential Framework for Nursing Education and Practice. *Creative Nursing*, 27(4), 226–230. <https://doi.org/10.1891/cn-2021-0017>

- Bibliografia Recomendada:
 - Coelho, A., Lopes, M., Barata, M., Sousa, S., Goes, M., Bia, F., Dias, A., João, A., Lusquinhos, L., Oliveira, H., & Gaspar, T. (2023). Biopsychosocial Factors That Influence the Purpose in Life among Working Adults and Retirees. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph20085456>
 - Martins, P. M. (2020). Vou Fazer Quimioterapia! E Agora? Projecto Foco. ISBN 9789895477562
 - Merlo, G., & Berra, K. (2023). Lifestyle Nursing. CRC Press. <https://doi.org/10.1201/9781003178330>
 - Merlo, G., & Berra, K. (2023). Lifestyle Nursing. CRC Press. <https://doi.org/10.1201/9781003178330>
 - Stubbe, C. (2023). Nursing's role in lifestyle medicine. *American Nurse Journal*, 18(12), 23-27. <https://doi.org/10.51256/anj122323>

5.^a Sessão

3. O papel do enfermeiro na Promoção de Saúde e Estilo de Vida

3.1. Importância do enfermeiro na Medicina do Estilo de vida

- Tipologia da Sessão: Teórico
- N.º de Horas Síncronas: 2h
- N.º de Horas de Trabalho Autónomo: 5h
- N.º de Horas de Orientação Tutorial: 1h

| Objetivo | Estratégias, Métodos e Recursos |
|---|--|
| OE4. Analisar, criticamente, o Papel da Enfermagem na Promoção da Saúde | Análise de casos com a identificação das diferentes estratégias de intervenção |
| OE5. Refletir sobre o seu próprio papel, enquanto enfermeiro promotor da Saúde e de Estilos de Vida Saudáveis | Discussão guiada em roda de partilha de experiências |

- Bibliografia Recomendada:
 - Stubbe, C. (2023). Nursing's role in lifestyle medicine. *American Nurse Journal*, 18(12), 23-27. <https://doi.org/10.51256/anj122323>
 - Tiase, V., Crookston, C. D., Schoenbaum, A., & Valu, M. (2022). Nurses' role in addressing social determinants of health. *Nursing*, 52(4), 32–37. <https://doi.org/10.1097/01.NURSE.0000823284.16666.96>

6.^a Sessão

3.2. A efetividade de Intervenções de Enfermagem na Promoção da Saúde e Estilo de Vida

3.3. Enfermagem Integrativa: a integração de práticas baseadas na evidência promotoras de um estilo de vida saudável

- Tipologia da Sessão: Teórico
- N.º de Horas Síncronas: 2h
- N.º de Horas de Trabalho Autónomo: 5h
- N.º de Horas de Orientação Tutorial: 1h

| Objetivo | Estratégias, Métodos e Recursos |
|--|---|
| OE5. Refletir sobre o seu próprio papel, enquanto enfermeiro promotor da Saúde e de Estilos de Vida Saudáveis | Discussão a pares sobre o diário de aprendizagem |
| OE6. Avaliar, criticamente, a efetividade das Intervenções de Enfermagem na Promoção da Saúde e Estilo de Vida | Método expositivo e participativo com a análise crítica de evidência científica |

- Bibliografia Recomendada:
 - Coelho, A., Costa, A., & Henriques Adriana (Eds.). (2023). Enfermagem Comunitária: Promoção da Literacia em Saúde (1st ed.). SABOOKS EDITORA.
 - DeJesus, R. S., Clark, M. M., Rutten, L. J. F., Hathaway, J. C., Wilson, P. M., Link, S. M., & Sauver, J. S. (2018). Wellness Coaching to Improve Lifestyle Behaviors Among Adults With Prediabetes: Patients' Experience and Perceptions to Participation. *Journal of Patient Experience*, 5(4), 314–319. <https://doi.org/10.1177/2374373518769118>
 - Jo Kreitzer, M., Koithan, M., Sullivan, S. D., Nunez, M., & Voss, M. (2022). Integrative Nursing and the ANA Scope and Standards of Practice : Expanding the Reach of Nursing for Families and Society. *Creative Nursing*, 28(4), 228–233. <https://doi.org/10.1891/CN-2022-0041>

7.ª Sessão

Preparação do Trabalho Escrito

- Tipologia da Sessão: Trabalho Autónomo
- N.º de Horas Síncronas: 0h
- N.º de Horas de Trabalho Autónomo: 16h
- N.º de Horas de Orientação Tutorial: 3h
- Objetivos da Sessão:
 - Capacitação do estudante para a mobilização de conhecimentos adquiridos através da concretização de um trabalho escrito sobre uma das temáticas/pilares desenvolvidos nas sessões e que será, posteriormente, apresentado sobre o formato de comunicação, prática simulada ou iniciativa inovadora e empreendedora.
- Estratégias, Métodos e Recursos:
 - Orientação de trabalhos dos estudantes através de orientação tutorial online.
- Bibliografia Recomendada: Identificada caso a caso em sessão tutorial de acordo com o tema escolhido.

8.ª Sessão

Avaliação

- Tipologia da Sessão: Teórico
- N.º de Horas Síncronas: 2h
- N.º de Horas de Trabalho Autónomo: 5h
- N.º de Horas de Orientação Tutorial: 1h
- Objetivos da Sessão:
 - Capacitação do estudante para a mobilização de conhecimentos adquiridos através da apresentação oral de uma comunicação sobre o trabalho escrito realizado.
- Estratégias, Métodos e Recursos:
 - Apresentação de comunicações por parte dos estudantes sobre o trabalho escrito entregue.
- Bibliografia Recomendada: Não aplicável

9.ª Sessão

Avaliação

- Tipologia da Sessão: Teórico-Prática
- N.º de Horas Presenciais: 2h
- N.º de Horas de Trabalho Autónomo: 5h
- N.º de Horas de Orientação Tutorial: 1h
- Objetivos da Sessão:
 - Capacitação do estudante para a mobilização de conhecimentos adquiridos através da apresentação de práticas e/ou iniciativas inovadoras e empreendedoras.
- Estratégias, Métodos e Recursos:
 - Apresentação de práticas e/ou iniciativas inovadoras e empreendedoras (ex: simulação de coaching; apresentação de protótipos, etc) por parte dos estudantes de acordo com o trabalho escrito entregue.
- Bibliografia Recomendada: Não Aplicável

7. ESTRATÉGIAS DE ENSINO-APRENDIZAGEM

A metodologia de ensino expositiva interativa (sessões teóricas), ilustrada com exemplos práticos (sessões teórico-práticas) em contexto presencial e online (sessões síncronas), permite, no contexto da UC “Fundamentos da Enfermagem do Estilo de Vida”, integrar diferentes estratégias de ensino que promovem o envolvimento ativo dos estudantes na construção do conhecimento.

As aulas teóricas de natureza, predominantemente, expositiva permitem lecionar os conteúdos programáticos de forma interligada e dar exemplos aos estudantes das suas aplicações. Nas aulas teórico-práticas, os estudantes participam de forma ativa na análise crítica e resolução de problemas que lhes são apresentados através dos estudos de caso ou da metodologia “Think-Pair-Share” (Pensar-Comparar-Partilhar), o que lhes permite aplicar e consolidar os conhecimentos adquiridos, contribuindo para a melhoria dos resultados da aprendizagem (Guenther & Abbott, 2024).

