

### **1.Unidade curricular / Curricular Unit:**

**Nome/Name:** Intervenção em Psicologia da Saúde/ Intervention in Health Psychology

**Tempo Total de Trabalho:** 150

**Horas de Contacto:** 318TP); 2(OT); 2(OT)

**ECTS:** 6

### **2.Docente responsável / Responsible academic staff member**

Isabel Maria Pereira Leal

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

#### **Objetivos:**

Proporcionar aos estudantes uma visão extensa da intervenção psicológica em contextos de saúde;  
Diferenciar tipos de intervenção consoante as necessidades e as situações;  
Possibilitar o conhecimento de técnicas de intervenção úteis em contextos de saúde;

#### **Competências a adquirir:**

Desenvolver competências de aconselhamento  
Reconhecer situações de intervenção em crise e aplicar primeiros socorros psicológicos;  
Saber manusear técnicas específicas  
Desenvolver estratégias de intervenção adequadas a diferentes *settings*.

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

#### **Objectives:**

Provide students with an extensive view of psychological intervention in health contexts;  
Differentiate types of intervention according to needs and situations;  
Enable knowledge of useful and frequent intervention techniques in health contexts;

#### **Skills to acquire:**

Develop counseling skills;  
Recognize crisis intervention situations and apply psychological first aid;  
Know how to handle specific techniques  
Develop intervention strategies suited to different settings.

### **4.1. Conteúdos programáticos (1000 caracteres)**

1. Características dos “pedidos” de intervenção psicológica nos diferentes *settings*.
2. Stress, Ansiedade e depressão como correlatos psicológicos em contextos de saúde e doenças.  
Intervenção no stress, ansiedade e depressão.
3. Aconselhamento em contextos de saúde (HIV, IVG, diagnóstico precoce, etc.)
4. Situações de crise. Primeiros socorros psicológicos. Intervenção na crise, Princípios de Hobfoll e modelo de intervenção
5. Técnicas de intervenção: relaxação, visualização, grounding, biofeedback, psico-educação, técnica focal, monitorização do comportamento, a reestruturação cognitiva, técnicas de exposição e de dessensibilização sistemática.
6. Análise da intervenção e Intervenções em rede, com famílias e grupos de interajuda.

### **4.2. Syllabus (1000 caracteres)**

1. Characteristics of “requests” for psychological intervention in different settings.
2. Stress, Anxiety and depression as psychological correlates in health and illness contexts.  
Intervention in stress, anxiety and depression.
3. Counseling in health contexts (AIDS, termination of pregnancy, early diagnosis, etc.)
4. Crisis situations. Psychological first aid. Crisis Intervention, Hobfoll's Principles and Intervention Model
5. Intervention techniques: relaxation, visualization, grounding, biofeedback, psychoeducation, focal technique, behavior monitoring, cognitive restructuring, exposure and systematic desensitization techniques.
6. Analysis of the intervention. Interventions in a network, with families and inter-help groups.