

Unidade Curricular	Psicologia da Saúde	Área Científica	Psicologia
Licenciatura em	Dietética e Nutrição	Escola	Escola Superior de Saúde de Bragança
Ano Letivo	2023/2024	Ano Curricular	1
Tipo	Semestral	Semestre	1
Horas totais de trabalho	135	Horas de Contacto	T - - TP 30 PL - TC - S 30 E - OT 7,5 O -
		Nível	1-1
		Códigos	8149-807-1105-00-23
		Créditos ECTS	5.0

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

Nome(s) do(s) docente(s) Alexandra Marisa Maia Alves Neto

### Resultados da aprendizagem e competências

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

1. Conhecer as áreas de intervenção em Psicologia da Saúde e as competências necessárias ao profissional de saúde/nutricionista.
2. Descrever os determinantes psicossociais da saúde e variáveis associadas aos domínios da qualidade de vida e bem estar geral .
3. Conhecer o Plano Nacional de Saúde e programas prioritários de saúde.
4. Conhecer a área da saúde mental e os estilos de vida dos jovens.
5. Identificar sinais e sintomas de doenças crónicas.
6. Descrever modelos e estratégias motivacionais para a adoção de estilos de vida saudáveis.
7. Promover literacia em saúde.
8. Evidenciar competências de comunicação em saúde.

### Pré-requisitos

Antes da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:  
Nenhum.

### Conteúdo da unidade curricular

I – Introdução à psicologia da saúde. Áreas e modelos de intervenção em psicologia da saúde; II - Determinantes psicossociais da saúde. Qualidade de Vida e Bem Estar geral; III - Saúde mental ao longo do ciclo vital; IV Psicologia e doenças V - Comunicação em Saúde; VI - Modelos e estratégias motivacionais para a adoção de estilos de vida saudáveis; VII - Literacia em saúde.

### Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Introdução à psicologia da saúde. Conceitos e definições.
  - Definições e conceitos
  - Principais marcos históricos que contribuíram para o desenvolvimento da psicologia da saúde
2. Determinantes psicossociais da saúde, Qualidade de Vida e Bem-Estar Geral
  - Modelo do continuum de saúde e seus determinantes. Saúde e bem-estar resultado de condições básicas
  - Conceitos e avaliação
  - Declaração de Jakarta. Carta de Ottawa
  - Comportamentos de saúde e estilos de vida
3. Saúde mental ao longo do ciclo vital
  - Estigma sobre doença mental
  - Saúde e doença mental
  - Perturbações da ansiedade, stress e depressão
  - Burnout
4. Psicologia e doenças
  - Diabetes. Estratégias e coping.
  - Doença oncológica. Psicooncologia.
  - Perturbação da alimentação e ingestão.
  - Perturbações do sono e vigília.
  - Doenças cérebro cardiovasculares
5. Modelos e estratégias motivacionais para a adoção de estilos de vida saudáveis
  - Modelos com evidência de efetividade na mudança comportamental. O modelo transteórico da mudança.
  - A teoria da autodeterminação.
  - A entrevista motivacional.
  - Coaching de saúde e bem estar. Processo de coaching psicológico aplicado a comportamentos de saúde.
6. Comunicação em Saúde
  - Caracterização da comunicação em saúde. Tipos de comunicação não verbal.
  - Dificuldades de comunicação entre profissionais de saúde e utentes.
  - Estratégias de comunicação em saúde: empatia e comunicação assertiva.
  - Escalas de avaliação do processo de comunicação em saúde.
7. Literacia em saúde
  - Modelos e conceitos Literacia em saúde
  - Prevenção das doenças e promoção da saúde
  - Interação entre a literacia em saúde, saúde e educação
  - Instrumentos de Avaliação da literacia em saúde
  - Plano Nacional de Saúde, programas prioritários de saúde
  - Análise do Referencial de Educação para a Saúde. O modelo de Escolas Promotoras de Saúde
  - Agenda 2030 e o contexto da promoção da saúde para o desenvolvimento sustentável

### Bibliografia recomendada

1. Galvão, A. , ... Tedim, V. (2021). Literacia em saúde e autocuidado: evidências que projetam a prática clínica (A. Galvão (ed. )). EuroMédice Publicações Médicas.
2. Darlington, E. , Bada, E. , Masson, J. , & Santos, R. M. (2021). European Standards & Indicators for Health (A. Schulz (ed. ); Issue December). Schools for Health in Europe Network Foundation.
3. Leal, I. , & Pais-Ribeiro, J. L. (2021). Manual de Psicologia da Saúde. Pactor.
4. Okan, O. , Paakkari, L. , & Dadaczynski, K. (2020). SHE factsheet n. o 6 - Literacia em saúde nas escolas - Estado da arte (Issue 6).
5. Sørensen, K. , & Okan, O. (2020). Health Literacy. Health Literacy of children and adolescents in school settings.

### Métodos de ensino e de aprendizagem

Transmissão oral de conteúdos teóricos, apoiado nas técnicas pedagógicas expositiva e interrogativa com recurso a audiovisuais. Promoção de espaços de

**Métodos de ensino e de aprendizagem**

discussão, reflexão, aplicação de conhecimentos e esclarecimento de dúvidas, com base em trabalhos práticos de grupo e exercícios individuais propostos. Utilizar-se-á o método de sala de aula invertida.

**Alternativas de avaliação**

1. Tipo de avaliação - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
  - Discussão de Trabalhos - 40% (Nota mínima no trabalho, 8 valores o trabalho apenas conta para a época normal exame)
  - Exame Final Escrito - 60%
2. tipo de avaliação - (Ordinário, Trabalhador) (Recurso, Especial)
  - Exame Final Escrito - 100%

**Língua em que é ministrada**

Português, com apoio em inglês para alunos estrangeiros

**Validação Eletrónica**

Alexandra Marisa Maia Alves Neto	Ana Maria Nunes Português Galvão	Carina de Fatima Rodrigues	Adília Maria Pires da Silva Fernandes
11-11-2023	11-11-2023	21-11-2023	21-11-2023