

**PROCESSOS DE ADAPTAÇÃO E BEM-ESTAR**  
**2021/2022**

**Ciclo de Estudos:** Licenciatura

<b>Designação</b> Processos de Adaptação e Bem-estar
<b>Docentes</b> Alexandra Marques Pinto (docente responsável pela Unidade Curricular - UC) e Maria João Alvarez
<b>Creditação:</b> 6 ECTS
<b>Funcionamento</b>  Unidade curricular oferecida no 1º semestre como optativa para os alunos da Licenciatura. Uma aula teórica (2 horas) e uma aula prática (2 horas). As aulas ocorrem em dia e horário a definir. Os horários de atendimento das Professoras Alexandra Marques Pinto (gabinete D-253) e Mª João Alvarez (gabinete D-311) serão definidos anualmente.
<b>Objectivos</b> Nesta unidade curricular pretende-se promover: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Conhecimentos e reflexão crítica sobre os principais modelos conceptuais de <i>stress-coping</i> e de bem-estar, numa perspectiva biopsicossocial.</li><li>2. Capacidades de análise e reflexão crítica sobre as principais tendências e linhas de investigação nos domínios do <i>stress – coping</i> e do bem-estar.</li><li>3. Conhecimentos empíricos sobre as diferenças desenvolvimentais nos processos de <i>stress-coping</i> e no bem-estar.</li><li>4. Conhecimentos empíricos sobre os desafios adaptativos associados a diferentes contextos de vida.</li><li>5. Compreensão das relações e impactos dos processos de <i>stress – coping</i> na saúde e no bem-estar.</li></ol>
<b>Competências a desenvolver</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conhecer os modelos teóricos e os resultados de investigação empírica sobre os processos de <i>stress – coping</i> e o bem-estar.</li><li>• Conhecer as diferentes linhas de investigação no estudo do <i>stress – coping</i> e do bem-estar, analisar criticamente as suas limitações e compreender tendências futuras</li><li>• Conhecer os processos de <i>stress</i> e <i>coping</i> nas crianças, adolescentes, adultos e idosos</li><li>• Conhecer os desafios adaptativos associados a diferentes contextos de vida: família, escola e trabalho</li><li>• Compreender as relações entre os processos de <i>stress - coping</i> e seus impactos na saúde / bem-estar e o papel das variáveis moderadoras nessas relações</li><li>• Competências de comunicação científica, oral e escrita.</li></ul>
<b>Pré-Requisitos</b> (Precedências) *Não se aplica

## **Conteúdos programáticos**

### **I - Modelos teóricos e tendências de investigação no domínio dos processos de adaptação**

1. O lugar dos modelos de *stress* e *coping* no estudo dos processos de adaptação
2. Evolução das concepções e modelos de *stress* e *coping*
  - 2.1 Modelos de estímulos
  - 2.2 Modelos de respostas
  - 2.3 Modelos transacionais
  - 2.4 Modelo Holístico de *Stress* e a conceptualização do papel do *savoring* nos processos de adaptação
3. Relação entre *stress-coping* e saúde / bem-estar
  - 3.1 Vias de impacto do *stress/coping* na saúde / bem-estar
  - 3.2 Impactos do *stress/coping* na saúde física e mental, no desempenho e no bem-estar positivo
  - 3.3 Variáveis moderadoras
4. Tendências actuais de investigação no estudo do *stress* e do *coping*
  - 4.1 Limitações metodológicas no estudo do *stress* e do *coping*
  - 4.2 Orientações para investigação futura
    - 4.2.1 Estudo dos resultados positivos dos processos de adaptação
    - 4.2.2 Modelos de *Coping* social
    - 4.2.3 Modelos de *Coping* orientado para o futuro

### **II - Processos de adaptação ao longo do ciclo de vida e em contexto**

5. *Stress* e *coping* ao longo do ciclo de vida
  - 5.1 Contributos das perspectivas clínica, desenvolvimentista e da Psicologia Positiva
  - 5.2 Factores de *stress* e estratégias de *coping* na infância, adolescência, idade adulta e terceira idade
6. Processos de adaptação em contexto
  - 6.1 Desafios e recursos em contexto de família: da conjugalidade à parentalidade
  - 6.2 Factores de *stress* e estratégias de *coping* nas transições escolares: do pré-escolar ao ensino superior.  
Exigências e recursos em contexto de trabalho: do indivíduo à organização.

### **III - Adaptação e bem-estar**

7. Concepções e modelos de bem-estar positivo
  - 7.1 Desenvolvimento positivo ao longo do ciclo de vida
  - 7.2 Bem-estar emocional,
  - 7.3 Bem-estar psicológico
  - 7.4 Bem-estar social
  - 7.5 Modelos integradores: o modelo de *Flourishing*

## **Bibliografia Geral**

Aldwin, C. M., & Werner, E. E. (2007). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. The Guilford Press.

