

Unidade Curricular	Psicologia da Saúde	Área Científica	Psicologia
Licenciatura em	Dietética e Nutrição	Escola	Escola Superior de Saúde de Bragança
Ano Letivo	2019/2020	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	8149-501-1105-00-19		

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) Ana Maria Nunes Português Galvão

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 - Padrões de Sono e Repouso; V - Doenças crónicas; VI - Comunicação em Saúde; VII - Modelos e estratégias motivacionais para a adoção de estilos de vida saudáveis; VIII - Literacia em saúde.

Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Introdução à psicologia da saúde. Conceitos e definições.
 - Principais marcos históricos que contribuíram para o desenvolvimento da psicologia da saúde
 - A saúde e o bem-estar como resultado de condições básicas . Declaração de Jakarta. Carta de Ottawa.
2. Áreas e modelos de intervenção em psicologia da saúde
 - Psicologia Positiva.
3. Determinantes psicossociais da saúde, domínios da Qualidade de Vida e Bem-Estar Geral
 - Avaliação da qualidade de vida
 - Comportamentos de saúde e estilos de vida
4. Prevenção das doenças e promoção da saúde
 - Literacia em saúde.
 - Modelos e Instrumentos de Avaliação da literacia em saúde.
5. Plano Nacional de Saúde, programas prioritários de saúde
6. Psicologia e doenças
 - Diabetes. Estratégias e coping.
 - Doença oncológica. Psicooncologia.
 - Perturbação da alimentação e ingestão.
 - Saúde e Doença Mental. Perturbações da ansiedade, stress e depressão.
 - Perturbações do sono e vigília.
 - Burnout.
 - Doenças cérebro cardiovasculares
7. 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.
8. 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.

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: Climepsi 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. 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)

Alternativas de avaliação

- 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

Ana Maria Nunes Português Galvão	Ana Maria Galdes Rodrigues Pereira	Hélder Jaime Fernandes	Adília Maria Pires da Silva Fernandes
24-11-2019	26-11-2019	26-11-2019	26-11-2019