

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

2020/2021

Designação
STRESS E BEM-ESTAR NO TRABALHO E NAS ORGANIZAÇÕES
Docente (s) (Indicar também qual o docente responsável pela U.C.)

Vânia Sofia Carvalho (Responsável)

Maria José Chambel

Manuel Rafael

Creditação (ECTS)

6 ECTS

Funcionamento

Sessões teóricas síncronas através da plataforma zoom; Sessões práticas presenciais em semanas alternadas das turmas 1 e 2

Objectivos
Gerais

•Analisar as principais teorias e a investigação empírica sobre stress profissional, os seus fatores antecedentes e consequências, bem como os principais modelos de prevenção do stress e de promoção do bem-estar no contexto do trabalho e das organizações.

•Desenvolver competências de investigação aplicada no que respeita à Qualidade de Vida no trabalho e ao Stress Profissional no domínio dos recursos humanos

Específicos

Adquirir conhecimentos e compreender, criticar e / ou aplicar:

- modelos sobre qualidade de vida no trabalho
- os principais modelos conceptuais de stress e bem-estar profissional;
- os diferentes fatores que podem facilitar o aparecimento de stress e do bem-estar no contexto do trabalho e das organizações;
- as consequências do stress e do bem-estar profissional no contexto do trabalho e das organizações;
- a importância de considerar a relação entre a vida profissional e a vida pessoal e familiar para compreender o bem-estar e o stress no trabalho;
- a importância do diagnóstico dos riscos psicossociais nos diferentes contextos de trabalho;
- as diferentes estratégias de intervenção no contexto do trabalho e das organizações, tendo em vista a prevenção do stress e a promoção do bem-estar aos níveis individual, grupal e organizacional.

Competências a desenvolver

- Identificar, explorar e aprofundar temas relevantes de investigação e de intervenção sobre Qualidade de Vida no Trabalho, Bem-estar e Stress Profissional.
- Comunicação oral e escrita.
- Capacidade para pensar de forma criativa e desenvolver novas ideias e conceitos.

- Aplicação de conhecimentos sobre pesquisa de bases de dados bibliográficos, revisão de literatura científica, e elaboração de trabalhos

Pré-Requisitos (Precedências) *

Conteúdos programáticos

- A Qualidade de Vida no Trabalho: importância, modelos, investigações e intervenção
- Evolução das concepções e modelos de stress e bem-estar profissional
- Relevância do estudo do stress e do bem-estar profissional no contexto atual
- Fatores que desencadeiam stress e o bem-estar no contexto do trabalho e das organizações
- A relação entre o trabalho e a família: do conflito ao enriquecimento
- A importância de gestão das fronteiras entre a vida profissional e a vida familiar (pessoal)
- Consequências do stress e do bem-estar profissional
- Intervenções para prevenir o stress profissional e promover o bem-estar no contexto do trabalho e das organizações

Bibliografia

Allen T. D. & Eby L. T. (Eds.) (2016). *The Oxford handbook of work and family*. Oxford: Oxford University Press.

Cartwright, S., & Cooper, C. (2009). *The Oxford handbook of organizational well-being*. New York: Oxford University Press.

Chambel, M.J. (2016). *A psicologia da saúde ocupacional*. Lisboa: Pactor.

Chambel, M. J., & Ribeiro, M.T. (Ed.) (2014). *A relação entre o trabalho e a família: Do conflito ao enriquecimento*. Lisboa: RH Editora.

Neto, H. V., Areosa, J., & Arezes, P. (Ed.) (2014). *Manual sobre riscos psicossociais no trabalho*. Porto: Civeri Publishing.

Métodos de ensino

Exposição teórica; análise e discussão de textos teóricos e de investigações, de instrumentos de avaliação e de programas de intervenção; Participação numa investigação; Estudos de caso.

Modalidades de Avaliação (Regime Geral de Avaliação e/ou Regime Final Alternativo)

Existem duas modalidades de avaliação: **(A) Regime Geral** e **(B) Regime Final Alternativo**. Apenas os alunos abrangidos pela situação de regime especial (trabalhadores-estudantes, atletas de alta competição, Erasmus etc.) poderão optar pela modalidade de Regime Final Alternativo. Estes alunos deverão inscrever-se, junto dos docentes, até ao final de Setembro, numa das modalidades, ficando obrigados às regras que lhe são inerentes.

