UNIVERSIDADE LUSÍADA
LISBOA

Programa da Unidade Curricular
PSICOLOGIA DA SAÚDE

Ano Lectivo 2026/2027

## 1. Unidade Orgânica

Instituto de Psicologia e Ciências da Educação

## 2. Curso

PSICOLOGIA

## 3. Ciclo

1º

## 4. Unidade Curricular

PSICOLOGIA DA SAÚDE (20325)

## 5. Área Científica

## 6. Ano Curricular

3º

## 7. Tipo de Unidade Curricular / Semestre

2º Semestre



**FUNDAÇÃO MINERVA** CULTURA - ENSINO E INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA

Rua da Junqueira, 188 a 198 - 1349-001 LISBOA - Telefone 213 611 500 - Fax 213 638 307 - e-mail: info@lis.ulusiada.pt - https://www.lis.ulusiada.pt

## 8. Tipo de aula e carga horária (tempo de trabalho)

| | |
|---|---|
| Aulas Teóricas: | |
| Aulas Práticas: | |
| Aulas Teórico-Práticas: | 30,00 |
| Orientação Tutorial: | 20,00 |

## 9. Créditos ECTS

6,00

## 10. Coordenador da Área Cientifica

## 11. Regente

Prof. Doutora ANA DANIELA BARRETO ALEIXO

## 12. Assistentes

## 13. Língua de Ensino

Português

## 14. Objetivos Gerais

A unidade curricular de Psicologia da Saúde tem como objectivos principais identificar e caracterizar a actividade do psicólogo clínico da saúde neste âmbito.
Conhecer o conceito de saúde e de estilo de vida saudável nos seus aspectos socioculturais, nas suas diferenças relacionadas com o género e idade ou nível de desenvolvimento.
Identificar conceitos chaves nas determinantes psicológicas da adopção de comportamentos e estilos de vida saudáveis.
Compreender os modelos de mudança.

## 15. Objetivos Específicos

1. Promover conhecimento acerca dos fundamentos teóricos da psicologia da saúde, aconselhamento;
2. Aplicação da psicologia clínica nos contextos de saúde, nomeadamente, especificidades de intervenção e técnicas utilizadas
3. Compreender e articular os conceitos teóricos da disciplina (psicoterapia, aconselhamento, psicoeducação, promoção de saúde, perspetiva ecológica, educação para a saúde, estilos de vida, qualidade de vida, comportamentos de risco e comportamentos saudáveis)
4.Conhecer e

## 16. Competências a adquirir



**FUNDAÇÃO MINERVA** CULTURA - ENSINO E INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA

Rua da Junqueira, 188 a 198 - 1349-001 LISBOA - Telefone 213 611 500 - Fax 213 638 307 - e-mail: info@lis.ulusiada.pt - https://www.lis.ulusiada.pt

Aquisição de conhecimentos a nível da actividade do psicólogo clínico da saúde. Aplicação destes conhecimentos em contextos específicos de saúde.
Aquisição de conhecimento sobre técnicas de intervenção adequadas a diferentes contextos.
Aquisição de competências ao nível de programas de intervenção neste âmbito.
Adquirir competências de forma a caracterizar, compreender e analisar situações-problema na adoção de estilos de vida saudáveis.

## 17. Metodologia de Ensino

As aulas teórico-práticas exposição conceptual e consistirão de aplicações diretas do discutido à realidade da intervenção, através da apresentação de casos e situações específicas e da análise de material realizado em grupo.

## 18. Conteúdos Programáticos

1. Introdução à Psicologia da Saúde
Como apareceu a Psicologia da Saúde
Definições de Saúde e de Psicologia da Saúde
Promoção, Psicoeducação e Aconselhamento: papel do psicólogo da saúde
Diferentes populações de intervenção: perspetiva desenvolvimental e ecológica
Contextos de intervenção em saúde, ao nível, do Centro de Saúde, Hospitalar, Escolar e Comunitário
Estudo das perturbações psicológicas, sociais e físicas, comportamentos de risco e estilos de vida desajustados. Aprofundamento das situações mais comuns em contextos de saúde. Caracterização e aplicação de técnicas mais adequadas a cada situação.

