

---

**Ano Letivo** 2020-21

---

**Unidade Curricular** PSICOLOGIA DA SAÚDE

---

**Cursos** PSICOLOGIA (1.º ciclo)

---

**Unidade Orgânica** Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

---

**Código da Unidade Curricular** 14521021

---

**Área Científica** PSICOLOGIA

---

**Sigla**

---

**Línguas de Aprendizagem** Português.

---

**Modalidade de ensino** Presencial.

---

**Docente Responsável** Marta Sofia Ventosa Brás

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
Marta Sofia Ventosa Brás	OT; T; TP	T1; TP1; TP2; OT1	19.5T; 39TP; 5OT

\* Para turmas lecionadas conjuntamente, apenas é contabilizada a carga horária de uma delas.

ANO	PERÍODO DE FUNCIONAMENTO*	HORAS DE CONTACTO	HORAS TOTAIS DE TRABALHO	ECTS
2º	S2	19.5T; 19.5TP; 5OT	140	5

\* A-Anual;S-Semestral;Q-Quadrimestral;T-Trimestral

#### Precedências

Sem precedências

#### Conhecimentos Prévios recomendados

Conceitos básicos em Psicologia.

#### Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)

Os objetivos de aprendizagem desta unidade curricular distribuem-se por três grandes áreas, (1) a promoção da saúde, (2) a adaptação à doença e a adesão ao tratamento e (3) intervenção psicológica no tratamento de doenças específicas. No final desta unidade curricular pretende-se que os alunos sejam capazes de: (a) descrever os modelos psicológicos usualmente utilizados para conceber a mudança de comportamentos relativamente à doença; (b) utilizar os recursos teóricos e técnicos da Psicologia para conceber e implementar os programas de promoção da saúde; (c) utilizar os modelos teóricos da Psicologia da Saúde para explicar o modo como as pessoas se adaptam a uma situação de doença; (d) identificar os fatores que contribuem para uma melhor adesão ao tratamento e (e) reconhecer quais as técnicas de avaliação e intervenção em áreas específicas da saúde que requerem uma abordagem psicológica e uma mudança comportamental.

## **Conteúdos programáticos**

### **Módulo I. Emergência da psicologia da saúde**

#### *1. Introdução à Psicologia da Saúde*

- Contexto histórico
- Objetivos e áreas de investigação e intervenção

### **Módulo II. Prevenção da doença e promoção da saúde**

#### *2. Prevenção da doença e promoção da saúde na comunidade*

- Aspetos psicossociais da saúde
- Políticas de prevenção, educação e promoção da saúde

#### *3. O papel do comportamento na saúde*

- Comportamentos de risco ou de proteção: consumo de tabaco e álcool, comportamento alimentar, exercício físico, sexo, entre outros.
- Modelos psicológicos aplicados à mudança de comportamentos de risco

### **Módulo III. Adaptação à doença e adesão ao tratamento**

#### *4. Adaptação à doença*

- Modelos teóricos
- Avaliação

#### *5. Adesão ao tratamento*

- Modelos teóricos do comportamento de adesão
- Avaliação e intervenção

### **Módulo IV. Modelos de intervenção na doença**

#### *6. Doença oncológica*

- Fatores etiológicos
- Modelos e estratégias de prevenção e adaptação

#### *7. Cuidados paliativos*

- Papel do psicólogo
- Comunicação com a família

---

### **Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular**

Para que os alunos possam ter adquirido, no final do semestre, um conjunto de conhecimentos sobre o contexto histórico que justifica o surgimento da Psicologia da Saúde e a importância da mesma na prevenção e na adaptação à doença, são lecionados quatro módulos. No módulo 1 aborda-se o contexto histórico, a definição, os objetivos e as áreas de investigação e intervenção da Psicologia da Saúde. No segundo módulo apresentam-se conhecimentos teóricos acerca dos principais comportamentos de risco para a doença e dos fatores protetores da saúde, bem como medidas de prevenção e promoção específicas na comunidade. Através da leção do terceiro módulo pretende-se que os alunos adquiram conhecimentos sobre os modelos teóricos acerca da adaptação à doença e sobre os fatores que predizem a adesão ao tratamento. Finalmente, no módulo 4 enfatizam-se os aspetos concretos dos modelos de intervenção psicológica na doença oncológica e nos cuidados paliativos.

