



Ano letivo:	2021-2022
Semestre:	1º
Nome do ciclo de estudos:	Psicologia do Trabalho e das Organizações
Ciclo de estudos:	1º Ciclo <input type="checkbox"/> 2º Ciclo <input checked="" type="checkbox"/> 3º Ciclo <input type="checkbox"/>

Unidade curricular:	Promoção da Saúde (Unidade Curricular Opcional)
Docente responsável: (preencher o nome completo)	Paulo César Azevedo Dias (24h)
Outros docentes: (preencher o nome completo)	Anabela Rodrigues (12h)
Nº de ECTS	6
Carga Horária Semanal	3h

1	Objetivos de aprendizagem da unidade	<p>Nesta Unidade Curricular pretende-se promover competências de análise e interpretação dos determinantes e estratégias de promoção da saúde em contexto profissional e, de um modo global, considerando outras esferas importantes da vida dos indivíduos, tal como a sua vida pessoal. Dessa forma, pretende-se: - Saber analisar criticamente e extrair informação relevante de artigos científicos que ajudem a sustentar com base em evidências científicas o desenvolvimento de programas de promoção de saúde em contexto laboral. – Apresentar e discutir as diferentes abordagens de promoção da saúde, definindo noções básicas de estilos de vida, bem como as noções de qualidade de vida, bem-estar e comportamentos para a saúde dentro e fora do trabalho. – Explorar os principais modelos teóricos que explicam a relação entre o comportamento e a saúde. - Analisar e explorar programas de promoção de saúde em diferentes contextos. - Desenvolver competências de análise e desenvolvimento de programas de promoção de saúde em contexto laboral.</p>
	Objectives of the curricular unit	<p>This Curricular Unit intends to promote competences of analysis and interpretation of the determinants and strategies of health promotion in a professional context and, in a global way, considering other important spheres of the individuals' life, such as their personal life. Thus, we intend to: - Know how to critically analyze and extract relevant information from scientific articles that help to support, based on scientific evidence, the development of health promotion programs in the workplace. - Present and discuss the different approaches to health promotion, defining basic notions of lifestyles, as well as the notions of quality of life, well-being and behaviors for health inside and outside work. - Explore the main theoretical models that explain the relationship between behavior and health. - Analyze and explore health promotion programs in different contexts. - Develop skills in the analysis and development of health promotion programs in workplace context.</p>

2	Conteúdos programáticos	<p>1. Introdução à Promoção da Saúde: a) Saúde: Padrões Comportamentais e Estilos de Vida b) Dados epidemiológicos sobre a Saúde c) Promoção da Saúde: Fundamentos e Objetivos d) Oportunidades para a Promoção da Saúde em diferentes contextos 2. Aprofundamento Teórico de Modelos de Mudança de Comportamentos de Saúde a) Modelos de Cognição Social (Contributos da Teoria Sócio Cognitiva de Bandura, Teoria da Ação Ponderada/Racional, Teoria do Comportamento Planeado) b) Modelos Baseados em Estádios de Mudança do Comportamento (Modelo do Processo de Ação para a Saúde, Constructos Pós-Intencionais) c) Behaviour Change Wheel: Capacidade, Oportunidade e Motivação 3. Promoção da Saúde em Contexto de trabalho: Programas de Intervenção e boas práticas</p>
	Syllabus	<p>1. Introduction to Health Promotion a) Health: Behavioral Patterns and Lifestyles b) Epidemiological Data on Health c) Health Promotion: Principles and Objectives d) Opportunities for Health Promotion in different contexts</p>



2. In-depth Theoretical Analysis of Health Behavior Change Models
 - a) Social Cognition Models (Contributions of the Social Cognitive Theory of Bandura, Theory of Reasoned Action, Theory of Planned Behaviour)
 - b) Models Based on Stages of Behavior Change (Action Process for Health Model, Post-Intentional Constructs)
 - c) Behaviour Change Wheel: Capability, Opportunity and Motivation
3. Health Promotion in workplace: Intervention Programs and best practices

Metodologias de ensino (avaliação incluída / na avaliação deve ser indicado peso percentual para cada aspeto avaliado)

3

Teaching methodologies (including evaluation)

A metodologia de ensino consistirá na exposição dos principais aspetos teóricos e conceptuais; na leitura, análise e discussão de artigos científicos de temas selecionados e modelos teóricos; na análise e discussão de intervenções no âmbito da promoção da saúde que permitam a análise dos modelos teóricos subjacentes e o desenvolvimento de programas preventivos. A avaliação inclui um exame (formato de resposta múltipla e direta, contando para 50% da nota final), um trabalho de grupo de revisão da literatura sobre a promoção de saúde em contexto laboral (o trabalho escrito contará para 40% da nota final) e uma apresentação oral deste (contará para 10% da nota final). Este trabalho tem como objetivo familiarizar os alunos com a pesquisa inicial necessária para a fundamentação teórica de uma intervenção de promoção da saúde em contexto laboral, bem como desenvolver competências de análise e escrita de trabalhos de natureza científica.

The teaching methodology will consist in exposing the main theoretical and conceptual aspects; reading, analysis and discussion of scientific articles of selected themes and theoretical models; analysis and discussion of interventions in the field of health promotion that allow the analysis of the underlying theoretical models and the development of preventive programs. The evaluation includes an examination (multiple and direct response format, counting for 50% of the final grade), a literature review group work on health promotion in the workplace (written work will count for 40% of the final grade) and an oral presentation of it (counting for 10% of the final grade). This work aims to familiarize students with the initial research necessary for the theoretical basis of an intervention to promote health in the workplace context, as well as, to develop skills of analysis and writing of scientific works.

Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

4

Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a promoção da saúde é um processo que permite a pessoa ter controlo e promover a sua saúde. Implica um conjunto de políticas, de orientações e de práticas. Nesta Unidade Curricular, do Mestrado em Psicologia do Trabalho e das Organizações, pretende-se promover nos estudantes conhecimentos e competências para compreender este campo de investigação, conhecer os determinantes da saúde e os modelos de mudança de comportamento mais relevantes na literatura, desde os modelos de cognição social, de mudança por estágios aos modelos de informação, motivação e competências para a promoção da saúde. Com base em programas de promoção de saúde em diferentes contextos, em particular centrados em organizações, pretende-se avaliar a sua eficácia, determinantes e boas práticas para o desenvolvimento de intervenções ancoradas em evidências científicas existentes neste domínio.

According to the World Health Organization, health promotion is a process that allows a person to have control and promote their health. It implies a set of policies, guidelines and practices. In this Curricular Unit, of the Master in Psychology of Work and Organizations, the aim is to promote in the students' knowledge and skills to understand this field of research, to know the health determinants and the most relevant models of behavior change in the literature, from the models of social cognition, of change by stages to the models of information, motivation and skills for health promotion. Based on health promotion programs in different contexts, particularly focused on organizations, it is intended to evaluate their effectiveness, determinants and good practices for the development of interventions sustained in existing scientific evidence in this field.

Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

5

As metodologias de ensino visam promover os objetivos de aprendizagem da unidade curricular. Através de uma reflexão sobre noções básicas de estilos de vida, qualidade de vida, bem-estar e comportamentos para a saúde, da análise da literatura e de dados epidemiológicos, pretende-se promover a reflexão e a motivação dos estudantes para a promoção da saúde fora e dentro do contexto de trabalho. Trata-se de um campo de saber que tem vindo a ser desenvolvido especialmente desde o final do século XX e que tem tido grande impacto nas políticas públicas, no estabelecimento de orientações para as instituições e em particular para o mercado de trabalho. Por isso, importa definir conceitos, explorar semelhanças e diferenças, para promover uma visão clara dos diferentes modelos teóricos explicativos dos comportamentos de saúde, desde os modelos clássicos da cognição social, em particular a partir dos trabalhos de Bandura e Ajzen & Fishbein, os modelos de estádios de mudança, ao modelo Behaviour Change Wheel. Desenvolvido por Susan Michie, este modelo tem tido



<p>Evidence of the coherence between the teaching methodologies and the intended learning outcomes:</p>	<p>implicações e resultados na mudança comportamental a vários níveis, seja individual seja nas organizações, e em diferentes contextos. Com base em programas existentes, sustentados do ponto de vista científico, pretende-se refletir com os estudantes sobre os componentes dos programas, desde objetivos, metodologias e resultados. Através de metodologias ativas, os estudantes serão convidados a explorar diferentes programas de promoção de saúde em contexto laboral, analisando os seus componentes e explorando implicações para o desenvolvimento de novas intervenções e boas práticas na promoção de saúde laboral. No sentido de garantir as aprendizagens, uma prova de avaliação escrita garantirá a aquisição de competências teóricas, essenciais como grelha de leitura dos conceitos e modelos teóricos; e um trabalho de grupo permitirá o desenvolvimento de competências e a transferência dos conhecimentos.</p> <p>The teaching methodologies aim to promote the learning objectives of the unit. Through a reflection on basic notions of lifestyles, quality of life, well-being and behaviors for health, the analysis of literature and epidemiological data, it is intended to promote reflection and motivation of students to promote health inside and outside the work context. This is a field of knowledge that has been developed especially since the end of the 20th century and that has had a great impact on public policies, the establishment of guidelines for institutions and particularly for the labor market. Therefore, it is important to define concepts, explore similarities and differences, to promote a clear vision of the different theoretical models that explain health behaviors, from the classic models of social cognition, particularly from the works of Bandura and Ajzen & Fishbein, the models of stages of change, to the Behaviour Change Wheel model. Developed by Susan Michie, this model has had implications and results in behavioral change at various levels, whether individual or in organizations, and in different contexts. Based on existing programs, sustained by scientific evidences, it is intended to reflect with students on the components of the programs, from objectives, methodologies and results. Through active methodologies, students will be invited to explore different health promotion programs in the workplace context, analyzing their components and exploring implications for the development of new interventions and good practices in health promotion in the workplace. In order to ensure learning, a written assessment test will ensure the acquisition of theoretical skills, essential as a reading grid of theoretical concepts and models; and a group work will allow skills development and knowledge transfer.</p>
<p>6 Bibliografia principal/ Main bibliography</p>	<p>Fertman, C. I. (2015). <i>Workplace Health Promotion Programs: Planning, Implementation, and Evaluation</i>. San Francisco: Jossey-Bass.</p> <p>Michie, S., Atkins, L., & West, R. (2014). <i>The Behaviour Change Wheel: A Guide to Designing Interventions</i>. London: Silverback Publishing.</p> <p>Wolf, J., et al. (2018). <i>Preventing disease through a healthier and safer workplace</i>. Geneva: World Health Organization.</p> <p>Lee, J., Huang, Y. H., Cheung, J. H., Chen, Z., & Shaw, W. S. (2019). A systematic review of the safety climate intervention literature: Past trends and future directions. <i>Journal of Occupational Health Psychology, 24</i>(1), 66.</p> <p>Richardson, K. M. (2017). Managing employee stress and wellness in the new millennium. <i>Journal of Occupational Health Psychology, 22</i>(3), 423.</p> <p>Nielsen, K., Nielsen, M. B., Ogbonnaya, C., Känslä, M., Saari, E., & Isaksson, K. (2017). Workplace resources to improve both employee well-being and performance: A systematic review and meta-analysis. <i>Work & Stress, 31</i>(2), 101-120.</p>