

---

**Ano Letivo** 2021-22

---

**Unidade Curricular** STRESSE, QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR NAS ORGANIZAÇÕES

---

**Cursos** GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS (2.º Ciclo)

---

**Unidade Orgânica** Escola Superior de Gestão, Hotelaria e Turismo

---

**Código da Unidade Curricular** 17001009

---

**Área Científica** PSICOLOGIA

---

**Sigla** PSI

---

**Código CNAEF (3 dígitos)** 311

---

**Contributo para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável - ODS (Indicar até 3 objetivos)** 8;8;10

---

**Línguas de Aprendizagem** Português

**Modalidade de ensino**

Presencial e/ou à distância

**Docente Responsável**

Maria Manuela Palmeira Neto

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
Maria Manuela Palmeira Neto	OT; TP	TP1; OT1	30TP; 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	S2	30TP; 5OT	140	5

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

**Precedências**

Sem precedências

**Conhecimentos Prévios recomendados**

Não aplicável

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

- Delimitar o conceito de stresse e distingui-lo de outros conceitos, como o *burnout*;
- Identificar os principais sintomas e fatores de stresse de forma genérica e especificamente no contexto de trabalho;
- Conhecer algumas estratégias e competências para gestão do stresse individual e grupal nos contextos sócio-profissionais;
- Conhecer as estratégias de *coping* e a sua eficácia;
- Conhecer e manusear instrumentos de avaliação de stresse, burnout, coping, qualidade de vida e bem-estar;
- Delinear projetos de intervenção na gestão do stresse e na promoção de estilos de vida saudáveis a nível individual, no grupo e na organização
- Desenvolvimento da comunicação interpessoal;
- Saber utilizar o relaxamento e expressão corporal;
- Utilizar a linguagem científica escrita;
- Aperfeiçoar o trabalho em equipa.

### Conteúdos programáticos

1. O conceito de stresse, sintomas e fatores.
  - O desenvolvimento de situações de stresse: diferenças entre eustresse e distresse;
  - Manifestações do stresse.
2. Diferenças entre stresse e *burnout*.
  - Especificidade dos fatores de stresse e burnout, com o exemplo prático dos profissionais de saúde.
3. Estratégias de *coping* e competências para gestão do stresse profissional.
4. Gestão dos riscos psicossociais.
5. Intervenções nas organizações na gestão do stresse para promoção da qualidade da vida no trabalho.
6. As diferentes estratégias de promoção e gestão do stresse e a sua adequação a diferentes indivíduos e contextos sócio profissionais.
  - Estilos de vida saudável;
  - Fatores comunicacionais;
  - Alteração de crenças irracionais;
  - Relaxamento e expressão corporal.

---

### Metodologias de ensino (avaliação incluída)

Aulas teórico-práticas.

Os métodos de ensino são constituídos por exposição teórica, simulações, estudos de casos, exercícios de autoconhecimento, análise e reflexão sobre textos, resolução de casos práticos e role-playng.

É necessário que os discentes utilizem métodos exploratórios de estudo, direcionando-o através da bibliografia complementar e através da orientação do docente.

**I. De acordo com o regulamento de avaliação, a avaliação distribuída é obrigatória para todos os alunos e processa-se da seguinte forma:**

- Trabalho de grupo com apresentação oral 60%
- Trabalho individual 40%

### II. Exame final (recurso e melhoria)

- Exame 100 %
- Ficarão dispensados de exame final os alunos que tenham obtido um resultado final de 9.5/20 na avaliação distribuída.

### **Bibliografia principal**

Cooper, C. L., Dewe, P. J. & O'Driscoll, M. P. (2001). *Organizational Stress*. Thousand Oaks: Sage.

Chambel, M. J. (2016). *Psicologia da Saúde Ocupacional*. Lisboa: Pactor.

Cunha, M. P., Rego, A., Cunha, R. C., Cabral-Cardoso, C., Neves, P. (2016 ). *Manual de Comportamento Organizacional e Gestão*. Lisboa: Editora RH.

Dewe, P., O., Driscoll, M., & Cooper, C. (2010). *Coping with work Stress: A Review and Critique*. Oxford: Wiley-Blackwell.

Linden, L. (2005). *Stress Management*. Thousand Oaks: Sage.

Parreira, A. (2006 ). *Gestão do Stress e da Qualidade de Vida. Um Guia para a Acção*. Lisboa: Monitor.

Ramos, M. (2016). *Confronto do Stresse, Fatores Psicossociais e Saúde no Trabalho*. Lisboa: RH.