Se por um lado a utilização de estudos de caso permite o desenvolvimento do raciocínio clínico, ao colocar os estudantes perante dilemas ou cenários ligados à prática da enfermagem do estilo de vida, promovendo a reflexão sobre intervenções baseadas em evidência, por outro, a estratégia de aprendizagem colaborativa “Think-Pair-Share” (Pensar-Comparar-Partilhar) estimula o pensamento individual e coletivo, ao promover a partilha de perspetivas entre pares e a construção conjunta de respostas, favorecendo o desenvolvimento de competências de comunicação, argumentação e tomada de decisão. Esta metodologia exige que os estudantes:

- Leiam, antecipadamente, o(s) documento(s);
- Pensem individualmente sobre um tópico e/ou respondam a uma pergunta;
- Partilhem ideias com o grupo;
- Discutam com os colegas as propostas de resposta.

Como defendido por vários autores a metodologia Pensar-Comparar-Partilhar permite aos estudantes a mobilização dos seus conhecimentos, o treino da capacidade de argumentação e a tomada de decisão partilhada e concertada em

equipa (Deiorio et al., 2012; Littlewood et al., 2013; Wolff et al., 2015). Todos os problemas ou estudos de caso propostos estão associados ao contexto profissional e, intimamente, relacionados com as temáticas de cada uma das sessões.

Consideramos que as estratégias, supramencionadas, encontram-se alinhadas com os princípios do *Problem-Based Learning* (PBL) ao proporcionar uma aprendizagem centrada no estudante, orientada para a resolução de problemas complexos e sustentada em contextos profissionais autênticos, promovendo, assim, o desenvolvimento de competências críticas para uma prática reflexiva em Enfermagem

Os recursos pedagógicos utilizados nesta UC serão: ferramentas autor para conceção e desenho de conteúdos pedagógicos para exploração *online* e/ou *offline* (*authoring tools*); simuladores pedagógicos para avaliação intermédia e monitorização de competências; videogramas, exercícios, questionários e testes com feedback formativo para uso *online* e/ou *offline*.

Por fim salientar, ainda, que as estratégias de Ensino-Aprendizagem, aqui preconizadas, estão totalmente alinhadas com os pressupostos de Dogan et al. (2025). Para o mesmo autor este tipo de formação sobre Estilos de Vida, nas quais se inscreve, obviamente, o tema dos ambientes saudáveis (abordado na 4.^a sessão e desenvolvido no Sumário da Lição) deve ser alavancada em estratégias pedagógicas ativas, interdisciplinares e contextualizadas como sejam as aprendizagens baseadas em casos, cenários, partilha de experiências práticas e uso de metodologias híbridas, tal como as preconizadas nesta UC (Dogan et al., 2025).

7.1. COERÊNCIA DAS ESTRATÉGIAS DE ENSINO COM OS OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM DA UNIDADE CURRICULAR

As estratégias de ensino-aprendizagem adotadas na UC “Fundamentos da Enfermagem do Estilo de Vida” foram selecionadas de forma a garantir uma estreita correspondência com os objetivos de aprendizagem definidos. Cada estratégia pedagógica visa apoiar o desenvolvimento progressivo das competências cognitivas, técnicas, relacionais e reflexivas que estão na base de uma prática avançada em enfermagem do estilo de vida.

Assim, para responder aos objetivos relacionados com a aquisição de conhecimentos fundamentais e a compreensão do novo paradigma de cuidados, são utilizadas sessões teóricas expositivas e interativas, complementadas com recursos audiovisuais e leituras orientadas. Para a consolidação de conceitos e aplicação prática dos pilares da enfermagem do estilo de vida, recorre-se a metodologias ativas, como a análise de estudos de caso, a resolução de problemas e a técnica “Think-Pair-Share”, que promove a partilha, a cooperação e o pensamento crítico entre os estudantes.

Por sua vez, os objetivos que exigem análise crítica, tomada de decisão e avaliação de intervenções são trabalhados através de dinâmicas de grupo, simulações, debates e trabalhos escritos com apresentação oral, incentivando o raciocínio clínico, a autonomia e a capacidade argumentativa. Estas atividades são desenhadas para promover uma aprendizagem significativa e contextualizada, permitindo aos estudantes mobilizar o conhecimento de forma integrada e adaptada às necessidades das pessoas, famílias e comunidades.

A coerência entre os objetivos e as estratégias utilizadas reforça a intencionalidade pedagógica da unidade curricular, favorecendo o envolvimento ativo dos estudantes e contribuindo para o desenvolvimento de competências compatíveis com os desafios mencionados de uma prática atual de Enfermagem centrada nas necessidades do indivíduo/família e comunidade.

8. MÉTODOS DE AVALIAÇÃO

A avaliação do aproveitamento dos estudantes decorrerá consoante a sua opção por um de dois regimes previstos no Regulamento Académico. A avaliação na unidade curricular tem por parâmetros os objetivos e competências enumerados no capítulo 4 deste documento, sendo as regras essenciais de cada um dos dois regimes as que de seguida se sintetizam nos pontos 8.1 e 8.2.

8.1. REGIME DE AVALIAÇÃO CONTÍNUA

A metodologia de avaliação será acordada, entre o grupo de estudantes e a regente, e pode corresponder à entrega de um trabalho escrito e à apresentação de uma comunicação ou de uma prática ou iniciativa inovadora e empreendedora sobre um dos conteúdos apresentados.

O estudante que opte por este regime de avaliação terá de ser assíduo (cf. Regulamento Académico, in Diário da República, 2ª série, nº 57, de 21 de março de 2019, Art.º 97º) e obter uma classificação final $\geq 9,5$ valores.

O trabalho escrito deve seguir as seguintes orientações:

- Ser entregue em data a definir na plataforma MOODLE;
- Estar de acordo com as Normas para realização de Trabalhos Académicos e Científicos Escritos da UÉESJ (Ordem de Serviço n.º 01/2023);
- Conter no máximo 5 páginas em Word ou PDF;
- Ser de autoria individual e realizado em tempo de estudo e trabalho individual.

A apresentação oral, não deverá ultrapassar os 8 minutos e poderá ser online, em data a combinar, se for uma exposição oral do trabalho escrito e/ou presencial se for uma demonstração de uma prática/iniciativa inovadora e/ou empreendedora. Os estudantes devem inscrever-se em cada uma das sessões T (8ª sessão) e TP (9ª sessão) de acordo com o formato escolhido de apresentação.

As grelhas de avaliação dos trabalhos escrito e oral (Cf Anexo 1 e 2) são disponibilizadas aos estudantes no Moodle.

A nota final (NF) da UC é a média ponderada da nota do trabalho escrito (TE) e da apresentação oral (AO) e será calculada de acordo com a seguinte fórmula:
 $NF = (TE + AO)/2$.

8.2. REGIME DE EXAME

Este regime permite ao estudante realizar, uma semana após o término da UC, um exame constituído por uma prova escrita e uma prova oral (PO). Neste caso a nota final (NF) será calculada de acordo com a seguinte fórmula: $NF = (PE + PO)/2$.