2.Comportamento e Saúde
Perspetiva Ecológica no âmbito da psicologia da saúde e clínica
Psicologia da saúde e psicologia clínica
Comportamentos de Saúde : modelos de mudança (modelos individuais, interpessoais e comunitários)
Comportamentos e Promoção da saúde
Qualidade de Vida
Estilos de vida saudáveis ao longo do ciclo da vida
Comportamentos e contextos de risco e de proteção
A Mudança em Psicologia da saúde
Níveis de Prevenção em Saúde
Intervenção em Saúde:
Aplicações específicas na área da saúde mental
Aplicações específicas na área da mudança de atitudes e adoção de estilos de vida saudáveis
Intervenções do Psicólogo da saúde em Instituição
Intervenções do Psicólogo na comunidade

3.Introdução ao estudo da elaboração, implementação e avaliação de programas de prevenção



**FUNDAÇÃO MINERVA** CULTURA - ENSINO E INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA

Rua da Junqueira, 188 a 198 - 1349-001 LISBOA - Telefone 213 611 500 - Fax 213 638 307 - e-mail: info@lis.ulusiada.pt - https://www.lis.ulusiada.pt

## 19. Métodos de Avaliação

A avaliação da cadeira de Psicologia da Saúde será feita através de uma Frequência ou Exame Final, de dois pontos escritos e de um trabalho escrito com apresentação oral elaborados em grupo tendo em conta a frequência e participação nas aulas, para aqueles alunos que escolherem o regime A de avaliação, descrito no regulamento Geral de Avaliação da Universidade Lusíada.

## 20. Recursos Didáticos

Recurso a casos práticos, métodos interativos e a material multimédia e publicações de referência sobre o tema.

## 21. Objetivos de Sustentabilidade

3 - Qualidade na Saúde
4 - Qualidade na Educação

## 22. Palavras Chave

Promoção de saúde
Qualidade de vida
Estilos de vida
Comportamentos de risco
Modelos de mudança d



**FUNDAÇÃO MINERVA** CULTURA - ENSINO E INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA

Rua da Junqueira, 188 a 198 - 1349-001 LISBOA - Telefone 213 611 500 - Fax 213 638 307 - e-mail: info@lis.ulusiada.pt - https://www.lis.ulusiada.pt

## 23. Bibliografia Principal

Autor(es): Isabel Leal e José Luís Pais Ribeiro
Título: Manual de Psicologia da Saúde
Edição: 1ª Ano: 2021
Local: Lisboa
Editora: PACTOR
Codigo ISBN:

---

Autor(es): Deborah Fish Ragin
Título: Health Psychology: An Interdisciplinary Approach
Edição: 3th Ano: 2017
Local: NY
Editora: Routledge
Codigo ISBN:

---

Autor(es): Jane Odgen
Título: Health Psychology
Edição: 7th Ano: 2023
Local: UK
Editora: Open University Press
Codigo ISBN:

## 24. Bibliografia Complementar

Autor(es): Andrew Baum,Tracey A. Revenson,Jerome Singe
Título: Handbook of Health Psychology
Edição: 2th Ano: 2012
Local: NY
Editora: Taylor e Francis group
Codigo ISBN:

---

Autor(es): Jane Odgen
Título: Health Psychology
Edição: 6th Ano: 2019
Local: London
Editora: McGraw Hill
Codigo ISBN:



**FUNDAÇÃO MINERVA** CULTURA - ENSINO E INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA

Rua da Junqueira, 188 a 198 - 1349-001 LISBOA - Telefone 213 611 500 - Fax 213 638 307 - e-mail: info@lis.ulusiada.pt - https://www.lis.ulusiada.pt

UNIVERSIDADE LUSÍADA
LISBOA

| Ficha técnica MIP / MIP Datasheet | |
|---|---|
| Título / Title | Programa da unidade curricular 'PSICOLOGIA DA SAÚDE': Ano Lectivo 2026/2027 |
| Autor / Author | Prof. Doutora ANA DANIELA BARRETO ALEIXO |
| Classificação / Classification | - |
| Descritores / Descriptors | - |
| Colaborador(es) / Colaborator(s | - |
| Data Hora / Date Time | 02/07/2026 16:10:00 |
| Formato de dados / Data Format | Texto / Text, PDF |
| Estatuto de utilização / Usage | Acesso público / Public Access |
| Relação / Relation | Versão 1,0 |

(c) Universidade Lusíada, 2026



**FUNDAÇÃO MINERVA** CULTURA - ENSINO E INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA

Rua da Junqueira, 188 a 198 - 1349-001 LISBOA - Telefone 213 611 500 - Fax 213 638 307 - e-mail: info@lis.ulusiada.pt - https://www.lis.ulusiada.pt