

Unidade Curricular	Psicologia da Saúde	Área Científica	Psicologia
Licenciatura em	Dietética e Nutrição	Escola	Escola Superior de Saúde de Bragança
Ano Letivo	2018/2019	Ano Curricular	1
Tipo	Semestral	Semestre	1
Horas totais de trabalho	135	Horas de Contacto	T - - TP 30 PL - TC - S 15 E - OT 15 O -
		Nível	1-1
		Créditos ECTS	5.0
		Código	8149-501-1105-00-18

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) Acacio Joao Carvalho do Espirito Santo

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.
2. Evidenciar competências emocionais na área da saúde.
3. Evidenciar técnicas de comunicação em saúde.
4. Descrever os determinantes psicossociais da saúde e variáveis associadas à qualidade de vida e bem estar.
5. Conhecer a saúde mental e os estilos de vida dos jovens.
6. Descrever estratégias motivacionais para a adoção de estilos de vida saudáveis.
7. Promover literacia na área da saúde

Pré-requisitos

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

Conteúdo da unidade curricular

I – Introdução à psicologia da saúde; II Áreas e modelos de intervenção em psicologia da saúde; III Saúde mental ao longo do ciclo vital; IV Determinantes psicossociais da saúde, Qualidade de Vida e Bem Estar; V Padrões de Sono e Repouso - Higiene do Sono; VI Ansiedade e Anorexia Nervosa; VII Comunicação em Saúde e Competências Emocionais do Profissional de Saúde; VIII Consulta clínica. Processo de coaching psicológico; IX Literacia em saúde.

Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Introdução à psicologia da saúde
 - Principais marcos históricos que contribuíram para o desenvolvimento da área
2. Áreas e modelos de intervenção em psicologia da saúde
 - modelo biomédico; modelo biopsicossocial; modelo holístico
3. Saúde e doenças ao longo do ciclo vital. Determinantes da saúde
 - Contextualização do conceito saúde vs doença
 - Cognições sobre a doença e saúde
 - Prevenção das doenças e promoção da saúde
4. Determinantes psicossociais da saúde e Qualidade de Vida
 - Medidas da qualidade de vida, o álcool, WHOQOL
5. 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 rapport
 - Escalas de avaliação do processo de comunicação em saúde
6. Psicologia e doenças
 - Diabetes
 - Doença oncológica
 - HPV e CCU
 - Perturbação da alimentação e ingestão
 - Perturbações da ansiedade, stress e depressão
 - Perturbações do sono e vigília
 - Promoção da literacia em saúde
 - Doenças cérebro cardiovasculares
7. Estratégias motivacionais para a adoção de estilos de vida saudáveis
 - Entrevista motivacional
 - Processo de coaching psicológico aplicado à saúde
 - Wellness

Bibliografia recomendada

1. Sequeira, C. (2016). Comunicação Clínica e Relação de Ajuda. Lisboa: Lidel.
2. Ribeiro, J. P. (2007). Introdução à psicologia da saúde. Coimbra: Quarteto.
3. Teixeira, J. (2007). Psicologia da Saúde: Contextos e áreas e intervenção. Lisboa: Clempsi Editores.
4. Ogden, J. (2004). Psicologia da saúde. Lisboa: Climepsi Editores.
5. Vázquez, I. A. (2014). Manual de psicología de la salud. Madrid: Ediciones Pirámide.

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 discussão, reflexão, aplicação de conhecimentos e esclarecimento de dúvidas, com base em trabalhos práticos de grupo e exercícios individuais propostos

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

Acacio Joao Carvalho do Espirito Santo	Ana Maria Nunes Português Galvão	Hélder Jaime Fernandes	Adília Maria Pires da Silva Fernandes
25-06-2019	25-06-2019	27-06-2019	27-06-2019