



1. UNIDADE CURRICULAR (COM ECTS)

CURRICULAR UNIT (WITH ECTS)

PROMOÇÃO DA SAÚDE E BEM-ESTAR
HEALTH AND WELL-BEING PROMOTION

6 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 / 2025-2026
Master's in Psychology of Well-being and Health Promotion / 1st Semester / 2025-2026

3. DOCENTE(S) DA UNIDADE CURRICULAR

ACADEMIC STAFF

Rita Francisco
Bárbara Nazaré
Roberta Frontini

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 (KNOWLEDGE, SKILLS AND COMPETENCIES TO BE DEVELOPED BY STUDENTS)

1. Conhecer e compreender os modelos teóricos do bem-estar e sua relação com a Psicologia Positiva
2. Conhecer e compreender a evolução dos conceitos de saúde, saúde positiva e saúde global
3. Compreender e refletir criticamente sobre a relação entre saúde física, saúde mental, bem-estar e bem-estar das comunidades
4. Conhecer e saber aplicar estratégias de promoção da literacia em saúde e de estilos de vida saudáveis ao longo do ciclo de vida
5. Conhecer e saber aplicar estratégias de promoção do bem-estar, de competências sociais e emocionais e de relações saudáveis ao longo do ciclo de vida



6. Desenvolver competências de promoção da saúde e bem-estar
7. Refletir criticamente sobre o contributo da inovação tecnológica na promoção da saúde e bem-estar

1. *To know and understand the theoretical models of well-being and their relationship with Positive Psychology*
2. *To know and understand the evolution of the concepts of health, positive health and global health*
3. *To understand and critically reflect on the relationship between physical health, mental health, well-being and well-being of communities*
4. *To know and apply strategies to promote health literacy and healthy lifestyles throughout the life cycle*
5. *To know and apply strategies to promote well-being, social and emotional skills, and healthy relationships throughout the life cycle*
6. *To develop skills in promoting health and well-being*
7. *To critically reflect on the contribution of technological innovation in promoting health and well-being*

6. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

SYLLABUS

I. Bem-estar, saúde e desenvolvimento positivo

- Modelos teóricos de bem-estar
- A nova Psicologia Positiva
- A Saúde Positiva e os ativos de saúde (subjetivos, biológicos e funcionais)
- Saúde global e o objetivo de desenvolvimento sustentável “*Good health and well-being*”

II. Promoção da saúde e bem-estar

- Saúde pública positiva e a promoção do bem-estar de comunidades
- Promoção do florescimento, propósito e sentido de vida
- Promoção de competências sociais e emocionais
- Promoção da literacia em saúde e estilos de vida saudáveis (e.g., atividade física, alimentação, sono, saúde sexual e reprodutiva)
- Promoção de relações saudáveis (e.g., competências parentais, interações positivas pais-filhos, resiliência familiar)
- A utilização das tecnologias na promoção da saúde e bem-estar



I. Well-being, health and positive development

- *Theoretical models of well-being*
- *The new Positive Psychology*
- *Positive Health and health assets (subjective, biological and functional)*
- *Global health and the sustainable development objective "Good health and well-being"*

II. Health and well-being promotion

- *Positive public health and the promotion of community well-being*
- *Promotion of flourishing, purpose and meaning in life*
- *Promotion of social and emotional skills*
- *Promotion of health literacy and healthy lifestyles (e.g., physical activity, eating, sleep, sexual and reproductive health)*
- *Promotion of healthy relationships (e.g., parenting skills, positive parent-child interactions, family resilience)*
- *The use of technologies to promote health and well-being*

7. METODOLOGIA DE ENSINO (AVALIAÇÃO INCLUÍDA)

TEACHING METHODOLOGY (INCLUDING ASSESSMENT)

Ensino

Recorrer-se-á à exposição teórica e discussão em aula dos conteúdos programáticos, visionamento de vídeos, realização de exercícios em pequenos grupos e análise de programas específicos de promoção da saúde e bem-estar, bem como desenvolvimento de intervenções para grupos-alvo específicos, em que se pretende explorar a ligação entre o saber e o saber-fazer, seguindo maioritariamente aulas de tipologia teórico-prática e trabalho de campo.

Avaliação

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

Elemento de avaliação	% da classificação final
Trabalho de grupo: desenho e implementação de uma ação de promoção de saúde e bem-estar	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.



O recurso a LLM (*Large Language Models*) para a realização de algum elemento de avaliação requer indicação e/ou autorização prévia das docentes.

Teaching

Different methodologies will be used, such as theoretical exposition and discussion in class of the syllabus, watching videos, carrying out exercises in small groups and analyzing specific programs of health and well-being promotion, as well as developing interventions for specific target groups, in which the aim is to explore the link between knowledge and know-how, mostly following TP classes and fieldwork.

Evaluation

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

Assessment component	% of final mark
<i>Group work: design and implementation of an action to promote health and well-being</i>	50%
<i>Written individual final exam</i>	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.

*The use of LLM (*Large Language Models*) in any class assessment requires prior instructions and/or authorization by the professors.*

8. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL

MAIN BIBLIOGRAPHY

- Burke, J., Boniwell, I., Frates, B., Lianov, L. S., & O'Boyle, C. A. (Eds.). (2024). *Routledge international handbook of positive health sciences: Positive psychology and lifestyle medicine research, theory and practice*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003378426>
- Burke, J., Dunne, P. J., Meehan, T., O'Boyle, C. A., & van Nieuwerburgh, C. (2023). *Positive health: 100+ research-based positive psychology and lifestyle medicine tools to enhance your wellbeing*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003279594>
- Francisco, R. (2021). Para o bem-estar humano: Uma psicologia inseparável da saúde de indivíduos e comunidades. In A. Gaspar, J. Pinto, & R. Francisco (Eds.), *Psicologia em movimento* (pp. 129–137). Universidade Católica Editora.



- Huber, M., Jung, H. P., & van den Brekel-Dijkstra, K. (2022). Handbook positive health in primary care: The Dutch example. Bohn Stafleu van Loghum. <https://doi.org/10.1007/978-90-368-2729-4>
- Joseph, S. (Ed.). (2015). Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life (2nd ed.). Wiley.
- Maddux, J. E. (Ed.). (2025). Subjective well-being and life satisfaction: A social psychological perspective (2nd ed.). Routledge.
- Marques-Pinto, A., & Raimundo, R. (Eds.). (2016). Avaliação e promoção de competências socioemocionais em Portugal. Coisas de Ler.
- Nutland, W., & Cragg, L. (Eds.). (2015). Health promotion practice (2nd ed.). Open University Press.
- Proctor, C. (Ed.). (2017). Positive psychology interventions in practice. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-51787-2>
- Seligman, M., Peterson, C., Barsky, A. J., Boehm, J. K., Kubzansky, L. D., Park, N., & Labarthe, D. (2012). Positive health and health assets: Re-analysis of longitudinal datasets. University of Pennsylvania.
- Steger, M. F. (2025). Regenerative positive psychology: A call to reorient wellbeing science to meet the realities of our world. *Journal of Positive Psychology*, 20(3), 373-396. <https://doi.org/10.1080/17439760.2024.2365259>
- World Health Organization. (2014). The case for investing in public health. <https://iris.who.int/handle/10665/170471>