



1. UNIDADE CURRICULAR (COM ECTS)
CURRICULAR UNIT (WITH ECTS)

PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NA IDADE ADULTA
HEALTH AND QUALITY OF LIFE PROMOTION IN ADULTHOOD

5 ECTS

2. DESIGNAÇÃO DO CICLO DE ESTUDOS EM QUE SE INSERE A UNIDADE CURRICULAR (COM SEMESTRE E ANO LETIVO)

STUDY CYCLE TO WHICH THE CURRICULAR UNIT BELONGS (WITH ACADEMIC SEMESTER AND SCHOLAR YEAR)

Mestrado em Psicologia do Bem-Estar e Promoção da Saúde / 1.º Semestre / 2023-2024
Master's in Psychology of Wellbeing and Health Promotion / 1st Semester / 2023-2024

3. DOCENTE(S) DA UNIDADE CURRICULAR
ACADEMIC STAFF

Rita Francisco
Maria Vânia Nunes
Susana Costa Ramalho

4. CARGA LETIVA NA UNIDADE CURRICULAR
WEEKLY TEACHING HOURS

3 horas/semana (total: 45 horas)
3 hours/week (total: 45 hours)

5. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM (CONHECIMENTOS, APTIDÕES E COMPETÊNCIAS A DESENVOLVER PELOS ESTUDANTES)
LEARNING OUTCOMES OF THE CURRICULAR UNIT

1. Refletir criticamente acerca de mecanismos e significados do desenvolvimento positivo da *lifespan* na idade adulta.
2. Conhecer, reconhecer e analisar diferentes problemáticas comuns em cada etapa do ciclo de vida do adulto (jovem adulto, adulto e idoso), entendendo os fatores de risco e protetores associados.
3. Conhecer e analisar estratégias de promoção do bem-estar do indivíduo adulto e/ou de prevenção das problemáticas analisadas.
4. Desenvolver competências de intervenção na promoção do envelhecimento ativo.



1. *To discuss mechanisms and meanings of positive life-span development and success in adulthood and old age.*
2. *To know, recognize and analyze different common issues at each stage of adult life cycle (young adult, adult and elder), understanding the risk and protective factors associated.*
3. *To investigate and analyze strategies to promote wellbeing of adult individuals and/or to prevent the analyzed problems.*
4. *To develop intervention skills in promoting active ageing.*

6. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

SYLLABUS

1. A perspetiva do desenvolvimento ao longo da vida: aplicação da teoria da lifespan à idade adulta
 - Modelos explicativos do bem-estar e saúde mental positiva
 - Continuidade e descontinuidade no desenvolvimento do adulto ao longo do ciclo de vida: stress, coping e resiliência
 - Importância das relações sociais e interpessoais no bem-estar na vida adulta
 2. Saúde e bem-estar na transição para a vida adulta
 - Florescimento, propósito e sentido de vida
 - Família: promoção de relações amorosas saudáveis
 - Trabalho: avaliação de riscos psicossociais e prevenção do *burnout*
 3. Desafios e processos de adaptação na idade adulta
 - Vinculação e resultados desenvolvimentais na idade adulta
 - Promoção do equilíbrio trabalho-família-vida pessoal
 - Programas de promoção da resiliência familiar
 4. Envelhecimento, saúde e qualidade de vida
 - O Envelhecimento como processo multidimensional; contextos de envelhecimento
 - Padrões de doença associados ao processo de envelhecimento: o caso especial das demências
 - Envelhecimento ativo e saudável: fatores protetores e de risco e sua promoção
 - A Prevenção das Demências
-
1. *The perspective of development across the life span: application of the theory of lifespan to adulthood*
 - *Explanatory models of well-being and positive mental health*
 - *Continuity and discontinuity in the development of adult throughout the life cycle: stress, coping, and resilience*



- *Social and interpersonal relationships on wellbeing in adulthood*
- 2. *Health and wellbeing in the transition to adulthood*
 - *Flourishing, purpose and meaning in life*
 - *Family: promotion of healthy romantic relationships*
 - *Work: psychosocial risk assessment and burnout prevention*
- 3. *Challenges and adaptation processes in adulthood*
 - *Attachment and developmental outcomes in adulthood*
 - *Promotion of work-family-personal life balance*
 - *Programs to promote family resilience*
- 4. *Aging, health and quality of life*
 - *Aging as a multidimensional process; aging contexts*
 - *Disease patterns associated with the aging process: Dementias*
 - *Healthy and active aging: protective and risk factors and its promotion*
 - *Dementia Prevention*

