

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
		Créditos ECTS	5.0
		Código	8149-807-1105-00-23

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