Exame escrito individual contemplará a totalidade dos conteúdos programáticos e terá a duração de 2h e exige uma classificação final mínima de 9,5 valores.

8.3. COERÊNCIA DAS ESTRATÉGIAS DE AVALIAÇÃO COM OS OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM DA UNIDADE CURRICULAR

A metodologia de avaliação da unidade curricular “Fundamentos da Enfermagem do Estilo de Vida” foi concebida em alinhamento com os objetivos de aprendizagem previamente definidos, assegurando a coerência pedagógica e a validação do percurso formativo dos estudantes. Pretende-se que a avaliação não se limite à verificação de conhecimentos, mas que constitua uma oportunidade de aprendizagem, reflexão e aplicação prática.

Deste modo, os instrumentos e critérios de avaliação utilizados permitem aferir de forma integrada os diferentes domínios de competência previstos na unidade curricular: desde o domínio cognitivo (conhecimento e compreensão dos fundamentos e pilares da enfermagem do estilo de vida), até à capacidade de análise crítica, tomada de decisão e produção de propostas fundamentadas para a promoção da saúde.

A elaboração de um trabalho escrito individual, articulado com um dos pilares do estilo de vida, permite ao estudante aplicar os conhecimentos adquiridos, refletir sobre a prática e mobilizar evidência científica relevante. A apresentação oral, sob a forma de comunicação, demonstração prática ou proposta inovadora, avalia a capacidade de síntese, argumentação, comunicação e criatividade, promovendo competências transversais essenciais ao desempenho profissional.

A utilização de grelhas de avaliação com critérios claros e, previamente, disponibilizados garante a transparência e a objetividade do processo avaliativo.

Ao mesmo tempo, a avaliação contínua através do feedback dado nas sessões de orientação tutorial, promove a autoavaliação, a autonomia e o desenvolvimento pessoal, como previsto nos princípios da aprendizagem centrada no estudante como agente ativo no seu processo formativo.

Neste sentido, a avaliação assume uma função formativa e integradora, coerente com os objetivos da unidade curricular e com o perfil de competências desejado para os profissionais de Enfermagem que atuam na promoção de estilos de vida saudáveis.

9. BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA NA UNIDADE CURRICULAR

Considerando a especificidade da temática, decidiu-se que toda a bibliografia recomendada deverá ser de acesso livre *online* ou disponível, para consulta, na biblioteca da Escola Superior de Enfermagem São João de Deus.

1. Brown, Z., Freeman, K., & Räsänen, A. M. (2025). Integrating Lifestyle Medicine Content into Health Professions Programs. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 15598276251321418. <https://doi.org/10.1177/15598276251321418>
2. Coelho, A., Lopes, M., Barata, M., Sousa, S., Goes, M., Bia, F., Dias, A., João, A., Lusquinhos, L., Oliveira, H., & Gaspar, T. (2023). Biopsychosocial Factors That Influence the Purpose in Life among Working Adults and Retirees. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph20085456>
3. Coelho, A., Costa, A., & Henriques Adriana (Eds.). (2023). *Enfermagem Comunitária: Promoção da Literacia em Saúde* (1st ed.). SABOOKS EDITORA.
4. DeJesus, R. S., Clark, M. M., Rutten, L. J. F., Hathaway, J. C., Wilson, P. M., Link, S. M., & Sauver, J. S. (2018). Wellness Coaching to Improve Lifestyle Behaviors Among Adults With Prediabetes: Patients' Experience and Perceptions to Participation. *Journal of Patient Experience*, 5(4), 314–319. <https://doi.org/10.1177/2374373518769118>
5. Đorđević, S., & Knežević, S. (2024). Incorporating lifestyle nursing interventions in nursing education and practice. In B. Savić (Ed.), Proceedings from the international multidisciplinary conference “Challenges of Contemporary Higher Education” – CCHE 2024 (1st ed., Vol. 4, pp. 51–56). Conference of Academies for Applied Studies in Serbia (CAASS).
6. Fallows, E. (2023). Lifestyle medicine: A cultural shift in medicine that can drive integration of care. *Future Healthcare Journal*, 10(3), 226-231.
7. Jo Kreitzer, M., Koithan, M., Sullivan, S. D., Nunez, M., & Voss, M. (2022). Integrative Nursing and the ANA *Scope and Standards of Practice*:

- Expanding the Reach of Nursing for Families and Society. *Creative Nursing*, 28(4), 228–233. <https://doi.org/10.1891/CN-2022-0041>
8. Martins, P. M. (2020). *Vou Fazer Quimioterapia! E Agora? Projecto Foco*. ISBN 9789895477562
 9. Merlo, G., & Berra, K. (2023). *Lifestyle Nursing*. CRC Press. <https://doi.org/10.1201/9781003178330>
 10. Stubbe, C. (2023). Nursing's role in lifestyle medicine. *American Nurse Journal*, 18(12), 23-27. <https://doi.org/10.51256/anj122323>
 11. Tiase, V., Crookston, C. D., Schoenbaum, A., & Valu, M. (2022). Nurses' role in addressing social determinants of health. *Nursing*, 52(4), 32–37. <https://doi.org/10.1097/01.NURSE.0000823284.16666.96>
 12. World Health Organization. (2025). *World report on social determinants of health equity*.

10. INOVAÇÃO PEDAGÓGICA NA PÓS-GRADUAÇÃO: UM CAMINHO PARA UM OUTRO DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS

O atual contexto, marcado por transformações sociais aceleradas e pela digitalização do conhecimento, exige um repensar profundo dos modelos educativos e das estratégias formativas em saúde. No âmbito específico da Pós-Graduação em Enfermagem do Estilo de Vida, emerge a necessidade de adotar abordagens pedagógicas inovadoras, capazes de responder às exigências e desafios de uma formação inclusiva, reflexiva, centrada na pessoa e orientada para resultados objetivos.

A inovação pedagógica deve ser entendida não apenas como uma mudança metodológica, mas como uma visão transformadora que valoriza o pensamento crítico, a integração de contextos reais, a colaboração interprofissional e a monitorização contínua das práticas. Assim, o planeamento curricular, a avaliação das aprendizagens e a reflexão sobre o ensino tornam-se pilares fundamentais para formar profissionais preparados para os novos desafios de uma Saúde global.

Estudos recentes reforçam a centralidade das metodologias ativas no ensino de adultos, promovendo a autonomia e a capacidade analítica, por meio da resolução de problemas, em que o estudante é protagonista do seu processo formativo (Sassine Kazan et al., 2019). Neste contexto específico da Pós-Graduação em Enfermagem do Estilo de Vida procuramos romper com os modelos tradicionais, adotando uma perspetiva inclusiva e intercultural que favoreça a produção de conhecimento com responsabilidade social (Silva et al., 2020) adequando os currícula à realidade profissional dos nossos estudantes (Riegel et al., 2021).

