



## 1. UNIDADE CURRICULAR (COM ECTS)

CURRICULAR UNIT (WITH ECTS)

**PSICOLOGIA DA SAÚDE**

**HEALTH PSYCHOLOGY**

**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)

Licenciatura em Psicologia / 1º Semestre / 2024-2025

*Undergraduate Program in Psychology / 1<sup>st</sup> Semester / 2024-2025*

## 3. DOCENTE(S) DA UNIDADE CURRICULAR

ACADEMIC STAFF

Rita Francisco

Miguel Arriaga

## 4. CARGA LETIVA NA UNIDADE CURRICULAR

WEEKLY TEACHING HOURS

3h/semana (total: 45 horas)

*3h/week (total: 45 hours)*

## 5. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM (CONHECIMENTOS, APTIDÕES E COMPETÊNCIAS A DESENVOLVER PELOS ESTUDANTES)

LEARNING OUTCOMES OF THE CURRICULAR UNIT (KNOWLEDGE, SKILLS AND COMPETENCIES TO BE DEVELOPED BY STUDENTS)

- Conhecer os fundamentos da psicologia da saúde e o seu enquadramento no âmbito da psicologia;
- Conhecer os determinantes da saúde e compreender as relações complexas entre saúde, bem-estar, um conjunto de fatores de ordem biológica, psicológica e social, e os comportamentos relacionados com a saúde;
- Compreender o papel de fatores cognitivos, afetivos e interpessoais nos comportamentos relacionados com a saúde;
- Promover o conhecimento sobre o papel do psicólogo da saúde nas instituições de saúde ou outras instituições com responsabilidades na promoção da saúde, na prevenção e/ou adaptação à doença;
- Estimular a investigação no âmbito da disciplina.



- *Learning about the core principles of health psychology and its framework within the scope of psychology;*
- *To identify the determinants of health and to understand the complex relationships between health, well-being, a set of biological, psychological and social factors, and health-related behaviors;*
- *To understand the role of cognitive, affective, and interpersonal factors on health-related behaviors;*
- *To promote knowledge about the health psychologist's role in healthcare settings and other institutions with responsibilities for healthcare promotion, for prevention and/or adjustment to illness;*
- *To stimulate research within the field.*

## 6. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

### SYLLABUS

1. Introdução à Psicologia da Saúde.
2. Determinantes da saúde, comportamentos protetores e comportamentos de risco para a saúde.
3. Determinantes cognitivos, afetivos e interpessoais dos comportamentos relacionados com a saúde.
4. Processos relacionados com a saúde (e.g., percepção de sintomas, procura de ajuda médica, comunicação entre profissionais de saúde e utentes, adesão).
5. Dor e doença crónica.

1. *Introduction to health psychology.*
2. *Determinants of health, health-related behaviors and risk behaviors.*
3. *Cognitive, affective, and interpersonal determinants of health-related behaviors.*
4. *Health processes (e.g., symptom perception, help-seeking, health communication, treatment adherence).*
5. *Pain and chronic illness.*

## 7. METODOLOGIA DE ENSINO (AVALIAÇÃO INCLUÍDA)

### TEACHING METHODOLOGIES (INCLUDING EVALUATION)

Esta unidade curricular (UC) apresenta uma componente teórica e uma componente teórico-prática. A componente teórica pretende apresentar os conceitos e modelos da Psicologia da Saúde, pelo que será fundamentalmente expositiva. A participação dos alunos será estimulada e valorizada. A componente teórico-prática constará da



apresentação do potencial de aplicação prática desta UC, pelo que serão realizados exercícios e trabalhos práticos que visarão consolidar os conhecimentos adquiridos.

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

Elemento de avaliação	% da classificação final
Teste intermédio escrito individual	20%
Trabalho de grupo	20%
Teste final escrito individual	60%
Total	100%

É obrigatória a nota mínima média de 7 valores nos elementos de avaliação individuais, para aprovação na unidade curricular. No caso de não obter essa classificação, mas ter, ainda assim, chegado a uma média final igual ou superior a 10 valores, o estudante terá de se submeter à prova complementar. A prova complementar (a realizar também por estudantes com 8 ou 9 valores na avaliação final) tem uma ponderação de 60%.

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

*This curricular unit includes a theoretical and a theoretical-practical component. The theoretical component seeks to deliver the core concepts and models of health psychology. Student participation is stimulated and considered. The theoretical-practical component consists on the potential of application of this topic through the presentation of exercises and practical works undertaken by students, which are designed to consolidate knowledge.*

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

Assessment component	% of final mark
Intermediate individual written test	20%
Group assignment	20%
Written individual test	60%
Total	100%

*A mean minimum grade of 7 is required in the individual evaluation elements, for approval in the curricular unit. In the case of not obtaining that classification but having, nevertheless, reached a final average equal to or greater than 10 values, the student will have to submit to the complementary test. The complementary test (to be performed also by students with 8 or 9 points in the final evaluation) has a weighting of 60%.*

*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

- Anisman, H. (2021). *Health psychology: A biopsychosocial approach* (2.<sup>a</sup> ed.). SAGE.
- Brannon, L., Updegraff, J. A., & Feist, J. (2021). *Health psychology: An introduction to behavior and health* (10.<sup>a</sup> ed.). Cengage Learning.
- Conner, M., & Norman, P. (Eds.) (2015). *Predicting and changing health behaviour: Research and practice with social cognition models* (3.<sup>a</sup> ed.). Open University Press.
- French, D., Vedhara, K., Kaptein, A.A., & Weinman, J. (Eds.) (2010). *Health psychology* (2<sup>nd</sup> ed.). Wiley.
- Llewellyn, C. D., Ayers, S., McManus, C., Newman, S., Petrie, K. J., Revenson, T. A., & Weinman, J. (Eds.) (2019). *The Cambridge handbook of psychology, health and medicine* (3.<sup>a</sup> ed.). Cambridge University Press.
- Ogden, J. (2019). *Health psychology: A textbook* (6.<sup>a</sup> ed.). McGraw-Hill Education.
- Pais Ribeiro, J., & Leal, I. (Eds.) (2021). *Manual de psicologia da saúde*. PACTOR.
- Sarafino, E. P., Smith, T. W., King, D. B., & de Longis, A. (2020). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (2<sup>nd</sup> ed.). Wiley.
- Stroebe, W. (2011). *Social psychology and health* (3.<sup>a</sup> ed.). Open University Press.
- Tapper, K. (2021). *Health psychology and behaviour change*. Bloomsbury.
- Taylor, S. E. (2018). *Health psychology* (10.<sup>a</sup> ed.). McGraw-Hill Education.
- Teixeira, J. A. C. (2007). *Psicologia da saúde: Contextos e áreas de intervenção*. Climepsi Editores.
- Trindade, I., & Teixeira, J. A. C. (Eds.) (2009). *Psicologia nos cuidados de saúde primários* (2.<sup>a</sup> ed.). Climepsi Editores.
- Turner-Cobb, J. (2014). *Child health psychology: A biopsychosocial perspective*. SAGE.