Silva, M., Queirós, Vara, N & Galvão, A. (2015). *Burnout e engagement em profissionais de saúde no interior norte de Portugal. Psicologia, Saúde e Doenças*, 16, 286-289.

Serra, A. V. (2010). *O Stress na Vida de Todos os Dias*. Coimbra: Adriano Vaz Serra.

---

**Academic Year** 2021-22

---

**Course unit** STRESS, QUALITY OF LIFE AND WELL-BEING IN ORGANISATIONS

---

**Courses** HUMAN RESOURCES MANAGEMENT  
Common Branch

---

**Faculty / School** SCHOOL OF MANAGEMENT, HOSPITALITY AND TOURISM

---

**Main Scientific Area** PSYC

---

**Acronym**

---

**CNAEF code (3 digits)** 311

---

**Contribution to Sustainable Development Goals - SGD (Designate up to 3 objectives)** 8;8;10

---

**Language of instruction** Portuguese

---

**Teaching/Learning modality** Classroom-based and/or distance learning

**Coordinating teacher** Maria Manuela Palmeira Neto

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Maria Manuela Palmeira Neto	OT; TP	TP1; OT1	30TP; 5OT

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

Contact hours	T	TP	PL	TC	S	E	OT	O	Total
	0	30	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**

Not applicable

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

- ? Enclose the concept of stress and distinguish it from other concepts, such as burnout;
- ? Identify the main symptoms and stress factors generally and specifically in the context of work;
- ? Know some strategies and skills for management of individual and group stress in social and professional contexts;
- ? Know the coping strategies and their effectiveness;
- ? Know and handle stress assessment tools, burnout, coping, quality of life and well-being;
- ? Delineate intervention projects in the management of stress and promoting healthy lifestyles at the individual, the group and the organization
- ? Development of interpersonal communication;
- ? Know how to use relaxation and body expression;

## Syllabus

1. The concept of stress, symptoms and factors.  
The development of stress situations: differences between eustresse and distress;  
Manifestations of stress.
  2. Differences between stress and burnout.  
Specificity of stress and burnout factors, with the practical example of health professionals.
  3. Coping strategies and skills for managing professional stress.
  4. Psychosocial risk management.
  5. Organizational interventions in stress management to promote the quality of life at work.
  6. Different stress promotion and management strategies and their suitability for different individuals and socio-professional contexts.  
Healthy lifestyles;  
Communicational factors;  
Alteration of irrational beliefs;  
Relaxation and body expression.
- 

## Teaching methodologies (including evaluation)

Theoretical and practical classes.

The teaching methods consist of theoretical lectures, simulations, case studies, simulations, self-awareness exercises, analysis and reflection on texts or resolution case studies and role-playing.

It is necessary that students using exploratory study methods, directing it through the complementary bibliography and through the guidance of the teacher.

I. According to the regulation of assessment, continuous assessment is mandatory for all students and proceeds as follows:

? Group work with oral presentation - 60%

? Individual work with oral presentation - 40%

II. Final exam (resource and improvement)

? Exam - 100%

? Final exam waived They will be students who have obtained a final result of 9.5 / 20 in the distributed evaluation.

---

## Main Bibliography

Cooper, C. L., Dewe, P. J. & O'Driscoll, M. P. (2001). *Organizational Stress*. Thousand Oaks: Sage.

Chambel, M. J. (2016). *Psicologia da Saúde Ocupacional*. Lisboa: Pactor.

Cunha, M. P., Rego, A., Cunha, R. C., Cabral-Cardoso, C., Neves, P. (2016). *Manual de Comportamento Organizacional e Gestão*. Lisboa: Editora RH.

Dewe, P., O., Driscoll, M., & Cooper, C. (2010). *Coping with work Stress: A Review and Critique*. Oxford: Wiley-Blackwell.

Linden, L. (2005). *Stress Management*. Thousand Oaks: Sage.

Parreira, A. (2006). *Gestão do Stress e da Qualidade de Vida. Um Guia para a Acção*. Lisboa: Monitor.

Ramos, M. (2016). *Confronto do Stresse, Fatores Psicossociais e Saúde no Trabalho*. Lisboa: RH.

Silva, M., Queirós, Vara, N & Galvão, A. (2015). *Burnout e engagement em profissionais de saúde no interior norte de Portugal. Psicologia, Saúde e Doenças*, 16, 286-289.

Serra, A. V. (2010). *O Stress na Vida de Todos os Dias*. Coimbra: Adriano Vaz Serra.