



Unidade Curricular/Curricular Unit

ECTS

Introdução à Psicologia da Saúde/Introduction to Health Psychology

3

Objectivos de Aprendizagem e competências a desenvolver / Objectives of the curricular unit and competencies to be developed

PT

Familiarizar os alunos com:

- os diferentes conceitos de saúde
- os determinantes da saúde
- os modelos e abordagens explicativos dos comportamentos de saúde
- as abordagens corpo-mente

Informar acerca do que fazem os psicólogos da saúde nos variados contextos, por forma a que o aluno possa fazer uma escolha de 2º ciclo informada.

Competências a desenvolver:

- Conhecer as diferentes concepções de saúde e doença e traçar a sua história, contextualizando a emergência do modelo Bio-psicosocial e da Psicologia da Saúde
- Compreender e identificar os determinantes da saúde
- Conhecer e distinguir as várias abordagens teóricas e modelos explicativos dos comportamentos de saúde
- Conhecer as abordagens corpo-mente em casos particulares (e.g. comportamento alimentar, menopausa-sintomas vasomotores)
- Saber o que faz e onde pode trabalhar um Psicólogo da Saúde.

EN

Familiarize the students with:

- different concepts of health and disease
- health determinants,
- theoretical models in Health Psychology
- mind-body approaches

This units also aims to inform students about what a health psychologist does and in what contexts do
Familiarize the students with:

- different concepts of health and disease
- health determinants,
- theoretical models in Health Psychology
- mind-body approaches

This units also aims to inform students about what a health psychologist does and in what contexts do they work.

Competencies to be developed:



ISPA
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

- Learn about different notions of health and disease and trace its history in order to contextualize the Bio-psycho-social model and the rise of Health Psychology.
- Understand and identify the determinants of health
- Understand and differentiate different theoretical approaches and models that explain health-related behaviors
- Learn about the mind-body approach, particularly those applied to eating behavior and menopause
- Learn about what does a Health Psychologist do and where does he/she works.

Conteúdos programáticos / Syllabus

PT

1. Breve história das ideias médicas. Críticas ao modelo biomédico e modelos alternativos. A emergência da Psicologia da Saúde e o modelo Biopsicossocial e suas implicações.
2. Determinantes da saúde. Determinantes demográficos, individuais, sociais, situacionais, e socioeconómicos.
3. Introdução à abordagem corpo-mente. O stress e a resposta de relaxamento. Abordagens corpo-mente aplicadas ao comportamento alimentar e sintomas vasomotores (menopausa).
4. Psicologia positiva: bem-estar subjetivo, espiritualidade e suas implicações na saúde.
5. O que faz e onde trabalha um Psicólogo da Saúde. Contextos de saúde. Promoção da saúde. Investigação

EN

1. Brief historical approach to the medical ideas. Criticism of the biomedical model and alternative approaches. The rise of the biopsycho-social model. Implications on practice.
2. Determinants of health. Demographic, individual, social, situational, and socioeconomic determinants of health and disease.
3. Mind-body approach. Stress and the relaxation response. Mind-body approach applied to eating behaviour and vasomotor symptoms (menopause).
4. Positive psychology: subjective well-being, spirituality and health.
5. What does a health psychologist do and where does he works. Intervention in health contexts (hospitals, health care centers); Health Promotion. Research methods in Health Psychology.