



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

PSICOLOGIA DA SAÚDE E DO BEM-ESTAR: MODELOS TEÓRICOS E DOMÍNIOS DE APLICAÇÃO **5 ECTS**

PSYCHOLOGY OF HEALTH AND WELL-BEING: MODELS AND APPLICATIONS

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 in Psychology of Well-being and Health Promotion / 1st Semester / 2023-2024

3. DOCENTE(S) DA UNIDADE CURRICULAR ACADEMIC STAFF

Bárbara Nazaré
Miguel Telo de Arriaga

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

- Explicar a interação entre fatores psicossociais e saúde.
- Compreender os comportamentos relacionados com a saúde à luz de diferentes modelos teóricos.
- Propor estratégias de prevenção e modificação dos comportamentos relacionados com a saúde baseadas nos fatores e modelos previamente identificados.
- Identificar stressores relacionados com doença crónica.
- Compreender a comorbilidade entre doença crónica e doença mental.
- Indicar os processos transdiagnósticos que explicam o *distress* associado à doença crónica.



- Promover a adaptação psicossocial à doença crónica, em adultos e em crianças, através de múltiplas abordagens (e.g., intervenções de psicologia positiva, intervenções diádicas).
- *To explain the interaction between psychosocial factors and health.*
- *To understand health behaviors considering different theoretical models.*
- *To select prevention and health behavior change strategies based on the previously identified factors and models.*
- *To identify illness stressors.*
- *To understand the comorbidity of chronic and medical illnesses.*
- *To know the transdiagnostic mechanisms associated with illness distress.*
- *To promote adaptation to chronic illness, in adults and children, through multiple approaches (e.g., positive psychology interventions, dyadic interventions).*

6. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

SYLLABUS

1. Promoção da saúde e prevenção da doença:

- fatores psicossociais que influenciam a saúde (e.g., hábitos, autorregulação, autoeficácia, normas sociais, emoções);
- modelos teóricos de compreensão dos comportamentos relacionados com a saúde (e.g., modelos de processo dual, modelos sociocognitivos);
- estratégias de prevenção e modificação do comportamento focadas em fatores de influência modificáveis (e.g., intenções de implementação, intervenções de arquitetura de escolha).

2. Promoção da adaptação psicossocial à doença crónica:

- experiência psicossocial da doença crónica: caracterização, compreensão e promoção de reações adaptativas;
- *distress* associado à doença crónica: processos transdiagnósticos (e.g., evitamento comportamental e experiencial) e estratégias terapêuticas;
- comorbidade entre doença crónica e doença mental (e.g., depressão): compreensão e intervenção;
- saúde positiva: intervenções de psicologia positiva com pessoas com doença crónica (e.g., diabetes);
- perspetiva diádica da doença crónica: modelos teóricos (e.g., modelo transacional sistémico, *coping* comunitário) e protocolos de intervenção psicológica (e.g., método das três fases);
- doença crónica pediátrica: avaliação e intervenção com base no modelo integrativo de trajetórias de stresse traumático médico pediátrico.



1. *Health promotion and disease prevention:*

- *psychosocial factors that influence health (e.g., habits, self-regulation, self-efficacy, social norms, emotions);*
- *theoretical models of health behaviors (e.g., dual process models, social-cognitive models);*
- *prevention and health behavior modification strategies based on modifiable influence factors (e.g., implementation intentions; choice architecture interventions).*

2. *Promotion of psychosocial adaptation to chronic illness:*

- *psychosocial experience of chronic illness: description, understanding, and promotion of adaptive reactions;*
- *illness distress: transdiagnostic mechanisms (e.g., behavioral and experiential avoidance) and therapeutic strategies;*
- *comorbidity of chronic and mental illness (e.g., depression): theoretical perspectives and intervention;*
- *positive health: psychological interventions with people with chronic illness (e.g., diabetes);*
- *dyadic perspective of chronic illness: theoretical models (e.g., systemic transactional model, communal coping) and psychological intervention protocols (e.g., three-phase method);*
- *pediatric chronic illness: assessment and intervention according to the integrative (trajectory) model of pediatric medical traumatic stress.*

7. METODOLOGIA DE ENSINO (AVALIAÇÃO INCLUÍDA)

TEACHING METHODOLOGIES (INCLUDING EVALUATION)

Metodologia

As metodologias de ensino são diversas, nomeadamente aulas de carácter expositivo, debates sobre os temas apresentados, discussão de casos, análise crítica de textos ou artigos científicos e tarefas de resolução de problemas na sala de aula.

