



**FICHA DE UNIDADE CURRICULAR  
2023/2024**

**Ciclo de Estudos Mestrado em Psicologia da Educação e do Aconselhamento**

<b>Designação</b> Promoção de Competências e Prevenção do Risco
<b>Docente (s)</b> (Indicar também qual o docente responsável pela U.C.) Maria João Alvarez (responsável) e Alexandra Marques Pinto
<b>Creditação (ECTS)</b> 6
<b>Funcionamento</b> UC obrigatória para o mestrado de Psicologia da Educação e do Aconselhamento e optativa para os outros mestrados.
<b>Objetivos</b> 1. aprofundar conhecimentos teóricos e práticos sobre promoção de competências e prevenção do risco; 2. adquirir e desenvolver conhecimentos sobre concepção, planeamento, implementação e avaliação de programas de intervenção na área da promoção da saúde e do bem-estar.
<b>Competências a desenvolver</b> O estudante deverá adquirir competências que lhe permitam: . pesquisar, seleccionar e avaliar criticamente informação científica sobre processos de promoção de competências e prevenção do risco em múltiplos contextos educacionais e diversas populações-alvo; . reflectir criticamente sobre propostas de intervenção para a promoção de competências e prevenção do risco;



- . saber preparar intervenções na promoção da saúde e do bem-estar, de carácter grupal, em contextos educacionais e sustentadas na concepção, planeamento, implementação e avaliação de programas;
- . comunicar de forma oral e escrita sobre esses temas e procedimentos;
- . organizar e gerir encontros científicos e;
- . trabalhar em equipa.

**Pré-Requisitos (Precedências) \***

NA

**Conteúdos programáticos**

1. Promoção de Competências e Prevenção do Risco
  - 1.1 Glossário
  - 1.2 Critérios de eficácia nos programas
  - 1.3 Características dos programas sucedidos
2. Programas de Prevenção/Promoção Aplicados em Meio Natural
  - 2.1 Prevenção do consumo de substâncias psicoactivas
  - 2.2 Saúde do sono
  - 2.3 Promoção de competências na comunidade educativa
  - 2.4 Promoção da saúde mental positiva
3. Modelo Conceptual de Intervenção Individual
4. Desenvolvimento e Avaliação de Programas
  - 3.1 Avaliação de necessidades, definição do problema, comportamentos e população-alvo e estabelecimento de objectivos
  - 3.2 O papel das teorias na identificação dos conteúdos do programa
  - 3.3 A construção do programa, métodos de intervenção, estratégias de mudança e implementação



3.4 A avaliação do programa: diversidade de abordagens e modelos de avaliação

3.5 A manutenção da mudança e a sustentabilidade do programa

4 Novas perspectivas na teoria e investigação na promoção da saúde e do bem-estar

4.1 As intervenções por via electrónica

4.2 Abordagens holísticas e experienciais

### **Bibliografia**

Bartholemew, L., Parcel, G., Kok, G., Gottlieb, N., & Fernández, M. (2011). *Planning health promotion programs: An intervention mapping approach* (3ª ed.). John Wiley.

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

Marques Pinto, A. & R. Raimundo (Eds.) (2016). *Avaliação e promoção de competências sócio-emocionais em Portugal*. Coisas de Ler.

Michie, S., West, R., Campbell, R., Brown, J., & Gainforth, H. (2014). *ABC of behaviour change theories*. Silverback Publishing.

Wholey, S., Hatry, H., & Newcomer, K. (2015). *Handbook of practical program evaluation*. John Wiley.

Van Gemert-Pijnen, L., Kelders, S., Kip, H., & Sanderman, R. (2018). *Ehealth research, theory and development: A multidisciplinary approach*. Routledge.

### **Métodos de ensino**

Aulas teórico-práticas assentes em exposições reflexivas da conceptualização e prática nas áreas promocionais e preventivas da promoção da saúde e prevenção do risco com o recurso a métodos audio-visuais. Pesquisa autónoma e trabalho de grupo; debate de grupo e exposição de reflexões individuais e de grupo em aula. Desenvolvimento de trabalho prático.

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

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

**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)

A avaliação em regime geral envolve:

- 1) um trabalho de grupo de preparação e dinamização de um seminário temático de um dia sobre um tema da promoção da saúde e prevenção do risco (25% da classificação final);
- 2) a realização individual de um conjunto de trabalhos escritos para três aulas do programa (50% da classificação final) e;
- 3) um trabalho de grupo escrito para avaliação da concepção, desenho e avaliação de um programa de promoção de competências ou prevenção do risco em contexto educacional (25% da classificação final).

O aproveitamento à UC implica a realização de todos os elementos de avaliação e a aprovação (mínimo de 9.5 valores, numa escala de 0-20) no conjunto dos elementos de avaliação (2) e (3).

A avaliação em regime final alternativo implica:

A realização de exame final individual (100% da classificação final).

O exame envolve a escolha de 4 perguntas de um conjunto de cinco, num formato de resposta de desenvolvimento (máximo de uma folha de teste para as quatro respostas), sem consulta.

Crítérios de avaliação do exame: valoriza-se a pertinência da explicação/justificação apresentada, a sua clareza e correção conceptual e escrita.

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

A melhoria de nota é obtida pelos estudantes do regime geral e do regime final alternativo mediante (novo) exame na UC. A melhoria não pode ser realizada nas épocas especial e específica.

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

NA

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

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** (estudantes-trabalhadores, atletas de alta competição, alunos dirigentes associativos, alunos militares, pais e mães estudantes, alunos com necessidades educativas especiais) \*

### 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.



**Faculdade de Psicologia**  
UNIVERSIDADE DE LISBOA

\* No caso de se aplicar