---

### **Metodologias de ensino (avaliação incluída)**

Nas aulas teóricas recorrer-se-á ao método expositivo.

Os métodos a utilizar nas aulas teóricas-práticas serão os seguintes: a) visionamento e discussão de filmes; b) atividades de *role-playing*; c) análise e discussão de artigos científicos; d) apresentação oral e discussão em contexto de aula de trabalhos de grupo.

São considerados como elementos de avaliação duas provas escritas sobre os conteúdos programáticos. Cada uma das provas contribui para metade da nota final. A dispensa de exame exige uma nota mínima de 9,5 valores no conjunto das duas provas escritas.

---

### **Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular**

Nas aulas teóricas são utilizadas sobretudo as estratégias expositivas, de modo a apresentar os aspetos históricos que justificam a emergência da psicologia da saúde e a aplicação desta na promoção da saúde e na adaptação e tratamento das doenças. Estas estratégias também são utilizadas para explicar os modelos teóricos associados aos vários temas do programa e, deste modo, estruturar a aquisição e assimilação de conteúdos e favorecer a construção de bases para a compreensão de conteúdos programáticos de natureza prática.

O visionamento de filmes e a análise e discussão de artigos científicos em contexto de turma são estratégias a que se recorre nas aulas teórico-práticas. Estas permitem uma maior mobilização dos alunos para os conteúdos tratados através da partilha das suas experiências pessoais e concepções acerca dos temas. Estas estratégias pedagógicas contribuem também para que se possa diferenciar o nível de experiência subjetiva do nível de análise objetiva que se requer na psicologia da saúde.

As atividades de *role-playing* também utilizadas nas aulas teórico-práticas permitem, por sua vez, um contato experiencial com papéis sociais e favorecem a assimilação dos mesmos e a aprendizagem de técnicas específicas.

---

### **Bibliografia principal**

- Brannon, L., Updegraff, J., & Feist, J. (2017). *Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health*. Cengage Learning.
- Hilliard, M. E., Riekert, K., Ockene, J., & Pbert, L. (2018). *The handbook of health behaviour change*. Springer.
- Joyce-Moniz, L., & Barros, L. (2005). *Psicologia da doença para cuidados de saúde*. ASA.
- Marks, D., Murray, M., & Estacio, E. (2018). *Health psychology: Theory, research and practice*. SAGE.
- Morrison, V. & Bennett, P. (2016). *Introduction to Health Psychology*. Pearson.
- Odgen, J. (2012). *Health Psychology*. McGraw-Hill.
- Prestwich, A. Kenworthy, J., & Conner, M. (2018). *Health Behavior Change: Theories, Methods and Interventions*. Taylor & Francis.
- Salazar, H. (2017). *Intervenção psicológica em cuidados paliativos*. Lidel.
- Taylor, S. (2017). *Health psychology*. McGraw-Hill.
- Vásquez, I. (2017). *Manual de psicología de la salud*. Pirámide.

---

**Academic Year** 2020-21

---

---

**Course unit** HEALTH PSYCHOLOGY

---

---

**Courses** PSYCHOLOGY (1st Cycle)

---

---

**Faculty / School** FACULTY OF HUMAN AND SOCIAL SCIENCES

---

---

**Main Scientific Area**

---

---

**Acronym**

---

---

**Language of instruction** Portuguese.

---

---

**Teaching/Learning modality** Presential.

---

---

**Coordinating teacher** Marta Sofia Ventosa Brás

---

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Marta Sofia Ventosa Brás	OT; T; TP	T1; TP1; TP2; OT1	19.5T; 39TP; 5OT

\* For classes taught jointly, it is only accounted the workload of one.

---

**Contact hours**

T	TP	PL	TC	S	E	OT	O	Total
19.5	19.5	0	0	0	0	5	0	140

T - Theoretical; TP - Theoretical and practical ; PL - Practical and laboratorial; TC - Field Work; S - Seminar; E - Training; OT - Tutorial; O - Other

---

**Pre-requisites**

no pre-requisites

---

**Prior knowledge and skills**

Basic concepts in Psychology.

---

**The students intended learning outcomes (knowledge, skills and competences)**

The learning goals of this course revolve around three major areas, (1) health promotion, (2) adaptation to illness and treatment adherence, and (3) psychological intervention for specific diseases. At the end of this course, students should be able: (a) to describe the theoretical psychological models commonly used to design behavioral change programs; (b) to use the theoretical and technical resources of psychology to design and implement health promotion promotion; (c) to use the theoretical models of health psychology to explain how individuals adapt to illness; (d) to identify factors that contribute to a more successful treatment adherence, and (e) to recognize which assessment and intervention techniques are useful for intervention in specific areas of health care that require a psychological and behavioral change.