Elementos de Avaliação (Propostas de datas de avaliação, prazos de entrega de trabalhos, ponderação percentual de cada elemento de avaliação)

(A) O Regime Geral é composto por cinco elementos:

- 1- Um trabalho de grupo (em grupos muito pequenos) apresentado em aula; a apresentação em aulas decorrerá durante o mês de outubro (25%);
- 2 – Participação (individual) na discussão dos trabalhos de grupo (5%);
- 3- Um trabalho individual de pesquisa bibliográfica, que deverá ser apresentado por escrito no formato de introdução e desenvolvimento teórico de um artigo científico no âmbito do Stress e Bem-estar no Trabalho e nas Organizações (40%). Deverá ser entregue até 6 de janeiro de 2021;
- 4 – Realização de 3 tarefas práticas a realizar durante as aulas práticas (15%), os quais deverão ser entregues no final da respetiva sessão (estes trabalhos só podem ser realizados pelos estudantes que assistiram às respetivas sessões);
- 5 – Participação numa investigação realizada pelas docentes (15%), existindo como alternativa para os alunos que desejarem a realização de uma resenha crítica sobre um artigo recentemente publicado (2017-20) sobre uma das temáticas da UC.

Os trabalhos de avaliação contínua (pontos 1 e 4) só podem ser realizados no decurso das aulas e nos prazos estipulados pelos docentes.

(B) O Regime Final Alternativo é composto por dois elementos:

- 1- um trabalho individual de pesquisa bibliográfica, que deverá ser apresentado por escrito no formato de artigo científico no âmbito do Stress e Bem estar no Trabalho e nas Organizações (30%). Deverá ser entregue até 6 de janeiro de 2021;
- 2 - Um exame escrito sobre todos os conteúdos programáticos (70%) (a realizar na época de exames).

Modalidades de Avaliação - plano alternativo (incluindo avaliação) a adotar em caso de novo estado de emergência

Tendo em conta a situação da evolução da pandemia, e a consequente avaliação das situações de risco de docentes (pertença de docentes a grupos de risco) e de alunos, algumas aulas poderão ser lecionadas através de ensino à distância, recorrendo às plataformas Zoom, Moodle ou outras que se considerem adequadas. Pelas mesmas razões, também as apresentações previstas de trabalhos presenciais pelos alunos poderão vir a ser efetuadas através da plataforma Zoom, bem como as avaliações através de exame escrito (que poderão ser por videoconferência). Os alunos serão avisados atempadamente sobre as formas adotadas (presenciais ou à distância). Em qualquer dos casos, serão privilegiadas as sessões síncronas.

Regras relativas à melhoria de nota

Em ambos os regimes a melhoria de nota, tal como a realização da UC para estudantes do regime geral que não tenham obtido a classificação mínima, pode ocorrer através da realização de um exame final escrito na 2ª época.

Exigências relativas à assiduidade *

O regime geral previsto é o de presença e participação dos alunos nas aulas.

Regras específicas relativas aos estudantes considerados em situação de exceção (estudantes-trabalhadores, atletas de alta competição, alunos dirigentes associativos, alunos militares, pais e mães estudantes, alunos com necessidades educativas especiais) *

Língua de ensino

Português. Os estudantes Erasmus podem realizar os trabalhos escritos em língua inglesa.

Infrações disciplinares e sanções decorrentes

De acordo com o Regulamento de Avaliação das Aprendizagens da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, consideram-se infrações disciplinares sujeitas a sanções disciplinares os seguintes comportamentos:

- a) Dar, usar ou tentar usar materiais, informação, apontamentos, auxiliares de estudo ou outros objetos e equipamentos não autorizados em exercícios académicos;
- b) Ajudar ou tentar ajudar um colega no cometimento de uma infração disciplinar;
- c) Submeter o mesmo trabalho escrito para apreciação em disciplinas diferentes sem autorização dos docentes, mesmo que com pequenas alterações;
- d) Apresentar como seu o trabalho de outro;
- e) Inventar ou alterar sem autorização qualquer informação ou citação em trabalhos académicos;
- f) Interferir, alterar ou tentar alterar classificações;
- g) Tentar impedir ou interferir com o bom funcionamento das aulas, do trabalho de investigação ou de outras atividades académicas;
- h) Proferir acusações falsas relativamente a docentes ou órgãos de gestão, colegas e funcionários não-docentes da FP-UL;
- i) Falsificação de assinaturas nas folhas de presença nas aulas, em documentos relativos a elementos de avaliação, e em qualquer documento oficial referente ao seu processo e estatuto académico.

As infrações disciplinares cometidas na realização de qualquer elemento de avaliação podem implicar a anulação do mesmo, devendo ser comunicadas ao Conselho Pedagógico, ou consoante a sua gravidade e reiteração, poderão traduzir-se em outras sanções, a definir pelo Reitor da Universidade de Lisboa.