

---

**Ano Letivo** 2022-23

---

**Unidade Curricular** GESTÃO DO STRESSE E QUALIDADE DE VIDA

---

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

PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO (2.º ciclo) (\*)

PSICOLOGIA SOCIAL, DO TRABALHO E DAS ORGANIZAÇÕES (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** PSI

---

**Código CNAEF (3 dígitos)** 311

---

**Contributo para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável - 3, 4, 10 ODS (Indicar até 3 objetivos)**

**Línguas de Aprendizagem**

Língua Portuguesa.

**Modalidade de ensino**

Presencial.

**Docente Responsável**

Cláudia Isabel Guerreiro Carmo

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
Cláudia Isabel Guerreiro Carmo	OT; T; TP	T1; T3; TP1; TP3; OT1; OT3	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**

Não se aplica.

---

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

Nesta unidade curricular pretende-se que os estudantes 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
  - 1.1. Evolução histórica do conceito de stresse
  - 1.2. Modelos teóricos de stresse
  - 1.3. Instrumentos de avaliação de 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
  - 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. Aspectos 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 estudantes 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 estudantes. A avaliação é contínua, com exame final. A avaliação integra: a) uma prova escrita individual (60%); e b) um trabalho de grupo (40%). Os trabalhos são entregues em formato papel/digital e apresentados e discutidos oralmente numa aula teórico-prática.

---

### **Bibliografia principal**

- Chen, D. D. (2016). *Stress management and prevention: Applications to daily life* (3 nd ed.). New York: Routledge.
- Greenberg, J. (2016). *Comprehensive stress management* (14th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Lehrer, P. M., Woolfolk, R. L. & Sime, W. E. (Eds.) (2021). *Principles and practice of stress management* (4 th ed). New York: The Guilford
- Ortega, H. R. & Ramírez, M. I. P. (2009). *Programa para el control del estrés*. Madrid: Editores Pirámide.Press.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2021). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Seaward, B. L. (2015). *Managing stress: Principles and strategies for health and well-being*. London: Jones & Bartlett Learning International.
- Sirgy, M. (2012). *The Psychology of quality of life: Hedonic well-being, life satisfaction, and eudaimonia* (2nd ed). New York: Springer.

---

**Academic Year** 2022-23

---

**Course unit** STRESS MANAGEMENT AND QUALITY-OF-LIFE

---

**Courses** CLINICAL AND HEALTH PSYCHOLOGY (\*)  
Common Branch  
  
EDUCATIONAL PSYCHOLOGY (\*)  
Common Branch  
SOCIAL, WORK AND ORGANIZATIONAL PSYCHOLOGY (\*)  
Common Branch

(\*) Optional course unit for this course

---

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

---

**Main Scientific Area** PSYC

---

**Acronym**

---

**CNAEF code (3 digits)** 311

---

**Contribution to Sustainable Development Goals - SGD (Designate up to 3 objectives)** 3, 4, 11

---

**Language of instruction** Portuguese

**Teaching/Learning modality**

Presencial

**Coordinating teacher**

Cláudia Isabel Guerreiro Carmo

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Cláudia Isabel Guerreiro Carmo	OT; T; TP	T1; T3; TP1; TP3; OT1; OT3	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**

No pre-requisites.

**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 stress and life quality; to know the main theoretical models of stress; to analyse the inducing factors of stress; 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 stress; to distinguish several typology of answer of the individual and the psychophysiological mechanisms of the stress; to understand the impact of the stress 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 stress.

## **Syllabus**

- 1.Theoretical framing of the stress
- 1.1.Historical evolution of the concept of stress
- 1.2.Theoretical models of stress
- 1.3.Stress assessment instruments
- 2.The mechanisms of stress
- 3.Resources and strategies of intervention in the management of stress
- 3.1.Strategies of coping
- 3.2.Techniques of relaxation and physical expression
- 3.3.Cognitive techniques
- 3.4.Assertiveness and social aptitudes
- 3.5.Inoculation training of stress
- 3.6.Strategies of resolution of problems
- 3.7.Behaviors modification Type A
- 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 stress 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: a) an individual written proof (60 %); b) and a work of group with oral exhibition and written summary (40%).

### Main Bibliography

- Chen, D. D. (2016). *Stress management and prevention: Applications to daily life* (3 nd ed.). New York: Routledge.
- Greenberg, J. (2016). *Comprehensive stress management* (14thed.). New York: McGraw-Hill.
- Lehrer, P. M., Woolfolk, R. L. & Sime, W. E. (Eds.) (2021). *Principles and practice of stress management* (3 rd ed). New York: The Guilford
- Ortega, H. R. & Ramírez, M. I. P. (2009). *Programa para el control del estrés*. Madrid: Editores Pirámide.Press.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2021). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Seaward, B. L. (2015). *Managing stress: Principles and strategies for health and well-being*. London: Jones & Bartlett Learning International.
- Sirgy, M. (2012). *The Psychology of quality of life: Hedonic well-being, life satisfaction, and eudaimonia* (2nd ed). New York: Springer.