7. METODOLOGIA DE ENSINO (AVALIAÇÃO INCLUÍDA) TEACHING METHODOLOGIES (INCLUDING EVALUATION)

Metodologia

Recorrer-se-á à exposição teórica e discussão em aula dos conteúdos programáticos, mas também ao visionamento de filmes e realização de exercícios em pequenos grupos que promovam a reflexão e aplicação dos conteúdos programáticos a diferentes realidades e problemáticas, seguindo uma tipologia T+TP.

Avaliação

A avaliação é contínua e inclui os seguintes elementos, com a ponderação respetiva:

Elemento de avaliação	% da classificação final
Desenho de um projeto de intervenção em grupo, com apresentação oral	50%
Teste escrito, individual, final	50%
Total	100%

Para ser aprovado na unidade curricular, o estudante tem de obter uma média final de 10 valores, sendo que a classificação do elemento de avaliação individual terá de ser, no mínimo, de 8 valores.

Qualquer evidência de plágio será punida com a atribuição de zero ao elemento de avaliação que tenha utilizado indevidamente textos de terceiros.



Methodology

It will be used the presentation and discussion in class of the syllabus issues, watching movies and exercises in small groups that promote reflection and application of the syllabus to different realities and problems, following a typology T + TP.

Evaluation

Evaluation is continuous and includes the following components, with respective weightings:

Assessment component	% of final mark
Design of an intervention project, in group, with oral presentation	50%
Written individual final exam	50%
Total	100%

To pass the course unit, the student must obtain a final average mark of 10/20, and the mark of the individual assessment must be at least 8/20.

Any evidence of plagiarism shall be penalized with a mark of zero (0). Plagiarism is the improper use of a text and/or ideas that are not one's own.

8. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL

MAIN BIBLIOGRAPHY

- Bandeira, R., Chambel, M. J., & Carvalho, V. S. (2021). Influence of the work-family relationship on perceived health 5-years later: The moderating role of job insecurity. *Social Indicators Research*, 153(2), 635-650. <https://doi.org/10.1007/s11205-020-02509-2>
- Becvar, D. S. (Ed.) (2013). *Handbook of family resilience*. Springer
- Bornstein, M., Davidson, L., Keyes, C., & Moore, K. (Eds.) (2003). *Well-being: Positive development across the life course*. Lawrence Erlbaum Associates
- Butler, R. (2010). *The longevity revolution: The benefits and challenges of living a long life*. PublicAffairs
- Duncan, S. F., & Goddard, H. W. (2017). *Family life education: Principles and practices for effective outreach* (3rd ed.). Sage Publications
- Fingerman, K., Berg, C., Smith, J., & Antonucci, T. (Eds.) (2011). *Handbook of life-span development*. Springer
- Juntunen, C. L., & Atkinson, D. R. (Eds.) (2002). *Counseling across the lifespan: Prevention and treatment*. SAGE
- Kobak, R., & Bosmans, G. (2019). Attachment and psychopathology: A dynamic model of the insecure cycle. *Current Opinion in Psychology*, 25, 76-80. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.018>



- Livingston, G., Huntley, J., Sommerlad, A., Ames, D., Ballard, C., Banerjee, S., Brayne, C., Burns, A., Cohen-Mansfield, J., Cooper, C., Costafreda, S. G., Dias, A., Fox, N., Gitlin, L. N., Howard, R., Kales, H. C., Kivimeaki, M., Larson, E. B., Ogunniyi, A., & Mukadam, N. (2020). Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. *Lancet*, 396(10248), 413–446. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30367-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30367-6)
- Padilla-Walker, L. M., & Nelson, L. J. (Eds.) (2017). *Flourishing in emerging adulthood*. Oxford University Press.
- Pinto, J. C., & Pinto, H. R. (Eds.) (2021). *Envelhecimento: Dimensões e Contextos*. Universidade Católica Editora
- Prem, S., & Keyes, L. (Eds.) (2013). *New frontiers in resilient aging: Life-strengths and well-being in late life*. Cambridge University Press
- Seaward, B. L. (2002). *Managing stress: Principles and strategies for health and wellbeing* (3rd ed). Jones and Bartlett Publishers
- World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. ISBN:9789241565042