

**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:

- 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 biopsyo-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.☒