A Escola Superior de Enfermagem São João de Deus tem uma Clínica do Autocuidado, onde os estudantes, docentes, investigadores e profissionais podem trabalhar/treinar as questões do empoderamento, comprometimento, comunicação motivacional, planeamento e gestão de cuidados bem como a literacia em saúde com doentes/utentes e família. Esta clínica foi acolhida na Unidade de Inovação, Transferência de Conhecimento e Tecnologia em Saúde (UNITECHHealth), atualmente, financiada pelo programa Alentejo 2030, permitindo que em 2026 se possa oferecer uma Programa de Saúde e Bem-

Estar destinado, nesta primeira fase de implementação, a empresas/organizações que de forma pró-ativa desejam oferecer, por referência dos serviços de saúde ocupacional, este programa de 4 dias, metodologicamente suportado na melhor evidência disponível e com recurso aos melhores peritos nacionais. Este programa aborda de forma integrada os mesmos 7 pilares do estilo de vida preconizados na pós-graduação, com o objetivo de promover mudanças comportamentais sustentadas e melhorar indicadores de saúde e produtividade.

Tanto a formação pós-graduada como a mencionada intervenção comunitária são sustentadas por uma linha de investigação dedicada à enfermagem do estilo de vida, coordenada por nós, e que reúne, atualmente, mais de 10 investigadores em colaboração interdisciplinar. Esta linha de investigação visa produzir conhecimento aplicado, validar modelos de intervenção e contribuir para o avanço científico da prática clínica de enfermagem do estilo de vida desejando que num futuro, que se deseja próximo, possa vir a ser considerada pela Ordem dos Enfermeiros uma Competência Específica.

No âmbito da enfermagem do estilo de vida, o autocuidado surge como eixo central, pois é um recurso e uma competência inerente a cada um, na capacidade de cuidar de si próprio ao longo do ciclo de vida (Orem, 2001).

O autocuidado não se circunscreve às atividades de vida diárias, abrangendo, portanto, todos os aspetos vivenciados pela pessoa. Segundo M. Lopes (2021), fomentar o papel ativo das pessoas em decisões informadas sobre sua saúde melhora a comunicação com os profissionais e evita agravamentos do estado de saúde (Lopes, 2021) portanto, em tese defendemos o autocuidado como uma função reguladora da saúde, através da qual se estimula a autonomia e a participação ativa da pessoa no processo contínuo saúde-doença, permitindo, assim, fundamentar a coprodução de cuidados (Joaquim et al., 2023) como instrumento de planeamento, gestão e implementação de um plano individual de cuidados centrado na pessoa, no autocuidado e na promoção da saúde (Coelho et al., 2025), garantindo ainda a continuidade, a integração e a adaptação às necessidades individuais (Lopes et al., 2024).

Nesta Pós-graduação procuramos defender a importância da coprodução de cuidados, pois ao envolver os doentes/família/comunidade no planeamento em

saúde e, em última (ou primeira) instância, na implementação de políticas de saúde pública, conseguimos encontrar as soluções mais sustentáveis e que ao mesmo tempo sejam social e culturalmente mais apropriadas (Oliveira et al., 2022) fortalecendo assim o capital humano, social e a equidade na saúde em Portugal (Coelho et al., 2025).

O envelhecimento saudável é um dos maiores desafios da humanidade, pelo que a proposta da enfermagem do estilo de vida é olhar os cuidados à pessoa idosa na perspetiva da preservação da capacidade funcional e prevenção da dependência garantindo assim intervenções integrativas e que melhoram a satisfação dos idosos, mas também, garantem a otimização dos recursos humanos e sociais investidos nesse processo (Goes et al., 2023).

Face ao exposto, a Universidade de Évora, comprometida com uma formação de excelência, posiciona a Clínica do Autocuidado como componente estratégica dos seus programas, sobretudo nesta pós-graduação, reafirmando a aposta em uma educação inovadora, integrada e voltada para as necessidades dos estudantes, onde o ensino acontece a par e passo com a investigação e a nossa intervenção na comunidade.

10.1. A INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL NO ECOSISTEMA DE INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

A inteligência artificial (IA) integra, atualmente, o ecossistema de inovação educativa no ensino de enfermagem. Ferramentas como *chatbots* formativos, tutores virtuais e plataformas adaptativas permitem personalizar a aprendizagem, acompanhar o progresso dos estudantes e gerar, por exemplo, através do *ChatGPT*, cenários de simulação realistas, de forma eficiente e criativa para serem utilizados em ambientes de aprendizagem mais flexíveis (Reid, 2025).

Revisões de literatura recentes demonstram que a IA tem um impacto positivo nas atitudes dos estudantes melhorando a eficiência da aprendizagem e, no caso particular das experiências imersivas com realidade virtual, o desenvolvimento integrado de competências técnicas e reflexivas (Jung, 2023; Ma et al., 2025).

No entanto, apesar de todo este otimismo, a utilização de IA nos processos de ensino e aprendizagem é considerada de alto risco, pelo Parlamento Europeu e do Conselho Europeu, se utilizada em processos críticos como sejam os de admissão, avaliação de desempenho, realização de exames, etc. pois pode influenciar o percurso educativo dos estudantes (Regulamento (UE) 2024/1689, 2024) e, assim, beliscar o princípio da equidade de acesso, oportunidade e autonomia (cf [Regulamento da Inteligência Artificial – AI Act](#)).

A nível internacional, vários países, como o Reino Unido, Austrália e Estados Unidos, têm vindo a desenvolver políticas e orientações institucionais para o uso responsável da IA generativa no ensino superior. As principais preocupações incidem sobre a integridade académica, a atribuição de autoria, a utilização ética de ferramentas de escrita automatizada e o consentimento informado (particularmente quando se utiliza dados pessoais), refletindo, assim, uma tendência global para a regulamentação, explicitada, do seu uso com base nos princípios da transparência, responsabilidade, inclusão e ética pedagógica (Jin et al., 2025).

Em Portugal, apesar de ainda não existir legislação nacional específica para o uso da IA generativa no ensino superior, algumas instituições têm assumido uma posição proativa na definição de orientações éticas e procedimentais para o seu uso, como disso são exemplo a Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (Cf [Despacho n.º 24/2025 de 20 de março](#)) ou a Universidade Lusófona que, por Despacho n.º64/2024 determina a constituição de uma equipa de trabalho para elaboração de um Plano Estratégico para Inteligência Artificial na Universidade Lusófona (Cf [Despacho n.º64/2024 de 17 de dezembro](#)).

11. AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DA FORMAÇÃO

A Universidade de Évora tem, desde 2009, um Sistema Interno de Garantia da Qualidade da Universidade de Évora (SIGQ-UÉ) que prevê os mecanismos adequados de garantia da qualidade dos diferentes ciclos de estudos e das atividades desenvolvidas pelos serviços ou estruturas. Em dezembro de 2015 foi aprovada a última versão do Manual da Qualidade (despacho nº 128/2015, de 16 de dezembro) no qual são definidos a estratégia, os processos e procedimentos para a garantia interna da qualidade. Um dos procedimentos previstos no SIGQ-UÉ é a avaliação da qualidade do ensino, cuja fonte de dados é o relatório de “Monitorização da Qualidade do Ensino” elaborado com base na aplicação do inquérito de opinião aos estudantes. Este relatório inclui uma parte relativa à avaliação da qualidade percebida dos estudantes sobre o ciclo de estudos, sobre as unidades curriculares e respetivos docentes, sendo os seus resultados determinantes na melhoria contínua do Ensino/Aprendizagem.

