
Ano Letivo 2023-24

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.

Docente Responsável

Maria da Fé David Brás

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
Maria da Fé David Brás	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)

Esta UC tem como objetivo principal criar competências que permitam perceber e identificar as principais características organizacionais que podem interferir no bem-estar e qualidade de vida dos colaboradores, nomeadamente:

1. Conhecer e delimitar os conceitos fundamentais de stresse, bem-estar e qualidade de vida;
2. Perceber as características organizacionais atuais e a sua relação com o stresse, bem-estar e qualidade de vida;
3. Analisar o conceito de stress ocupacional - causas e consequências nos colaboradores;
4. Conhecer os principais riscos psicossociais no trabalho e a sua relação com o stresse, bem-estar e qualidade de vida;
5. Conhecer as diferentes estratégias de *coping* individual e organizacional;
6. Analisar programas de intervenção na área da saúde e bem-estar na prevenção do stresse ocupacional.

Conteúdos programáticos

I - Fundamentação Teórica: Desenvolvimentos dos Principais Conceitos de Stresse, Bem-Estar e Qualidade de Vida.

- O conceito de stresse, causas e consequências.
- O desenvolvimento de situações de stresse: diferenças entre eustresse e distresse;

II - Stresse e *Burnout*.

- Especificidade dos fatores de stresse e *burnout* , exemplos práticos.
- Estratégias de *coping* e competências para gestão do stresse profissional.

III - Gestão de Riscos Psicossociais nas Organizacionais.

- Tipo de riscos psicossociais nas organizações.
- Causas e consequências dos riscos psicossociais.

IV- Intervenções nas Organizações para Melhoria do Bem-Estar e Qualidade de Vida.

- Estratégias de promoção e gestão do stresse.
- Psicologia e saúde nas organizações.
- Estilos de vida saudável.
- Técnicas de relaxamento.

Metodologias de ensino (avaliação incluída)

As aulas têm uma componente teórico-prática, sendo os métodos de ensino constituídos por exposição teórica, estudos de casos, exercícios, análise e reflexão de casos práticos.

É necessário que os estudantes utilizem métodos exploratórios de estudo, através da bibliografia complementar e orientação do docente.

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

- Trabalho de investigação (em grupo) - 40%
- Teste - 50%
- Trabalho prático em contexto de sala de aula - 10%

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

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

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

Farse, T., Ribeiro, A., Boehs, S. & Silva, N. (2018). Qualidade de vida, Bem-estar e Felicidade no Trabalho: sinónimos ou conceitos que se diferenciam? Qualidade de vida, Bem-estar e Felicidade no Trabalho: sinónimos ou conceitos que se diferenciam? *Interação em Psicologia*, vol. 22, nº 1.

Leal, I. & Ribeiro, J.L. (2021). *Manual de Psicologia da Saúde*. Lisboa: Ed. PACTOR

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

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

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

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

Academic Year 2023-24

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

Courses HUMAN RESOURCES MANAGEMENT (2nd cycle)
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 Presential.

Coordinating teacher Maria da Fé David Brás

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Maria da Fé David Brás	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)

The main objective is to create skills that allow the perception and identification of the main organizational characteristics that can interfere with the well-being and quality of life of employees, such as:

1. Know and define the fundamental concepts of stress, well-being and quality of life;
2. Understand the current organizational characteristics and their relationship with stress, well-being and quality of life;
3. Analyze the concept of occupational stress, its causes and consequences for employees;
4. Know the main psychosocial risks at work and their relationship with stress, well-being and quality of life;
5. Know the different strategies of individual and organizational coping;
6. To analyze intervention programs in the area of health and well-being in the prevention of occupational stress.

Syllabus

I - Theoretical Foundation: Developments of the Main Concepts of Stress, Well-Being and Quality of Life.

- The concept of stress, causes and consequences.
- The development of stressful situations: differences between eustress and distress;

II - Stress and Burnout.

- Specificity of stress factors and burnout, practical examples.
- Coping strategies and skills for managing professional stress.

III - Management of Psychosocial Risks in Organizations.

- Type of psychosocial risks in organizations.
- Causes and consequences of psychosocial risks.

IV - Interventions in Organizations for the Improvement of Well-Being and Quality of Life.

- Strategies to promote and manage stress.
 - Psychology and health in organizations.
 - Healthy lifestyles.
 - Relaxation and expression techniques.
-

Teaching methodologies (including evaluation)

Classes have a theoretical-practical component.

The teaching methods consist of theoretical exposition, simulations, case studies, exercises, analysis and reflection on practical cases.

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

I. According to the assessment regulation, distributed assessment is mandatory for all students and is processed as follows:

- Research work (group) - 40%
- Test - 50%
- Practical work in the classroom context - 10%

II. Final Exam (Resource or improvement)

- Exam =100%

Students who have obtained a final result of 9.5/20 in the distributed assessment will be exempted from the final exam.

Main Bibliography

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

Farse, T., Ribeiro, A., Boehs, S. & Silva, N. (2018). Qualidade de vida, Bem-estar e Felicidade no Trabalho: sinônimos ou conceitos que se diferenciam? Qualidade de vida, Bem-estar e Felicidade no Trabalho: sinônimos ou conceitos que se diferenciam? *Interação em Psicologia* , vol. 22, nº 1.

Leal, I. & Ribeiro, J.L. (2021). *Manual de Psicologia da Saúde* . Lisboa: Ed. PACTOR

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.

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