



**FICHA DE UNIDADE CURRICULAR**  
**2023/2024**

**Ciclo de Estudos: Mestrado Psicologia dos Recursos Humanos, do Trabalho e das Organizações**

**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

**Funcionamento**

3 horas semanais teórico práticas

**Objetivos**

1. Analisar as principais teorias e a investigação empírica sobre stresse profissional, os seus fatores antecedentes e consequências, bem como, os principais modelos de prevenção do stresse e de promoção do bem-estar no contexto do trabalho e das organizações.
2. Compreender a importância de integrar uma visão positiva na análise das repercussões do trabalho e do seu contexto na vida dos trabalhadores
3. Compreender a relação entre o trabalho e a família (vida pessoal) como um elemento saliente para compreender o stress e o bem-estar dos trabalhadores
4. Selecionar instrumentos de avaliação de stress e bem-estar.
5. Desenhar uma investigação na área do stress e bem-estar.



6. Redigir um relatório de diagnóstico de stress e bem-estar em contexto organizacional.

### **Competências a desenvolver**

Compreender os fatores organizacionais e do trabalho capazes de influenciar o stress e o bem-estar dos trabalhadores.

Eleger os melhores instrumentos de diagnóstico dos níveis de stress e bem-estar.

Aplicar regras éticas e deontológicas na avaliação de riscos psicossociais em contexto organizacional.

Investigar na área de stress e bem-estar no trabalho e nas organizações.

### **Pré-Requisitos (Precedências) \***

### **Conteúdos programáticos**

- A Qualidade de Vida no Trabalho: importância, modelos, investigações e intervenção
- Evolução das conceções e modelos de stress e bem-estar profissional
- Relevo 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 e 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 University Press.

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

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

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

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

A modalidade de avaliação dos alunos é a de **Regime Geral**.

**Elementos de Avaliação** (Prazos de entrega de trabalhos, ponderação percentual de cada elemento de avaliação, requisitos para aprovação na UC, nomeadamente, a classificação exigida em cada elemento de avaliação)

1- Um trabalho de grupo (em grupos muito pequenos) apresentado em aula; a apresentação em aulas decorrerá em datas a definir na primeira sessão (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 no primeiro dia da época de exames;

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 (2021-23) 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.

### Regras relativas à melhoria de nota

A melhoria de nota só pode ser realizada pelos alunos que tenham sido avaliados nos **elementos 1, 3 e 5** e através de um exame sobre todos os conteúdos, na 2ª época (100% da classificação). Em alternativa, os alunos poderão frequentar e realizar novamente todos os elementos de avaliação requeridos, no ano letivo seguinte.

### Regras relativas a alunos repetentes\*



### **Exigências relativas à assiduidade e pontualidade**

É obrigatória a frequência de pelo menos **75% das aulas dadas**. O não cumprimento deste critério pode implicar a impossibilidade de realizar a Unidade Curricular.

**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.

\* No caso de se aplicar