No final de cada UC os estudantes são convidados a responder ao inquérito online disponível na plataforma SIIUE tendo o docente responsável o dever de elaborar um relatório de cada UC pela qual é responsável, em modelo próprio também disponibilizado na plataforma. O relatório deve avaliar, sumariamente, a atividade letiva, identificar os aspetos positivos e aqueles que carecem de aperfeiçoamento, propor ações de melhoria e fazer a análise dos resultados obtidos pelos estudantes, e que aqui passamos a apresentar de forma detalhada.

Toda a avaliação apresentada no mencionado relatório assume uma escala de 0-4, sendo o valor “0”: Sem Opinião e o valor “4”: Elevado.

Relatório Pedagógico

Como se pode verificar pela figura 2, os estudantes de uma maneira geral avaliaram muito bem o presente curso, tendo sido atribuída uma classificação média de 3,22. Salienta-se, no entanto, a necessidade de rever com mais acuidade a questão relativa ao acesso ao curso uma vez que sendo uma formação em b-learning deveremos no futuro acautelar que as questões da literacia digital devem passar a estar explícitas no Edital de candidaturas da próxima edição.

Sobre o curso

| Pergunta 1: Em relação às expectativas que tinha quando ingressou neste curso, a sua experiência: | |
|---|------------|
| Resposta | Frequência |
| Ficou acima das expectativas | 8 |
| Corresponde às expectativas | 3 |
| Ficou abaixo das expectativas | 1 |

| Perguntas 2 a 7: Distribuição de Frequências | | | | | | |
|--|---------------|----------------|------------------|----------------|-----------------|------------------------|
| Perguntas ** | R1: Elevado/a | R2: Suficiente | R3: Insuficiente | R4: Reduzido/a | R5: Sem Opinião | Índ. Comparabilidade * |
| P2 | 6 | 5 | 1 | | | 2.67 |
| P3 | 8 | 4 | | | | 3.33 |
| P4 | 7 | 5 | | | | 3.17 |
| P5 | 9 | 3 | | | | 3.5 |
| P6 | 7 | 5 | | | | 3.17 |
| P7 | 9 | 3 | | | | 3.5 |

* O índice varia entre 4 (todas as respostas na categoria máxima) e -4 (todas as respostas na categoria mínima)

** ocultar perguntas

P2: Adequação das condições de acesso ao curso às exigências das matérias lecionadas;

P3: Coerência do currículo do curso relativamente à complementaridade das matérias lecionadas nas diferentes unidades curriculares (não repetição das matérias ao longo do curso);

P4: Adequação da distribuição do esforço exigido ao longo do curso;

P5: Ligação entre o conhecimento teórico e a sua aplicação prática;

P6: Contacto com actividades de investigação ao longo do curso;

P7: Adequação do currículo do curso relativamente às competências necessárias para o futuro exercício profissional;

Valor global do índice de comparabilidade **3.22**

Figura 2: Avaliação da Qualidade Percebida Relativa ao Curso (Fonte: Relatório SIIUE do Ciclo de Estudo 2024/2025)

No tocante à avaliação da qualidade da unidade curricular “Fundamentos da Enfermagem do Estilo de Vida” constatamos que a taxa de sucesso dos inscritos é de 95,24% com uma avaliação média final por estudante de 17,55 valores (numa escala de 0-20). Quando inquiridos sobre a qualidade da UC, verificámos que os estudantes atribuíram uma avaliação média global de 3,64 em 4, tendo-se, assim, atingido com nível de excelência os objetivos propostos (cf. figura 3).

| Perguntas 4 a 10: Distribuição de frequências | | | | | | |
|---|---------------|----------------|------------------|----------------|-----------------|------------------------|
| Perguntas ** | R1: Elevado/a | R2: Suficiente | R3: Insuficiente | R4: Reduzido/a | R5: Sem Opinião | Índ. Comparabilidade * |
| P4 | 13 | 2 | | | | 3,73 |
| P5 | 12 | 3 | | | | 3,6 |
| P6 | 12 | 2 | | | | 3,71 |
| P7 | 11 | 4 | | | | 3,47 |
| P8 | 11 | 4 | | | | 3,47 |
| P9 | 11 | 4 | | | | 3,47 |
| P10 | 15 | | | | | 4 |

* O índice varia entre 4 (todas as respostas na categoria máxima) e -4 (todas as respostas na categoria mínima)

** ocultar perguntas

P4: Nível de aquisição de conhecimentos:

P5: Acessibilidade da matéria em relação aos seus conhecimentos anteriores:

P6: Coordenação entre docentes, se aplicável:

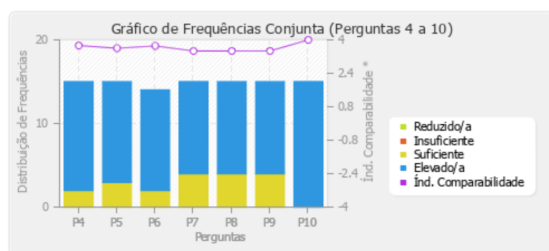
P7: Acesso à bibliografia e fontes de informação recomendadas:

P8: Correspondência entre os conhecimentos avaliados e a matéria lecionada:

P9: Adequação dos métodos de avaliação utilizados:

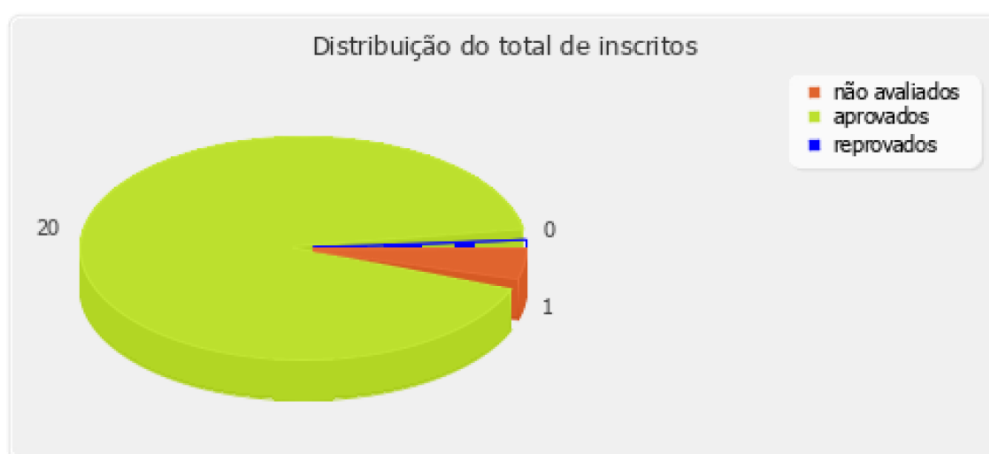
P10: Importância desta unidade curricular na aquisição de competências que pensa serem necessárias para o futuro exercício profissional:

Valor global do índice de comparabilidade **3.64**



* O índice varia entre 4 (todas as respostas na categoria máxima) e -4 (todas as respostas na categoria mínima)

| Dt. lançamento das notas finais | Número inscritos * | Número avaliados | Número aprovados | Taxa de avaliados | Taxa de sucesso inscritos | Taxa de sucesso avaliados |
|---------------------------------|--------------------|------------------|------------------|-------------------|---------------------------|---------------------------|
| 17/05/2025 | 21 | 20 | 20 | 95.24% | 95.24% | 100% |



média: 17.55

desvio-padrão: 0.51

Figura 3: Avaliação da Qualidade Percebida Relativa à UC (Fonte: Relatório SIIUE da Unidade Curricular 2024/2025)

Relatório Pedagógico

No tocante à avaliação do desempenho da docente nesta UC a avaliação média atribuída foi de 3,96 em 4, o que também revela o seu empenho na garantia de uma formação de excelência, próxima das necessidades dos seus estudantes e empenhada na concretização dos objetivos pedagógicos propostos (cf figura 4).