## Syllabus

### Module I. Emergence of Health Psychology

#### *1. Introduction to health psychology*

- Historical background
- Goals, intervention areas, and research lines

### Module II. Illness prevention and health promotion in the community

#### *2. Illness prevention and health promotion in the community*

- Psychosocial aspects of health and illness
- Prevention, education and health promotion policies

#### *3. The role of behavior in health*

- Risk or protective behaviors: Alcohol and tobacco consumption, eating behavior, exercise, sex, among others.
- Psychological models of behavioral change of risk behaviors

### Module III. Adaptation to illness and treatment adherence

#### *4. Adaptation to illness*

- Theoretical models
- Assessment

#### *5. Treatment adherence*

- Explanatory models of adherence behavior
- Assessment and intervention

### Module IV. Intervention models in illness

#### *6. Cancer*

- Etiologic factors
- Models and strategies for prevention

#### *7. Palliative care*

- The role of the psychologist
- Communication with the family

---

### **Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives**

In order for students to acquire knowledge about the historical context that has led to the emergence of health psychology and the importance of health promotion and illness prevention, this course comprises four modules. Module 1 addresses the historical background, definition, goals, intervention areas, and research lines of Health Psychology. Module 2 presents theoretical knowledge about the main risk behaviors for illness and the main protective factors for health, as well as specific prevention and promotion measures in the community. Module 3 is aimed at the acquisition of theoretical knowledge about psychological adaptation to illness, as well as factors that explain treatment adherence. Module 4 will emphasize practical aspects of psychological intervention in the context of cancer and palliative care.

---

### **Teaching methodologies (including evaluation)**

Lectures will be used to present the contents of this course.

Different methods will be used in the theoretico-practical classes: a) Viewing and discussion of films; b) Role-playing activities; c) Analysis and discussion of journal articles; d) Presentation and discussion of group assignments. Tutorial meetings will be useful to plan and prepare group assignments.

The evaluation will consist of two written exams about the contents of this course. Each of these written exams contributes half (50%) to the final grade. Students will be exonerated from the final exam if they achieve a grade (arithmetic mean) of at least 9.5 in the two written tests.

---

### **Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes**

In the theoretical classes, expository strategies are used in order to present the historical background that led to the emergence of health psychology and its application to health promotion, psychological adaptation to illness and treatment adherence. These strategies are also used to explain the theoretical models various of the different themes of the program. This way, students can structure the acquisition and assimilation of the theoretical contents of this course and develop the bases for understanding the practical contents of this course.

Film viewing, as well as analysis and discussion of journal articles in the classroom, are strategies that will be used in the theoretico-practical classes. These strategies allow greater mobilization of students for the contents of this course, by sharing their personal experiences and conceptions thereof. Simultaneously, these teaching strategies help to distinguish the subjective experience from the objective analysis that is required in health psychology.

The role-playing activities used in practical classes allow, in turn, an experiential contact with social roles and promote their assimilation and the learning of specific techniques.

---

### Main Bibliography

- Brannon, L., Updegraff, J., & Feist, J. (2017). *Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health*. Cengage Learning.
- Hilliard, M. E., Riekert, K., Ockene, J., & Pbert, L. (2018). *The handbook of health behaviour change*. Springer.
- Joyce-Moniz, L., & Barros, L. (2005). *Psicologia da doença para cuidados de saúde*. ASA.
- Marks, D., Murray, M., & Estacio, E. (2018). *Health psychology: Theory, research and practice*. SAGE.
- Morrison, V. & Bennett, P. (2016). *Introduction to Health Psychology*. Pearson.
- Odgen, J. (2012). *Health Psychology*. McGraw-Hill.
- Prestwich, A. Kenworthy, J., & Conner, M. (2018). *Health Behavior Change: Theories, Methods and Interventions*. Taylor & Francis.
- Salazar, H. (2017). *Intervenção psicológica em cuidados paliativos*. Lidel.
- Taylor, S. (2017). *Health psychology*. McGraw-Hill.
- Vásquez, I. (2017). *Manual de psicología de la salud*. Pirámide.