Bornstein, M., Davidson, L., Keyes, C. & Moore, K. (Eds.) (2003). *Well-Being: Positive development across the life course* (pp. 1-12). Lawrence Erlbaum Associates.

Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer.

Marques Pinto, A., & Lopes da Silva, A. (Coords.) (2005). *Stress e bem-estar: Modelos e domínios de aplicação*. Climepsi.

Silbereisen, R. K., & Lerner, R.M. (Eds.) (2007) *Approaches to positive youth development*. SAGE.

### **Métodos de Ensino**

As aulas teóricas envolvem exposição temática tendo em vista a apresentação dos conteúdos elencados no programa. Espera-se que estes conteúdos sirvam de suporte para a análise e reflexão crítica a promover essencialmente nas aulas práticas. Nas aulas práticas é estimulado o debate de grupo a partir de exercícios de reflexão individual e em grupo propostos em aula e da apresentação de trabalhos individuais e de grupo realizados pelos alunos fora do tempo lectivo, no âmbito das temáticas trabalhadas ao longo do programa.

### **Modalidades de Avaliação**

Regime Geral de Avaliação e Regime Final Alternativo de Avaliação para Estudantes-Trabalhadores (e outros estudantes considerados em situação de exceção).

### **Elementos de Avaliação.**

**Regime Geral** - A avaliação dos alunos em regime geral desta UC consta da realização de:

Um portefólio (100% da classificação final) a realizar individualmente, por escrito (limite de 30 páginas, letra 12, a 1,5 espaços). O portefólio deve incluir os trabalhos propostos em 7 das 11 aulas da UC e realizados presencialmente na aula ou fora do tempo lectivo. Esses 7 trabalhos terão de ser relativos a aulas a que o estudante assistiu. Todos os trabalhos incluídos no portefólio deverão ser sustentados na literatura e incluir as respectivas referências bibliográficas consultadas. O portefólio deverá contemplar uma breve introdução e uma síntese e reflexão pessoal finais sobre o trabalho desenvolvido ao longo da Unidade Curricular.

Crítérios de avaliação do portefólio: o portefólio deve circunscrever-se aos trabalhos realizados no âmbito da UC, não deve exceder o número de páginas indicadas, deve seguir as normas de redação de escrita científica do 6º manual da APA e respeitar o calendário proposto. Caso exceda o número de páginas será descontado 1 valor; o mesmo em caso de desrespeito pelas normas da APA. Não serão considerados, i.e., serão anulados, os trabalhos que evidenciem sinais de plágio (corte e cola de textos retirados da Internet ou de outra fonte), violem os direitos de autor ou não respeitem o calendário. Valoriza-se a clareza e rigor da escrita, a correção conceptual, a precisão linguística (ortografia e sintaxe corretas), a estrutura organizativa do portefólio e a reflexão crítica e sustentada na literatura sobre o trabalho desenvolvido na UC.

Datas de entrega do portefólio em 1ª época e em 2ª época a definir.

### **Regime Final Alternativo de Avaliação para Estudantes-Trabalhadores**

A avaliação dos estudantes abrangidos por este regime (que devem fazer prova junto dos docentes e dos serviços académicos, durante as três primeiras semanas de aulas) consta da realização de um exame final, escrito (100% da classificação final). O exame é feito com formato de resposta de escolha múltipla, sendo

solicitada ao aluno uma breve justificação escrita que fundamente a escolha feita.

Critérios de avaliação do exame: quando a resposta escolhida estiver incorrecta a justificação apresentada não será avaliada; quando a resposta seleccionada for a correcta mas não for apresentada justificação, a pontuação a atribuir será de 50% da pontuação da pergunta; quando a resposta seleccionada for a correcta e for apresentada justificação serão atribuídos 50% da pontuação da pergunta a essa escolha, e os restantes 50% serão avaliados em função da pertinência da justificação apresentada, da sua clareza e correcção conceptual.

Data de realização dos exames em 1ª época e 2ª época a definir.

#### **Regras relativas à melhoria de nota:**

A melhoria de nota poderá ser obtida mediante a realização de exame final em 2ª época.

#### **Regras relativas a alunos repetentes\***

#### **Exigências relativas à assiduidade**

Os estudantes em regime geral devem frequentar 2/3 das aulas previstas no calendário lectivo.

Os estudantes em regime alternativo não têm obrigatoriedade de presença.

#### **Regras específicas relativas aos estudantes considerados em situação de exceção \***

A analisar em cada caso.

#### **Língua de ensino**

Português. Algumas das leituras recomendadas pelos professores podem ser em Inglês, Francês ou Castelhana.

#### **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.

\* No caso de se aplicar