Docente: Anabela Pereira Coelho

Número de respostas: 12

| Distribuição de frequências | | | | | | |
|-----------------------------|---------------|----------------|------------------|----------------|-----------------|------------------------|
| Perguntas ** | R1: Elevado/a | R2: Suficiente | R3: Insuficiente | R4: Reduzido/a | R5: Sem Opinião | Índ. Comparabilidade * |
| P2 | 11 | 1 | | | | 3.83 |
| P3 | 12 | | | | | 4 |
| P4 | 12 | | | | | 4 |
| P5 | 11 | | | | 1 | 4 |
| P6 | 11 | 1 | | | | 3.83 |
| P7 | 12 | | | | | 4 |
| P8 | 12 | | | | | 4 |
| P9 | 12 | | | | | 4 |

* O índice varia entre 4 (todas as respostas na categoria máxima) e -4 (todas as respostas na categoria mínima)

** ocultar perguntas

P2: Domínio e conhecimento da matéria:

P3: Clareza com que apresenta a matéria:

P4: Aptidão para incentivar a capacidade de raciocínio dos estudantes:

P5: Equidade na atribuição das classificações:

P6: Disponibilidade para esclarecer dúvidas:

P7: Respeito demonstrado na relação com os estudantes:

P8: Assiduidade às aulas/acesso à plataforma:

P9: Globalmente, como classifica a prestação do Docente:

Valor global do índice de comparabilidade **3.96**

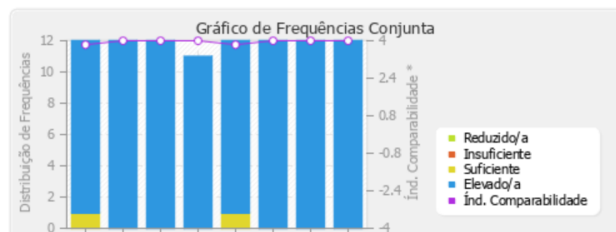


Figura 4: Avaliação da Qualidade Percebida Relativa ao Docente (Fonte: Relatório SIIUE da Unidade Curricular 2024/2025)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A elaboração e implementação desta unidade curricular de “Fundamentos da Enfermagem do Estilo de Vida” representam um marco inovador na formação pós-graduada em enfermagem em Portugal. O carácter pioneiro desta temática não se traduz apenas na introdução de novos conteúdos, mas na mudança paradigmática que propõe: uma enfermagem que coloca no centro do cuidado a promoção da saúde, o autocuidado, a coprodução e a transformação sustentável dos estilos de vida.

Os resultados obtidos, quer ao nível da aprendizagem dos estudantes, quer na avaliação da qualidade percebida, demonstram que esta aposta pedagógica é necessária e acima de tudo transformadora. A integração de abordagens holísticas do cuidado, as metodologias ativas e as ferramentas inovadoras de avaliação e acompanhamento reforçam a qualidade do ensino, a motivação dos profissionais e a eficácia na aplicação prática dos conhecimentos adquiridos.

Conscientes da responsabilidade ética, científica e social que este projeto acarreta, propomos, como próximo passo, o compromisso firme de que tudo iremos fazer para que a Ordem dos Enfermeiros reconheça a enfermagem do estilo de vida como uma Competência Acrescida Distintiva. Acreditamos que este reconhecimento institucional será essencial para consolidar esta área, como uma vertente específica e estruturante da prática de enfermagem, garantindo aos profissionais e à sociedade portuguesa os benefícios de uma oferta de cuidados de saúde mais humanizados, integrativos, baseados em evidência e, verdadeiramente, centrados na pessoa/família e comunidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Antunes, M., Laranjeira, C., Querido, A., & Charepe, Z. (2023). “What Do We Know about Hope in Nursing Care?”: A Synthesis of Concept Analysis Studies. *Healthcare*, 11(20), 2739. <https://doi.org/10.3390/healthcare11202739>
- Badawy, W., Shaban, M., Elsayed, H. H., & Hashim, A. (2025). Eco-conscious nursing: qualitative analysis of nurses’ engagement with environmental sustainability in healthcare. *Teaching and Learning in Nursing*, 20(2), 137–147. <https://doi.org/10.1016/J.TELN.2024.11.019>
- Brown, Z., Freeman, K., & Räsänen, A. M. (2025). Integrating Lifestyle Medicine Content into Health Professions Programs. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 15598276251321418. <https://doi.org/10.1177/15598276251321418>
- Chung, J. Y. S., Li, W. H. C., Cheung, A. T., Ho, L. L. K., & Chung, J. O. K. (2022). Efficacy of a blended learning programme in enhancing the communication skill competence and self-efficacy of nursing students in conducting clinical handovers: a randomised controlled trial. *BMC Medical Education*, 22(1), 275. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03361-3>
- Coelho, A., Caldeira, E., Arco, H., & Gemito, L. (2025). Desenvolvimento de competências de raciocínio clínico em contexto de saúde comunitária e saúde pública. In M. Lopes (Ed.), *Raciocínio Clínico em Enfermagem (sob embargo)*. Lidel.
- Coelho, A., Lopes, M., Barata, M., Sousa, S., Goes, M., Bia, F., Dias, A., João, A., Lusquinhos, L., Oliveira, H., & Gaspar, T. (2023). Biopsychosocial Factors That Influence the Purpose in Life among Working Adults and Retirees. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph20085456>
- Deiorio, N. M., Fitch, M. T., Jung, J., Promes, S. B., Thibodeau, L. G., Woolley, W. L., Gisoni, M. A., & Gruppen, L. D. (2012). Evaluating Educational Interventions in Emergency Medicine. *Academic Emergency Medicine*, 19(12), 1442–1453. <https://doi.org/10.1111/acem.12022>
- DeJesus, R. S., Clark, M. M., Rutten, L. J. F., Hathaway, J. C., Wilson, P. M., Link, S. M., & Sauver, J. S. (2018). Wellness Coaching to Improve Lifestyle Behaviors Among Adults With Prediabetes: Patients’ Experience and Perceptions to Participation. *Journal of Patient Experience*, 5(4), 314–319. <https://doi.org/10.1177/2374373518769118>
- Deontologia profissional de enfermagem. (2015). *Deontologia profissional de enfermagem* (S. Deodato, Ed.). Deontologia profissional de enfermagem.
- Dogan, E. I. K., Ekiz, P., & Meyer, C. G. (2025). Planetary health education for nursing students: A scoping review. *Nurse Education Today*, 153, 106812. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2025.106812>

