
Ano Letivo 2016-17

Unidade Curricular GESTÃO DO STRESSE E QUALIDADE DE VIDA

Cursos PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE (2.º ciclo) (*)

(*) Curso onde a unidade curricular é opcional

Unidade Orgânica Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

Código da Unidade Curricular 15111029

Área Científica PSICOLOGIA

Sigla

Línguas de Aprendizagem PT

Modalidade de ensino Presencial

Docente Responsável Pedro Fernandes dos Santos Pechorro

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
Pedro Fernandes dos Santos Pechorro	OT; T; TP	T1; TP1; OT1	19.5T; 19.5TP; 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
1º	S1	19.5T; 19.5TP; 5OT	140	5

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

Precedências

Sem precedências

Conhecimentos Prévios recomendados

n/a

Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)

Nesta unidade curricular pretende-se que os alunos sejam capazes de: definir e delimitar os conceitos de stresse e qualidade de vida; conhecer os principais modelos teóricos de stresse; analisar os fatores indutores de stresse; compreender a importância da avaliação primária e secundária na interpretação da situação e na identificação dos recursos disponíveis para lidar com circunstâncias de stresse; distinguir as várias tipologias de resposta do indivíduo e os mecanismos psicofisiológicos do stresse; compreender o impacto do stresse na qualidade de vida e conhecer os principais instrumentos de avaliação; entender e manusear os recursos e estratégias para gestão do stresse; adequar as diferentes estratégias de gestão do stresse e de promoção de estilos saudáveis a diferentes faixas etárias, problemáticas e contextos e delinear projetos de intervenção na área do stresse e da prevenção e promoção da qualidade de vida.

Conteúdos programáticos

1. Enquadramento teórico do stresse
2. Os mecanismos psicobiológicos do stresse
3. Recursos e estratégias de intervenção na gestão de stresse
 - 3.1. Estratégias de *coping*
 - 3.2. Técnicas de relaxamento e expressão corporal
 - 3.3. Técnicas cognitivas: a reestruturação cognitiva
 - 3.4. Treino de assertividade e aptidões sociais
 - 3.5. Treino de inoculação de stresse
 - 3.6. Estratégias de resolução de problemas
 - 3.7. Modificação de comportamentos Tipo A
 - 3.8. Princípios da gestão do tempo e da organização
4. Aspetos conceptuais do conceito de qualidade de vida
 - 4.1. Componentes da qualidade de vida
 - 4.2. Indicadores psicológicos, ambientais e sociais
 - 4.3. Saúde, qualidade de vida e bem-estar
5. Avaliação e intervenção em qualidade de vida
 - 5.1. Principais instrumentos de avaliação
 - 5.2. Promoção da qualidade de vida e do bem-estar
 - 5.3. Programas de prevenção e intervenção em situações de stresse e promoção da qualidade de vida

Metodologias de ensino (avaliação incluída)

As aulas teóricas privilegiam o método expositivo. Nas aulas teóricas-práticas são dinamizados exercícios práticos de aplicação dos conceitos e/ou estratégias de gestão de stresse com recurso à análise de casos clínicos, vídeos e *role-playing*. Os alunos desenvolvem as atividades em pequenos grupos de trabalho. As aulas de orientação tutorial são destinadas à análise e compreensão de textos científicos que complementam os conteúdos lecionados nas aulas teóricas e teórico-práticas e ao apoio dos trabalhos desenvolvidos pelos alunos.

A avaliação é contínua, com exame final. Integra: 1) uma prova escrita individual (50%); 2) um trabalho individual (30%) e um trabalho de grupo com exposição oral e resumo escrito (20%).

Bibliografia principal

Greenberg, J. (2013). *Comprehensive stress management* (13th ed.). New York: McGraw-Hill.

Kottler, J. A., & Chen, D. D. (2011). *Stress management and prevention: Applications to daily life* (2nd ed.). New York: New York: Routledge.

Lehrer, P. M., Woolfolk, R. L. & Sime, W. E. (Eds.) (2007). *Principles and practice of stress management* (3rd ed). New York: The Guilford Press.

