

1.Unidade curricular / Curricular Unit:

Nome/Name: Fundamentos da Psicologia da Saúde/ Fundamentals of Health Psychology

Tempo Total de Trabalho: 150

Horas de Contacto: 36(TP); 2 (OT); 2(AV)

ECTS: 6

2.Docente responsável / Responsible academic staff member

José Luís Pais Ribeiro

3.1. Objetivos da unidade e competências a desenvolver (1000 caracteres)

Objetivos de aprendizagem: Identificar o contexto de emergência da psicologia da saúde no campo da saúde. Dar a conhecer o modelo biopsicossocial e principais conceitos da psicologia da saúde. Caracterizar a psicologia da saúde e a relação com a psicologia clínica e outras áreas das ciências da saúde. Dar a conhecer os conceitos da Psicologia da Saúde. Caracterizar os principais modelos de mudança comportamental. Abordar os contextos de intervenção em diferentes contextos de aplicação da psicologia da saúde.

Competências a adquirir: Compreender a especificidade da Psicologia da Saúde. Compreender o papel das variáveis psicossociais na saúde e doença, bem como a interação com variáveis biológicas. Compreender e saber aplicar os conceitos de Psicologia da Saúde. Identificar os modelos de mudança comportamental. Identificar os diversos contextos de atuação da Psicologia da Saúde.

3.2. Objectives of the curricular unit and competencies to be developed (1000 caracteres)

Learning Outcomes: Identify the emerging context of health psychology in the health field. Raising awareness of the biopsychosocial model and key concepts of health psychology. To characterize health psychology and its relation to clinical psychology and other areas of health sciences. Raising awareness of the concepts of Health Psychology.

To characterize the main theoretical models of behavioural change. Addressing the contexts of research and intervention in health psychology.

Learning competences: Understanding the specificity of health psychology. Understand the role of psychosocial variables in health and illness as well as interaction with biological variables. Identify the various contexts of intervention of health psychology. Identify health literacy needs in specific groups and settings as well as their respective capacity building strategies. Understand and know how to apply the concepts of Health Psychology. Identify the main theoretical models of behavioural change. To plan health promotion programs. Explain the different stages of planning health promotion programs.

4.1. Conteúdos programáticos (1000 caracteres)

1) Definição e Conceitos da Psicologia da Saúde: Emergência e evolução da Psicologia da Saúde, Psicologia da saúde em Portugal; Conceito de Psicologia da saúde; Conceitos da Psicologia da Saúde: promoção da saúde, prevenção da doença; cuidados primários e secundários; stress, coping; autorregulação; e perceção de doença; Promoção da saúde e prevenção da doença (comportamentos de risco, comportamentos de saúde, determinantes de saúde, modelo ecológico); Modelos de mudança comportamental; Bem-estar, qualidade de vida e conceitos da Psicologia Positiva; Perturbação da dor.

4.2. Syllabus (1000 caracteres)

1) Definition and concepts of health psychology: Emergence and development of health psychology; Health Psychology in Portugal; Concept of health psychology; Health Concepts (health promotion, disease prevention, primary and secondary care, stress, coping, self-regulation, illness perception); Health promotion and disease prevention (risk behaviors, health behaviors, health determinants, ecological model); Models of behavioral change; Well-being, quality of life and concepts of Positive Psychology; Chronic pain

2) Main areas of research / intervention in clinical and health psychology: Psychosocial adjustment and treatment of diseases (psychosocial consequences; confrontation with the diagnosis, psychosocial variables involved, the role of clinical health psychology); Models and strategies of psychological intervention applied to different chronic and acute diseases (eg diabetes, cancer, cardiovascular diseases, HIV)