Avaliação

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

Elemento de avaliação	% da classificação final
Teste escrito individual	75
Trabalho de grupo a apresentar oralmente	25
Total	100%



Para ser aprovado na unidade curricular, o estudante tem de obter uma média final de 10 valores, sendo que a média dos elementos de avaliação individuais 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

The teaching methodologies are diverse and include: expository classes, debates of the topics presented, study case discussions, critical analysis of texts or scientific papers and problem-solving tasks in the class.

Evaluation

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

Assessment component	% of final mark
Individual written test	75%
Group assignment to be presented orally	25%
Total	100%

To be approved, students should have a final grade of 10 or higher; the average of the individual assessments should be, at least, 8. 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

- Bodenmann, G., & Randall, A. K. (2020). General and health-related stress and couples' coping. In A. J. Blow (Coord.), *The handbook of systemic family therapy: Vol. 3. Systemic family therapy with couples* (pp. 253-268). John Wiley & Sons.
- Brouwer, A. M. (2018). *Motivation for sustaining health behavior change: The self-as-doer identity*. Routledge.
- Carroll, S., Moon, Z., Hudson, J., Hulme, K., & Moss-Morris, R. (2022). An evidencebased theory of psychological adjustment to long-term physical health conditions: Applications in clinical practice. *Psychosomatic Medicine*, 84, 547-559. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000001076>
- Conner, M., & Norman, P. (Coords.) (2015). *Predicting and changing health behaviour: Research and practice with social cognition models* (3.^a ed.). Open University Press.
- Ghosh, A., & Deb, A. (2017). Positive psychology interventions for chronic physical illnesses: A systematic review. *Psychological Studies*, 62(3), 213-232. <https://doi.org/10.1007/s12646-017-0421-y>



- Gold, S. M., Köhler-Forsberg, O., Moss-Morris, R., Mehnert, A., Miranda, J. J., Bullinger, M., Steptoe, A., Whooley, M. A., & Otte, C. (2020). Comorbid depression in medical diseases. *Nature Reviews Disease Primers*, 6, Artigo 69. <https://doi.org/10.1038/s41572-020-0200-2>
- Hagger, M. S., Cameron, L. D., Hamilton, K., Hankonen, N., & Lintunen, T. (Coords.) (2020). *The handbook of behavior change*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108677318>
- Joyce-Moniz, L., & Barros, L. (2005). *Psicologia da doença para cuidados de saúde*. Asa.
- Kazak, A. E., Price, J., & Kassam-Adams, N. (2017). Pediatric medical traumatic stress. M. C. Roberts, & R. G. Steele (Coords.), *Handbook of pediatric psychology* (5.ª ed., pp. 179-190). Guilford.
- Larsen, P. D. (2023). *Lubkin's chronic illness: Impact and intervention* (11.ª ed.). Jones and Bartlett.
- Martin, L. R., Haskard-Zolnierok, K. B., & DiMatteo, M. R. (2010). *Health behavior change and treatment adherence: Evidence-based guidelines for improving healthcare*. Oxford University Press. 10.1093/acprof:oso/9780195380408.001.0001
- Michie, S. F., West, R., Campbell, R., Brown, J., & Gainforth, H. (2014). *ABC of behaviour change theories*. Silverback Publishing.
- Newman, S., Steed, L., & Mulligan, K. (Coords.) (2009). *Chronic physical illness: Self-management and behavioural interventions*. Open University Press.
- Prestwich, A., Kenworthy, J., & Conner, M. (2024). *Health behavior change: Theories, methods and interventions* (2.ª ed.). Routledge.
- Revenson, T. A., & Gurung, R. A. R. (Coords.) (2019). *Handbook of health psychology*. Routledge.
- Rolland, J. S. (2018). *Helping couples and families navigate illness and disability: An integrated approach*. Guilford.
- Sage, N., Sowden, M., Chorlton, E., & Edeleanu, A. (2008). *CBT for chronic illness and palliative care: A workbook and toolkit*. Wiley.