Ortega, H. R. & Ramírez, M. I. P. (2009). *Programa para el control del estrés* . Madrid: Editores Pirámide.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* . New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Seaward, B. L. (2012). *Managing stress: Principles and strategies for health and well-being*. London: Jones & Bartlett Learning International.

Serra, A. V. (2011). *O stress na vida de todos os dias* (3^a edição). Coimbra: Edição do Autor.

Sirgy, M. (2012). *The Psychology of quality of life: Hedonic well-being, life satisfaction, and eudaimonia* (2nd ed). New York: Springer.

Academic Year 2016-17

Course unit STRESS MANAGEMENT AND QUALITY-OF-LIFE

Courses CLINICAL AND HEALTH PSYCHOLOGY (*)

(*) Optional course unit for this course

Faculty / School Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

Main Scientific Area PSICOLOGIA

Acronym

Language of instruction Portuguese

Teaching/Learning modality Presencial

Coordinating teacher Pedro Fernandes dos Santos Pechorro

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Pedro Fernandes dos Santos Pechorro	OT; T; TP	T1; TP1; OT1	19.5T; 19.5TP; 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

N/a

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

In this unity curricular it is claimed that the pupils are able of: to define and to delimit the concepts of stresse and life quality; to know the main theoretical models of stresse ; to analyse the inducing factors of stresse ; to understand the importance of the primary and secondary evaluation in the interpretation of the situation and in the identification of the available resources to deal with circumstances of stresse ; to distinguish several typology of answer of the individual and the mechanisms psicofisiológicos of the stresse ; to understand the impact of the stresse in the capacity of life and to know the main instruments of evaluation; to understand and to handle the resources and strategies for management of the stresse

Syllabus

1. Theoretical framing of the stresse
2. The mechanisms of stresse
3. Resources and strategies of intervention in the management of stresse
 3. 1. Strategies of coping
 3. 2. Techniques of relaxation and physical expression
 3. 3. Técnicas cognitivas: a reestruturação cognitiva
 3. 4. I train of assertividade and social aptitudes
3. 5. Inoculation training of stresse
3. 6. Strategies of resolution of problems
3. 7. Behaviors modification Type To
3. 8. Beginnings of the management of the time and of the organization
4. Conceptual aspects of the quality concept of life
 4. 1. Component of the life quality
 4. 2. Psychological, environmental and social indicators
 4. 3. Health, quality of life and well-being
5. Evaluation and intervention in life quality
 5. 1. Main evaluation instruments
 5. 2. Promotion of the quality of life and of the well-being
 5. 3. Programs of prevention and intervention in situations of stresse and promotion of the quality of life

Teaching methodologies (including evaluation)

The theoretical classrooms privilege the expositive method. In the practical-theoretical classrooms there are dynamicized practical exercises of application of the concepts and / or strategies of management of stress with resource to the analysis of clinical cases, videos and - playing . The pupils develop the activities in small groups of work. The direction classrooms tutorial are destined to the analysis and understanding of scientific texts that complement the contents taught in the theoretical classrooms and practical-theoretically and to the support of the works developed by the pupils.

The evaluation is continuous, with final examination. It integrates: 1) an individual written proof (50 %); 2) an individual work (30 %) and a work of group with oral exhibition and written summary (20 %).

Main Bibliography

- Greenberg, J. (2013). Comprehensive stress management (13th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Kottler, J. A., & Chen, D. D. (2011). Stress management and prevention: Applications to daily life (2nd ed.). New York: New York: Routledge.
- Lehrer, P. M., Woolfolk, R. L. & Sime, W. E. (Eds.) (2007). Principles and practice of stress management (3rd ed). New York: The Guilford Press.
- Ortega, H. R. & Ramírez, M. I. P. (2009). Programa para el control del estrés. Madrid: Editores Pirámide.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). Health psychology: Biopsychosocial interactions. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Seaward, B. L. (2012). Managing stress: Principles and strategies for health and well-being. London: Jones & Bartlett Learning International.
- Serra, A. V. (2011). O stress na vida de todos os dias (3ª edição). Coimbra: Edição do Autor.
- Sirgy, M. (2012). The Psychology of quality of life: Hedonic well-being, life satisfaction, and eudaimonia (2nd ed). New York: Springer.