- Dorđević, S., & Knežević, S. (2024). Incorporating Lifestyle Nursing Interventions in Nursing Education and Practice. In B. Savić (Ed.), *Proceedings from the international multidisciplinary conference "Challenges of Contemporary Higher Education" – CCHE 2024* (1st ed., Vol. 4, pp. 51–56). Conference of Academies for Applied Studies in Serbia (CAASS).
- Dunagan, P. B. (2024). A comparison of the American Association of Colleges of Nursing's basic principles and benefits of competency-based nursing education and Fink's taxonomy. *Journal of Professional Nursing*, *55*, 140–145. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2024.09.008>
- Fekete, M., Lehoczki, A., Kryczyk-Poprawa, A., Zábó, V., Varga, J., Bálint, M., Fazekas-Pongor, V., Csípő, T., Rzaşa-Duran, E., & Varga, P. (2025). Functional Foods in Modern Nutrition Science: Mechanisms, Evidence, and Public Health Implications. *Nutrients*, *17*(13), 2153. <https://doi.org/10.3390/nu17132153>
- Goes, M., Oliveira, H., Lopes, M., Fonseca, C., Pinho, L., & Marques, M. (2023). A nursing care-sensitive patient satisfaction measure in older patients. *Scientific Reports*, *13*(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-33805-9>
- Guenther, A. R., & Abbott, C. M. (2024). Think-Pair-Share: Promoting Equitable Participation and In-Depth Discussion. *PRiMER (Leawood, Kan.)*, *8*(7). <https://doi.org/https://doi.org/10.22454/PRiMER.2024.444143>
- Halverson, L. R., & Graham, C. R. (2019). Learner Engagement in Blended Learning Environments: A Conceptual Framework. *Online Learning*, *23*(2). <https://doi.org/10.24059/olj.v23i2.1481>
- Herth, K. (2005). State of the science of hope in nursing practice: Hope, the nurse, and the patient. In R. J. Davidson & K. M. Lutz (Eds.), *Faith and hope in health care* (pp. 45–60). Springer.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLoS Medicine*, *7*(7), e1000316. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
- Hua, J., Jiang, H., Wang, H., & Fang, Q. (2021). Sleep Duration and the Risk of Metabolic Syndrome in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Neurology*, *12*. <https://doi.org/10.3389/fneur.2021.635564>
- Jin, Y., Yan, L., Echeverria, V., Gašević, D., & Martinez-Maldonado, R. (2025). Generative AI in higher education: A global perspective of institutional adoption policies and guidelines. *Computers and Education: Artificial Intelligence*, *8*, 100348. <https://doi.org/10.1016/j.caeai.2024.100348>
- João, A. L., Coelho, A., Branco, N. S., & Portelada, A. (2025). Exploring Vulnerability to Stress and Its Correlation with Bullying in the Nurse's Workplace. *Societies*, *15*(3). <https://doi.org/10.3390/soc15030059>

- Joaquim, J., De, S., Barbosa, S. S., Perin, J. B., Dantas, B. G., Medeiros, Y. M., De, Nitschke, R. G., & Alvarez, A. M. (2023). Aplicabilidade da Teoria de Orem para coprodução do cuidado em enfermagem. *Research, Society and Development*, 12(3), e21312340585–e21312340585. <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i3.40585>
- Jung, S. (2023). Challenges for future directions for artificial intelligence integrated nursing simulation education. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 29(3), 239–242. <https://doi.org/10.4069/kjwhn.2023.09.06.1>
- Kreitzer, M., & Koithan, M. (2018). *Integrative Nursing* (A. Weil, Ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med/9780190851040.001.0001>
- Lippman, D., Stump, M., Veazey, E., Guimarães, S. T., Rosenfeld, R., Kelly, J. H., Ornish, D., & Katz, D. L. (2024). Foundations of Lifestyle Medicine and its Evolution. *Mayo Clinic Proceedings: Innovations, Quality & Outcomes*, 8(1), 97–111. <https://doi.org/10.1016/j.mayocpiqo.2023.11.004>
- Littlewood, K. E., Shilling, A. M., Stemland, C. J., Wright, E. B., & Kirk, M. A. (2013). High-fidelity simulation is superior to case-based discussion in teaching the management of shock. *Medical Teacher*, 35(3), e1003–e1010. <https://doi.org/10.3109/0142159X.2012.733043>
- Lopes, M. (2021). *DESAFIOS DE INOVAÇÃO EM SAÚDE REPENSAR OS MODELOS DE CUIDADOS*. Universidade de Évora.
- Lopes, M. (2025). *Raciocínio Clínico em Enfermagem (sob embargo)*. Lidel.
- Lopes, M., Goes, M., Pinho, L., & Gouveia, C. (2024). O processo de envelhecimento na perspetiva do curso de vida: Transições e percursos de cuidados. In L. Sousa, O. Araújo, & C. Sequeira (Eds.), *Enfermagem em Gerontologia e Geriatria* (pp. 21–42). Lider - Edições Técnicas, Lda.
- Lunde, A., Busch, M., Gunnarsdottir, T., Falkenberg, T., Dijk, M., & van der Heijden, M. (2023). *Integrative Nursing*.
- Ma, J., Wen, J., Qiu, Y., Wang, Y., Xiao, Q., Liu, T., Zhang, D., Zhao, Y., Lu, Z., & Sun, Z. (2025). The role of artificial intelligence in shaping nursing education: A comprehensive systematic review. *Nurse Education in Practice*, 84, 104345. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2025.104345>
- Meng, M., Ma, Z., Zhou, H., Xie, Y., Lan, R., Zhu, S., Miao, D., & Shen, X. (2024). The impact of social relationships on the risk of stroke and post-stroke mortality: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 24(1), 2403. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19835-6>
- Moghbeli, G., Soheili, A., Ghafourifard, M., Shahbazi, S., & Karkan, H. A. (2024). Ecological care in nursing practice: a Walker and Avant concept analysis. *BMC Nursing*, 23(1), 614. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02279-z>

- National Academies of Sciences, E. and M. (2021). *The Future of Nursing 2020-2030: Charting a Path to Achieve Health Equity* (M. K. Wakefield, D. R. Williams, S. Le Menestrel, & J. L. Flaubert, Eds.). National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/25982>
- Oliveira, M., Tavares, A., & Pacheco, M. (2022). *Sustainability and Resilience in the Portuguese Health System*. https://www3.weforum.org/docs/WEF_PHSSR_Portugal_2022.pdf
- Orem, D. (2001). *Nursing: Concepts of practice* (6th ed.). Mosby.
- Potter, T. M. (2021). Planetary Health: An Essential Framework for Nursing Education and Practice. *Creative Nursing*, 27(4), 226–230. <https://doi.org/10.1891/cn-2021-0017>
- Rahman, N. A. A., Hussein, N., & Aluwi, A. H. (2015). Satisfaction on Blended Learning in a Public Higher Education Institution: What Factors Matter? *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 211, 768–775. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.11.107>
- Ray, M. E., Rudolph, M. J., & Daugherty, K. K. (2025). Bloom's taxonomy in health professions education: Associations with exam scores, clinical reasoning, and instructional effectiveness. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 17(11), 102444. <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2025.102444>
- Regulamento (UE) 2024/1689, Pub. L. No. 2024/1689, Jornal Oficial da União Europeia (2024).
- Reid, J. A. (2025). Building Clinical Simulations With ChatGPT in Nursing Education. *Journal of Nursing Education*, 64(5). <https://doi.org/10.3928/01484834-20240424-05>
- Riegel, F., Martini, J. G., Bresolin, P., Mohallem, A. G. C., & Nes, A. A. G. (2021). Desenvolvendo o pensamento crítico no ensino de Enfermagem: um desafio em tempos de pandemia de Covid-19. *Escola Anna Nery*, 25(spe). <https://doi.org/10.1590/2177-9465-ean-2020-0476>
- Sassine Kazan, R., Merheb, P., Chemali-Hajal, G., & Karam-Bader, J. (2019). Perception des étudiants infirmiers au Liban de l'apprentissage par problème. *Recherche En Soins Infirmiers*, N° 137(2), 41–48. <https://doi.org/10.3917/rsi.137.0041>
- Shaban, M. M., Alanazi, M. A., Mohammed, H. H., Mohamed Amer, F. G., Elsayed, H. H., Zaky, M. E., Ramadan, O. M. E., Abdelgawad, M. E., & Shaban, M. (2024). Advancing sustainable healthcare: a concept analysis of eco-conscious nursing practices. *BMC Nursing*, 23(1), 660. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02197-0>
- Sibindi, T., Chipps, J.-A., & Crowley, T. (2024). Eco-nursing competencies for nurses: A scoping review. *International Journal of Nursing Studies Advances*, 7, 100221. <https://doi.org/10.1016/j.ijnsa.2024.100221>

