

Modificação Comportamental em Saúde

Ano Curricular: **2º Ano**

2º Semestre

Ano Letivo: 2022/23

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. A área de estudos de Saúde Comportamental e Preventiva. A Medicina Preventiva, respetivos processos e indicadores de sucesso;
2. A Modificação Comportamental no contexto das profissões da saúde. A motivação do profissional como determinante da sua intervenção;
3. Teorias e modelos de comportamento e mudança comportamento de saúde. Modelos motivacionais e de autorregulação;
4. O contínuo motivacional de acordo com a Teoria da Autodeterminação (TAD). A quantidade e a qualidade da motivação e consequências psicológicas;
5. Técnicas de aconselhamento e de intervenção. Estratégias de suporte à competência, à autonomia e ao relacionamento positivo. As técnicas de motivação e modificação comportamental (BCTs e MBCTs);
6. A Entrevista Motivacional, a Terapia da Aceitação e Compromisso (ACT) e outros exemplos de modelos de mudança comportamental;
7. A alimentação, a atividade física e a saúde mental. Distúrbios alimentares, comportamentos aditivos e o abuso de substâncias;
8. As novas tecnologias digitais como suporte às intervenções de mudança comportamental;
9. Intervenções e experiências imersivas e o futuro da mudança comportamental.