



1. UNIDADE CURRICULAR (COM ECTS)

CURRICULAR UNIT (WITH ECTS)

PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NA IDADE ADULTA

5 ECTS

HEALTH AND QUALITY OF LIFE PROMOTION IN ADULTHOOD

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 / 2018-2019

Master In Psychology of Wellbeing and Health Promotion / 1st Semester / 2018-2019

3. DOCENTE(S) DA UNIDADE CURRICULAR

ACADEMIC STAFF

Rita Mafalda Costa Francisco

Maria Vânia Rocha da Silva Nunes

Alexandre Castro Caldas

4. CARGA LECTIVA NA UNIDADE CURRICULAR

LECTURING HOURS IN THE CURRICULAR UNIT

24 horas

24 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
 - O modelo SOC (seleção, *otimização e compensação*) do ciclo de vida
 - Continuidade e descontinuidade no desenvolvimento do adulto ao longo do ciclo de vida: stress, coping e resiliência
 - Importância das relações sociais e influências tecnológicas no bem-estar na vida adulta
 - Investigação longitudinal e transversal aplicada ao desenvolvimento na idade adulta
 2. Saúde e bem-estar na transição para a vida adulta
 - Transição para a conjugalidade: promoção de relações amorosas saudáveis
 - Transição para a parentalidade e promoção das competências parentais
 - Desenvolvimento da carreira e prevenção do burnout
 3. Desafios e processos de adaptação na idade adulta
 - Adaptação aos novos papéis familiares
 - Promoção do equilíbrio trabalho-família-vida pessoal
 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 Saudável: fatores protetores e de risco e sua promoção
-
1. *The perspective of development across the life span: application of the theory of lifespan to adulthood*
 - *The lifecycle SOC model (selection, optimization and compensation)*



- *Continuity and discontinuity in the development of adult throughout the life cycle: stress, coping and resilience*
 - *Social relationships and technological influences on wellbeing in adulthood*
 - *Longitudinal and cross-sectional research applied to the development in adulthood*
2. *Health and wellbeing in the transition to adulthood*
- *Transition to marital relationships: promoting healthy decision making in relationships*
 - *Transition to parenthood and promotion of parenting skills*
 - *Career development and burnout prevention*
3. *Challenges and adaptation processes in adulthood*
- *Adaptation to new family roles in middle age*
 - *Promotion of work-family-personal life balance*
4. *Aging, health and quality of life*
- *Aging as a multidimensional process; aging contexts*
 - *Disease patterns associated with the aging process: Dementias*
 - *Healthy Aging: protective and risk factors and its promotion*

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

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. Para consolidação das aprendizagens será pedido um teste final, e para integração das aprendizagens e promoção de competências de intervenção, será pedido um projeto final de promoção de saúde e bem-estar numa etapa específica do desenvolvimento na idade adulta.

Avaliação: Desenho de um projeto de intervenção em grupo, com apresentação oral (50%), e exame final escrito individual (50%).

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

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. For consolidation of the learning's a final test will be requested. For integration of learning and promotion of intervention skills, a final project about well-being and health promotion in a specific stage of development in adulthood.



Assessment: *Design of an intervention project, in group, with oral presentation (50%), and a written individual final exam (50%).*

Any evidence of plagiarism is a disciplinary offense and will result in a penalty. A mark of zero (0) will be awarded for the assignment.

8. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL

MAIN BIBLIOGRAPHY

- Becvar, D. S. (Ed.) (2013). *Handbook of family resilience*. New York: Springer.
- Bornstein, M., Davidson, L., Keyes, C., & Moore, K. (Eds.) (2003). *Well-being: Positive development across the life course*. Mahwah, NJ: 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.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications
- Fingerman, K., Berg, C., Smith, J., & Antonucci, T. (Eds.) (2011). *Handbook of life-span development*. NY: Springer
- Juntunen, C. L., & Atkinson, D. R. (Eds.) (2002). *Counseling across the lifespan: Prevention and treatment*. London: SAGE
- Prem, S., & Keyes, L. (Eds.) (2013). *New frontiers in resilient aging: Life-strengths and well-being in late life*. Cambridge University Press
- Prince, M. et al. (2013). The global prevalence of dementia: A systematic review. *Alzheimer's & Dementia*, 9, 63–75.
- Seaward, B. L. (2002). *Managing stress: Principles and strategies for health and wellbeing* (3rd ed). Boston: Jones and Bartlett Publishers
- WHO (2011). *Global Health and Aging*, National Institute of Aging and National Institute of Health.
- WHO (2015). *World Report on ageing and health*. ISBN:9789241565042.