- Silva, R. M. G. da, Campani, A., & Negreiros, J. G. (2020). Contribuição da extensão para uma docência universitária inovadora: um estudo a partir do programa de ligas da enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú. *Revista Ibero-Americana de Estudos Em Educação*, 15(esp. 2), 1615–1628. <https://doi.org/10.21723/riaee.v15iesp2.13835>
- St-Onge, M.-P., Aggarwal, B., Fernandez-Mendoza, J., Johnson, D., Kline, C. E., Knutson, K. L., Redeker, N., & Grandner, M. A. (2025). Multidimensional Sleep Health: Definitions and Implications for Cardiometabolic Health: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes*, 18(5). <https://doi.org/10.1161/HCQ.000000000000139>
- Stubbe, C. (2023). Nursing's role in lifestyle medicine. *American Nurse Journal*, 18(12), 23–27. <https://doi.org/10.51256/ANJ122323>
- Tiitta, I., Cubelo, F., McDermott-Levy, R., Jaakkola, J. J. K., & Kuosmanen, L. (2024). Climate change integration in nursing education: A scoping review. *Nurse Education Today*, 139, 106210. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2024.106210>
- Vallée, A., Blacher, J., Cariou, A., & Sorbets, E. (2020). Blended Learning Compared to Traditional Learning in Medical Education: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 22(8), e16504. <https://doi.org/10.2196/16504>
- Vandenberg, S., Strus, J. A., Chircop, A., Egert, A., & Savard, J. (2024). Planetary Health in Nursing: A Scoping Review. *Journal of Advanced Nursing*. <https://doi.org/10.1111/jan.16570>
- Watson, J. (2008). *Nursing: The philosophy and science of caring*. University Press of Colorado.
- Wolff, M., Wagner, M. J., Poznanski, S., Schiller, J., & Santen, S. (2015). Not Another Boring Lecture: Engaging Learners with Active Learning Techniques. *The Journal of Emergency Medicine*, 48(1), 85–93. <https://doi.org/10.1016/j.jemermed.2014.09.010>
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- World Health Organization. (2022a). *Global status report on physical activity 2022*.
- World Health Organization. (2022b). *WHO guideline on self-care interventions for health and well-being, 2022 revision*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2022c). *World mental health report: Transforming mental health for all*. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356119/9789240049338-eng.pdf?sequence=1>

Yang, C., Yan, P., Wu, X., Zhang, W., Cui, H., Zhang, L., Xu, Z., Peng, S., Tang, M., Wang, Y., Chen, L., Zou, Y., Liu, Y., Zhang, M., Zhao, X., Xiao, J., Xiao, C., Zhang, L., Yao, Y., ... Zhang, B. (2024). Associations of sleep with cardiometabolic risk factors and cardiovascular diseases: An umbrella review of observational and mendelian randomization studies. *Sleep Medicine Reviews*, 77, 101965. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2024.101965>

ANEXOS

Anexo I: Grelha de Avaliação do Trabalho Escrito

Instrumento de avaliação do trabalho escrito

Nome do Estudante:

Escala de avaliação

| Insuficiente | Suficiente | Bom | Muito Bom | Excelente |
|--------------|------------|---------|-----------|-----------|
| 0 – 9 | 10 – 13 | 14 - 15 | 16 - 17 | 18 - 20 |

| ITENS | Critérios | OBSERVAÇÕES | NOTA |
|------------------------|---|-------------|------|
| Introdução | Clareza na apresentação do tema; Objetividade; Uso de linguagem científica. | | |
| Desenvolvimento | Sequência lógica; Apresenta e fundamenta as principais ideias/temas; Coerência científica; Recorre à evidência científica atual. | | |
| Conclusão | Capacidade de síntese; Capacidade de análise/reflexão; Sugestões e/ou implicações para a prática clínica; Escrita científica. | | |
| Nota Final | Formula: Somatório/3 | | |

Data:

Assinatura do Professor:

Anexo II: Grelha de Avaliação da Apresentação Oral com ou sem Demonstração Prática

Instrumento de avaliação do trabalho oral

Nome do estudante:

Data:

| | Insuficiente | | Suficiente | | Boa realização | | Excelente | |
|----------------------------------|--|-----|---|-------|--|-------|--|-------|
| | | 0-9 | | 10-14 | | 15-17 | | 18-20 |
| Qualidade dos Conteúdos | Conteúdos pobres, vagos ou ambíguos em si e nas relações | | Ideias identificadas, pouco desenvolvidas as relações | | Explica as ideias principais e sua articulação. Organizado | | Evidencia compreensão, conexão das ideias e pensamento crítico. Fácil de seguir | |
| Organização da informação | Tem página de título, slides densos e demasiado cheios. Apresentação desorganizada | | Tem página de título e segue as regras, com saltos na sequência. Estrutura e apresentação simples | | Boa sequência de texto e composição dos slides, estrutura adequada | | Ótima sequência de texto, complementa a informação e é visualmente interessante | |
| Comunicação verbal | Leu simplesmente os slides. Não interage com a audiência | | Leu os slides, predominantemente. Tentou contacto visual. | | Manteve contacto visual frequente, validou compreensão | | Comunicou com o público, deu feedback e informação adicional aos slides. Cativou o interesse da audiência. | |
| Eficácia da apresentação | Não foi claro o foco do projeto, ou não foi apresentado como central | | Percebem-se os objetivos do projeto mas não é claro como vai alcançá-los | | Percebem-se os objetivos e os processos necessários para os alcançar. | | Objetivos claros, processo sólido, convincente | |
| Gestão de tempo | Gastou demasiado tempo numa das fases da apresentação | | Geriu o tempo, com dificuldade, acabando muito antes ou atrasando | | Tendo auto avaliado, procurou recuperar o tempo consumido, escolhendo as mensagens | | Geriu o tempo de modo eficiente e eficaz, adequando às etapas da apresentação, de modo equilibrado. | |

Nota (Somatório/5):

Assinatura Professor: