

---

**Ano Letivo** 2019-20

---

**Unidade Curricular** FATORES HUMANOS E RISCOS PSICOSSOCIAIS

---

**Cursos** PSICOLOGIA SOCIAL, DO TRABALHO E DAS ORGANIZAÇÕES (2.º ciclo)  
Tronco comum

---

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

---

**Código da Unidade Curricular** 18351001

---

**Área Científica** PSICOLOGIA

---

**Sigla**

---

**Línguas de Aprendizagem** Português

---

**Modalidade de ensino** Presencial

---

**Docente Responsável** João Nuno Ribeiro Viseu

---

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
João Nuno Ribeiro Viseu	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)

As alterações ocorridas no trabalho (procedimentos, etc.) e na força de trabalho (expetativas, etc.) nas últimas décadas levaram ao surgimento de novos riscos no trabalho nomeadamente os riscos psicossociais. A esta realidade acresce a própria alteração do conceito de saúde como mais abrangente de todos os aspetos da vivência humana. Assim, pretende-se que o aluno adquira o domínio dos fundamentos teóricos dos riscos resultantes da interação trabalho-Homem e da metodologia para a conceção de projetos de otimização do trabalho visando o conforto e segurança e garantindo maior eficácia e fiabilidade dos sistemas. No final da UC o aluno deverá ser capaz de: a) caracterizar as diferentes abordagens; b) caracterizar os fatores humanos e do trabalho potenciadores de desequilíbrios; c) identificar situações de risco; d) caracterizar instrumentos, metodologias de análise e tipos de ações de intervenção; e) selecionar a metodologia e instrumentos(s) de análise para uma situação específica.

### **Conteúdos programáticos**

1. Conceitos: Fatores humanos e riscos psicossociais
2. O Conceito de conforto, incómodo e a respetiva subjetividade;
3. Fatores Humanos
  - i. Antropometria
  - ii. Fisiologia
  - iii. Biomecânica
  - iv. Psicologia cognitiva e carga mental
4. Ambiente físico e social
  - 4.1 Fatores físicos: Ruído, luminosidade, ambiente térmico e vibrações
  - 4.2 Fatores organizacionais e do trabalho
  - 4.3 Fatores psicossociais:
    - 4.3.1 Stress ocupacional
    - 4.3.2 Riscos psicossociais:
      - i. Contratos e insegurança
      - ii. Envelhecimento e reforma
      - iii. Intensificação do trabalho
      - iv. Exigência emocional do trabalho
      - v. Violência, discriminação e assédio no trabalho
      - vi. Interação trabalho e vida familiar e pessoal
      - vii. Adição ao trabalho
    - 4.3.3. Consequências dos riscos psicossociais
      - i. Psicológicas, Comportamentais, Psicofisiológicas
      - ii. Incidentes no sistema e acidentes de trabalho
5. Substâncias Psicoativas no Local de Trabalho
6. Avaliação, gestão e comunicação de riscos: Métodos e ferramentas
7. Prevenção de riscos e promoção da saúde: Formação e Intervenção

---

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

O desempenho profissional resulta de um complexo processo de interações multifatoriais entre o indivíduo e o sistema, podendo resultar numa potencial ameaça para a saúde a nível psicológico, social e físico. Os riscos podem decorrer quer de características físicas, psicológicas e sociais do indivíduo, quer de características do próprio trabalho (ambiente físico e social, organização do trabalho, ?). Assim, pretende-se que os alunos compreendam a importância de uma adequada interação Pessoa-trabalho numa perspetiva de análise e intervenção na mudança de sistemas e comportamentos de risco, com aplicação no seu estágio (e/ou dissertação) e na atividade profissional futura. É essencial conhecerem/compreenderem os principais fatores de risco e efeitos, bem como abordagens, metodologias e instrumentos na planificação da análise de risco e prevenção/intervenção no risco. Com este fim, os conteúdos são desenvolvidos numa abordagem teórica integrativa e de investigação-ação.

---

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

**Metodologia de ensino:** A presente UC combina os quatro métodos pedagógicos (expositivo; interrogativo, demonstrativo e ativo) nas aulas teóricas e nas teórico-práticas para a abordagem dos vários conteúdos programáticos de forma a alcançar os objetivos de aprendizagem. Para além destas aulas, os alunos têm atendimento individual ou em grupo para esclarecimento de dúvidas, apoio às atividades e esclarecimento sobre funcionamento da UC (OT; atendimento).

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

- Teste individual realizado no final da Unidade Curricular (40%)
- Trabalho de grupo (40%)
- Trabalho individual (20%)

Caso o aluno não obtenha aprovação na avaliação distribuída (min 9.5/20 em cada), pode realizar um exame final (época normal e época de recurso)

Exame ? 100% (inclui questões teóricas e casos práticos ajustados à operacionalização dos objetivos de aprendizagem)

---

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

Os objetivos de aprendizagem são alcançados com base em métodos: expositivo, interrogativo, demonstrativo e ativo de acordo com o objetivo específico. As aulas teóricas assentam essencialmente nos métodos expositivo e interrogativo, não excluindo o recurso a métodos demonstrativo e ativo e têm como objetivo desenvolver nos alunos conhecimentos teóricos sobre os vários conceitos, fatores de risco, consequências, abordagens de intervenção e resistências à mudança. As aulas teórico-práticas recorrem essencialmente aos métodos demonstrativo e ativo não excluindo os dois métodos anteriores. Estas aulas pretendem ser um complemento às aulas teóricas de forma a desenvolver nos alunos uma compreensão mais real e abrangente dos conteúdos abordados nas aulas T. De acordo com os objetivos de aprendizagem são utilizadas diversas técnicas, tais como: análise de artigos empíricos, casos práticos, visionamento de vídeos que retratam situações reais do contexto ocupacional, simulações e exercícios de avaliação de risco e de prevenção. A unidade curricular pretende que os alunos conheçam a disciplina científica, a sua importância e a sua aplicação pelo que está organizada em torno de um contacto prático com os conceitos e técnicas. O método ativo (e.g., casos práticos) e os artigos analisados permitem estimular a reflexão crítica sobre os estudos realizados pelos diversos autores e a discussão sobre os efeitos no Homem e no sistema e as estratégias de intervenção possíveis. Os trabalhos de grupo com apresentação obrigatória permitem maximizar a aprendizagem, na medida em que analisam, discutem e sintetizam quando realizam o trabalho e tornam a analisar e a discutir na apresentação aos colegas em sala de aula. Para os colegas que assistem, representam estudos adicionais ao seu e portanto permite mais exemplos de estudos. De acordo com a operacionalização dos objetivos de aprendizagem são utilizadas técnicas e instrumentos de avaliação da aprendizagem em todas as aulas.

### **Bibliografia principal**

Holt, A. St.-J., & Allen, J. (2014). *Principles of health and safety at work* (8th ed.). NY: Routledge

Morgan, M. G., Fischhoff, B., Bostrom, A., & Atman, C. J. (2002). *Risk Communication: A mental models approach*. Cambridge: Cambridge University Press.

OMS (2010). *Ambientes de trabalho saudáveis: Um modelo para ação*. Geneva: World Health Organization.

Paulos, C. (2014). *Riscos psicossociais no trabalho*. Lisboa: Verlag Dashöfer.

Proctor, R. & Van Zandt, T. (2008). *Human factors in simple and complex systems*. Boca Raton: Taylor & Francis Group.

Rebelo, F. (2004). *Ergonomia no dia-a-dia*. Lisboa: Edições Sílabo.

Salvendy, G. (2012). *Handbook of Human Factors and ergonomics* (4th ed.). Wiley.

Schonfeld, I., & Chang, C. (2017). *Occupational health psychology*. New York, NY: Springer Publishing Company.

Sousa Uva, A. (2010). *Diagnóstico e gestão do risco em saúde ocupacional* (2ª Ed). Lisboa: Autoridade para as Condições do Trabalho.

**Academic Year** 2019-20

**Course unit** FATORES HUMANOS E RISCOS PSICOSSOCIAIS

**Courses** PSICOLOGIA SOCIAL, DO TRABALHO E DAS ORGANIZAÇÕES (2.º ciclo)  
Tronco comum

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

**Main Scientific Area** PSICOLOGIA

**Acronym**

**Language of instruction** Portuguese

**Teaching/Learning modality** Presential

**Coordinating teacher** João Nuno Ribeiro Viseu

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
João Nuno Ribeiro Viseu	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)**

Changes in work (procedures, etc.) and in the workforce (expectations, etc.) in recent decades have led to the emergence of new risks at work, namely psychosocial risks. Added to this reality is the very change in the concept of health as the most comprehensive of all aspects of human living. Thus, it is intended that the students acquire the mastery of the theoretical foundations concerning risks resulting from work-man interactions and the methodology for the design of work optimization projects aiming at comfort and safety and guaranteeing greater systems effectiveness and reliability. At the end of the unit, students should be able to: a) characterize the different approaches; B) characterize the human and labor factors that cause imbalances; C) identify risk situations; D) characterize instruments, methodologies of analysis and types of intervention actions; E) select the methodology and instruments (s) of analysis for a specific situation.

## Syllabus

1. Concepts: Human factors and psychosocial risks
2. The concept of comfort, annoyance and its subjectivity;
3. Human Factors
  - i. Anthropometry
  - ii. Physiology
  - iii. Biomechanics
  - iv. Cognitive psychology and mental load
4. Physical and social environment
  - 4.1 Physical factors: Noise, luminosity, thermal environment, and vibrations
  - 4.2 Organizational and work factors
  - 4.3 Psychosocial factors:
    - 4.3.1 Occupational stress
    - 4.3.2 Psychosocial risks:
      - i. Contracts and insecurity
      - ii. Aging and reform
      - iii. Intensification of work
      - iv. Emotional demands of work
      - v. Violence, discrimination and harassment at work
      - vi. Work-family interaction and personal life
      - vii. Work addiction
    - 4.3.3. Consequences of psychosocial risks
      - i. Psychological, Behavioral, Psychophysiological
      - ii. System incidents and work accidents
5. Psychoactive substances in the workplace
6. Risk assessment, management and communication: Methods and tools
7. Risk prevention and health promotion: Training and Intervention

---

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

Work performance results from a complex process of multifactor interactions between the individual and the system, which can result in potential health threats at psychological, social and physical levels. Risks may be due to physical, psychological and social characteristics of the individual, or to work characteristics (physical and social environment, work organization, ...). Thus, it is intended that students understand the importance of an appropriate Person-work interaction in a perspective of analysis and intervention in changing systems and risk behaviors, with application in their work placement/internship (and / or dissertation) and future professional activity. It is essential to know / understand the main risk factors and effects, as well as approaches, methodologies and instruments in the planning of risk analysis and risk prevention/intervention. To this end, the contents are developed within an action-research and integrative theoretical approaches.

---

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

The unit combines four pedagogical methods (expositive, interrogative, demonstrative and active) in the theoretical and theoretical-practical classes, to approach the program contents, to achieve the learning objectives. In addition, students have individual or group assistance to clarify doubts, support activities and clarify the unit's functioning (OT; attendance).

Evaluation methodology: According to the evaluation regulations, distributed evaluation is compulsory for all students and is processed as follows:

- A) Individual test at the end of the course (40%)
- B) Group work (40%)
- C) Individual work (20%)

If the student does not obtain approval in the distributed evaluation (min. 9.5 / 20 in each), he/she can take a final exam (normal and resource exam periods)

Exam - 100% (includes theoretical questions and practical cases adjusted to the operationalization of the learning objectives)

---

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

Learning objectives are achieved based on expositive, interrogative, demonstrative and active methods according to specific objectives. Theoretical classes are essentially based on expository and interrogative methods, not excluding the use of demonstrative and active methods, and aim to develop in the students theoretical knowledge about the various concepts, risk factors, consequences, intervention approaches and resistances to change. Theoretical-practical classes use essentially the demonstrative and active methods, not excluding the two previous methods. These classes aim to be a complement to the theoretical classes in order to develop in the students a more real and comprehensive understanding of the contents covered in the theoretical classes. According to the learning objectives several techniques are used, such as: analysis of empirical articles, practical cases, videos visualization portraying real situations of the occupational context, simulations and exercises of risk assessment and prevention. The curricular unit aims for the students to know the scientific discipline, its importance and application, organized around a practical contact with the concepts and techniques. The active method (e.g., case studies) and the articles analyzed allow stimulating critical reflection on the studies carried out by the various authors and the discussion on the effects on humans and the system, and the possible intervention strategies. Group assignments with a mandatory presentation make it possible to maximize learning, as they analyze, discuss and synthesize when they do the work and re-analyze and discuss the presentation to their classmates. For colleagues who attend these represent additional studies and therefore provide more examples of studies. According to the operationalization of the learning objectives, techniques and instruments of evaluation of the learning in all the classes are used.

### Main Bibliography

Holt, A. St.-J. & Allen, J. (2014). *Principles of health and safety at work* (8th ed.). NY: Routledge

Morgan, M. G., Fischhoff, B., Bostrom, A., & Atman, C. J. (2002). *Risk Communication: A mental models approach*. Cambridge: Cambridge University Press.

OMS (2010). *Ambientes de trabalho saudáveis: Um modelo para ação*. Geneva: World Health Organization.

Paulos, C. (2014). *Riscos psicossociais no trabalho*. Lisboa: Verlag Dashöfer.

Proctor, R. & Van Zandt, T. (2008). *Human factors in simple and complex systems*. Boca Raton: Taylor & Francis Group.

Rebelo, F. (2004). *Ergonomia no dia-a-dia*. Lisboa: Edições Sílabo.

Salvendy, G. (2012). *Handbook of Human Factors and ergonomics* (4th ed.). Wiley.

Schonfeld, I., & Chang, C. (2017). *Occupational health psychology*. New York, NY: Springer Publishing Company.

Sousa Uva, A. (2010). *Diagnóstico e gestão do risco em saúde ocupacional* (2ª Ed). Lisboa: Autoridade para as Condições do Trabalho.