

SAÚDE PSICOLÓGICA AO LONGO DA VIDA

FACULDADE DE PSICOLOGIA

O curso adota uma perspetiva de ciclo de vida e aborda conhecimentos e competências psicológicas que contribuem para a Saúde Psicológica das crianças, jovens e adultos.

A VISÃO DO MUNDO PELAS CRIANÇAS: UMA PERSPETIVA DESENVOLVIMENTISTA

SINOPSE:

Estas aulas abordam a importância da infância para o desenvolvimento do conhecimento do mundo físico, da identidade, das relações interpessoais e da moralidade. Porque são os primeiros anos de vida cruciais e o papel da sociedade na estimulação desse desenvolvimento.

ISABELSÁ

NOTA BIOGRÁFICA:

Isabel Sá é Investigadora da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, desde 1986, doutorou-se em 1997, em Psicoterapia e Aconselhamento pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa. Tem supervisionado diversos estágios curriculares e orientando dissertações de mestrado no Núcleo de Psicoterapia Cognitivo-Comportamental Integrativa. As principais áreas de investigação são a motivação e autorregulação para a aprendizagem e o desenvolvimento e mudança na psicoterapia com crianças e jovens.

COM @ VIVER: PROMOVER A CONVIVÊNCIA SAUDÁVEL ONLINE

SINOPSE:

O avanço constante da tecnologia e a crescente utilização feita pelos indivíduos de meios tecnológicos constituem aspetos importantes para a interação social e comunicação online. Estes fenómenos acarretam potenciais riscos, como por exemplos a violação de privacidade e o *cyberbullying*. Espera-se que estas aulas constituam um momento de reflexão e de aprendizagem, no qual serão debatidas questões associadas a fatores de risco e de proteção, sinais de alerta e possíveis estratégias para a convivência saudável online.

ANA MARGARIDA VEIGA SIMÃO**NOTA BIOGRÁFICA:**

Ana Margarida Veiga Simão é Professora Catedrática da Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa. Coordenadora da secção de Psicologia da Educação e da Orientação, do Programa de Doutoramento Interuniversitário (Universidade de Coimbra e Universidade de Lisboa) em Psicologia da Educação. Investigadora do Centro de Investigação em Ciência Psicológica (CICPSI). Principais interesses de Investigação: Autorregulação da aprendizagem, Desenvolvimento profissional de professores, *Bullying* e *Cyberbullying*, Pedagogia no Ensino Superior (www.peo.psicologia.ulisboa.pt; amsimao@psicologia.ulisboa.pt).

JOGOS DE ONTEM, DE HOJE E DE AMANHÃ: JOGAR & APRENDER NUM CONTEXTO INTERGERACIONAL**SINOPSE:**

Jogos e desafios são analisados numa perspetiva lúdica, mas também na ótica da estimulação cognitiva, do desenvolvimento de competências, de uma maior qualidade na aprendizagem. O que nos diz a nossa experiência no Projeto IDEA (Investigação de Dificuldades para a Evolução na Aprendizagem)? O que nos dizem os resultados de investigação...? Pode aprender-se a jogar...? Pode-se jogar para aprender...? Precisamos de repensar o papel do jogo, o papel da brincadeira, a importância do grupo, da família e da comunidade com quem se joga e com quem se brinca. No jogo e na brincadeira, surgem habitualmente dificuldades, dificuldades funcionais que nos desafiam à superação. Como contribui o jogo e a brincadeira para o desenvolvimento pessoal e interpessoal...? Como podemos desenvolver pelo jogo, a criatividade, a inteligência emocional, a resiliência e a paciência...? Como podemos estimular a memória, a motivação e a persistência? Regras, valores, cultura e ética...?

MARIA DULCE GONÇALVES**NOTA BIOGRÁFICA:**

Maria Dulce Ribeiro Miguéns Gonçalves nasceu em 1961 e reside em Almada. Doutorada em Psicologia da Educação, ensina e investiga desde 1987 na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, onde exerce como Professora Auxiliar. Especialista em Psicologia da Educação pela Ordem dos Psicólogos Portugueses, exerce e investiga sobretudo no domínio da Psicologia das Conceções Pessoais, Dificuldades na Aprendizagem e Aconselhamento Educacional. Criou e coordena o Projeto IDEA (Investigação de Dificuldades para a Evolução na Aprendizagem), sendo autora de vários livros e publicações, bem como de múltiplos materiais de avaliação, estimulação e intervenção, na Leitura e na Escrita, no Cálculo e na Resolução de Problemas, que têm sido desenvolvidos em parceria com Escolas e Autarquias, Professores e Psicólogos, no quadro de uma Educação Inclusiva, por uma Abordagem Multinível e uma Nova Era na Educação (NEE).

REGULAÇÃO EMOCIONAL E BEM-ESTAR AO LONGO DO CICLO DE VIDA

SINOPSE:

Estas aulas abordam o papel dos acontecimentos de vida, das emoções positivas e negativas e da sua regulação na saúde e no bem-estar. A par da clarificação de conceitos e da reflexão e debate sobre os mesmos serão exploradas algumas estratégias de autorregulação emocional que contribuem para a saúde psicológica ao longo do ciclo de vida.

ALEXANDRA MARQUES PINTO

NOTA BIOGRÁFICA:

Alexandra Marques Pinto é doutorada em Psicologia pela Universidade de Lisboa, docente da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa (FPUL) e investigadora do Centro de Investigação em Ciência Psicologia desta faculdade. No ensino e na investigação tem interesse especial pelos processos de adaptação e promoção da saúde e do bem-estar. Tem integrado e coordenado projetos de investigação e orientando dissertações de mestrado e doutoramento neste domínio. É editora de livros e autora de artigos e capítulos em publicações internacionais e nacionais. ampinto@psicologia.ulisboa.pt.

APRECIAR A ARTE: ESTRATÉGIAS PSICOLÓGICAS PARA AUMENTAR UMA EXPERIÊNCIA POSITIVA

SINOPSE:

Nestas aulas os participantes terão oportunidade de analisar o processo de apreciação da Arte, tal como conceptualizado pela Psicologia da Arte, assim como de contactar e experimentar algumas estratégias psicológicas para aprofundar a experiência positiva de apreciação das obras de Arte.

ANTÓNIO MANUEL DUARTE

NOTA BIOGRÁFICA:

António Manuel Duarte é Professor Auxiliar na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, realizando atividades de ensino e pesquisa no campo da Psicologia da Arte e da Psicologia da Educação. A nível nacional e internacional, tem vindo a ensinar em várias universidades, a publicar em livros e artigos de revistas científicas, a participar em diversos projetos de investigação e a coordenar dissertações de Mestrado e Doutoramento. Foi consultor da UNESCO e da Organização dos Estados Ibero-Americanos.

ALGUMAS FALÁCIAS SOBRE O COMPORTAMENTO HUMANO QUE NOS SEPARAM DO AUTOCONHECIMENTO

SINOPSE:

A psicologia e as pessoas têm estado de costas voltas. O senso comum diz-nos que, por nascermos e vivermos como pessoas, todos estamos capacitados para perceber sobre comportamento humano. Esta visão está enraizada na nossa sociedade e tem alimentado várias falácias importantes sobre o comportamento humano. Algumas destas falácias são mais concretas, como por exemplo, "os humanos só usam 10% do seu cérebro", ou "a maioria das pessoas têm uma crise de meia-idade". Outras falácias são mais genéricas, como por exemplo, "as pessoas são imprevisíveis", "ou quem quer consegue, e nada o impede". Estas falácias são apelativas porque nos dão uma resposta simples a temas que, na verdade, são complexos. O problema, é que estas falácias distanciam-nos largamente do nosso autoconhecimento.

SÉRGIO MOREIRA

NOTA BIOGRÁFICA:

Sérgio Moreira Doutorado em Psicologia Social pelo ISCTE Instituto Universitário de Lisboa, é professor convidado da FPUL e da CLSBE. É consultor em projetos com grande impacto ambiental nas áreas de avaliação de impacto social, comunicação e envolvimento de stakeholders, e vulnerabilidade social. Leciona e tem colaborações em projetos internacionais nas áreas da estatística, métodos de investigação, e ética. Tem trabalho publicado em revistas como a Environmental Psychology, Environmental Impact Assessment Review, e a British Medical Journal.

VIVER PARA CONTAR, CONTAR PARA VIVER

SINOPSE:

O tema aborda a importância do desenvolvimento de uma narrativa de vida como forma de dar significado e coerência à existência individual. Relewa-se a importância dos aspetos autorreflexivos para uma vida plena e mais satisfatória, conducentes a ações orientadas pelas escolhas individuais. Apresentam-se sugestões para o desenvolvimento das narrativas pessoais.

TELMO MOURINHO BAPTISTA

NOTA BIOGRÁFICA:

Telmo Mourinho Baptista, Professor na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Psicólogo e psicoterapeuta em prática privada. Tem dedicado a sua vida profissional ao ensino, supervisão e prática da psicoterapia, com especial interesse no desenvolvimento pessoal tanto

dos pacientes como dos psicoterapeutas. Presidente da Associação Portuguesa de Terapias Comportamental, Cognitiva e Integrativa. Foi o primeiro bastonário da Ordem dos Psicólogos Portugueses (2009-2016) e presidente da Federação Europeia de Associações de Psicologia (EFPA) entre 2015 e 2019.

INTIMIDADE E SEXUALIDADE AO LONGO DA VIDA

SINOPSE:

A vivência positiva da intimidade e a sexualidade ao longo da vida têm uma forte associação com o bem-estar e a saúde física e mental das pessoas. No entanto, estas dimensões não só têm uma elevada complexidade como tendem a transformar-se no decurso da vida, algo que se torna ainda mais visível na vida a dois. Serão exploradas as definições, interações e trajetórias ao longo da vida e das relações íntimas de dimensões como a intimidade emocional, o desejo sexual, a satisfação sexual, a autonomia pessoal e diversas negociações e estratégias na vida relacional íntima.

LUANA CUNHA FERREIRA

NOTA BIOGRÁFICA:

Luana Cunha Ferreira, Psicóloga clínica e Professora Auxiliar Convidada na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, doutorada em Psicologia Clínica e da Família pelas Universidades de Lisboa e Coimbra (FP e FPCE). Faz terapia de casal, individual e familiar há mais de uma década, e foca a sua investigação científica nos temas de intimidade e desejo em casais, novas formas de família e conjugalidade, população LGBTI, parentalidade e proteção/risco em crianças e jovens. É co-fundadora da Associação Casa estrela-do-mar, membro efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses, Consultora em métodos de investigação, e formada pela Sociedade Portuguesa de Terapia Familiar.

RELAÇÕES INTERGERACIONAIS, ENVELHECIMENTO E RELAÇÕES FAMILIARES

SINOPSE:

Estas aulas abordam a importância dos vínculos que se estabelecem entre duas ou mais pessoas com idades distintas e em diferentes estádios do desenvolvimento, ao longo do ciclo de vida familiar. Considerando o aumento da esperança média de vida bem como o alargamento da pirâmide geracional na família, procurar-se-á desenvolver um conjunto de estratégias para enriquecer a convivência e trocas entre gerações, ao nível afetivo, relacional, cultural e partilha de experiências e saberes.

MARIA TERESA RIBEIRO

NOTA BIOGRÁFICA:

Maria Teresa Meireles Lima da Silveira Rodrigues Ribeiro, Professora Associada da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa onde, para além de docente, realiza investigação, orienta teses de mestrado e de doutoramento em Psicologia Clínica, Psicologia da Família e Intervenção Familiar. Doutorada em Psicologia pela FPCE da UL, exerce clínica, designadamente terapia conjugal e familiar, bem como supervisão de estágios clínicos académicos e profissionais. Foi representante de Portugal no Comité de Peritos da Infância e da Família (CS-EF) do Conselho da Europa. Autora de vários livros nacionais e internacionais e de vários artigos em revistas internacionais sobre os temas anteriormente referidos.

DESENVOLVIMENTO NORMAL E ANORMAL DE PROCESSOS COGNITIVOS AO LONGO DA VIDA

SINOPSE:

Estas aulas abordam o desenvolvimento de processos cognitivos ao longo da vida, as consequências do envelhecimento cognitivo nesses processos bem como algumas estratégias para lidar com essas consequências.

PAULO VENTURA

NOTA BIOGRÁFICA:

Paulo Ventura é docente da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, especialista em cognição e neurocognição dos processos de reconhecimento da palavra falada, dos processos de reconhecimento da palavra escrita, dos processos de perceção e reconhecimento de objetos visuais, incluindo faces.

PROMOÇÃO E PREVENÇÃO NO DESENVOLVIMENTO PESSOAL E SOCIAL AO LONGO DA VIDA

SINOPSE:

Esta aula pretende apoiar o desenvolvimento de competências pessoais e sociais para a saúde e bem-estar: autorregulação, comunicação, assertividade e resolução de problemas. Desenvolver trunfos para a saúde ao longo da vida, ativando e mantendo o capital social.

MARGARIDA GASPAS DE MATOS

NOTA BIOGRÁFICA:

Margarida Gaspar de Matos é Professora Catedrática na Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Psicóloga e Psicoterapeuta Cognitivo-comportamental. Investigadora na área da promoção da saúde e do comportamento social, é coordenadora nacional de vários projetos internacionais (HBSC / Organização Mundial da Saúde, Kidscreen, DICE, RICHE,

TEMPEST, Y-Sav, MOCHA). Responsável pelo doutoramento em Educação, na especialidade de Educação para a Saúde da FMH e do Grupo 2 – Supportive Environments Group do Instituto de Saúde Ambiental, Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa.

RESILIÊNCIA E CAPACIDADE DE ACÇÃO

SINOPSE:

Estas aulas abordam o conceito de resiliência, bem como os fatores e os processos associados a este conceito. No decurso das aulas os participantes terão a oportunidade de aprofundar conhecimentos e de discutir a temática com base nas suas experiências de vida e em algumas atividades promovidas no contexto de aula.

CELESTE SIMÕES

NOTA BIOGRÁFICA:

Celeste Simões é docente da Faculdade de Motricidade Humana desde 1993, doutorada em 2005 em Educação Especial e Reabilitação. Fez agregação em Ciências da Educação na Especialidade de Educação para a Saúde, na Faculdade de Motricidade Humana / Universidade de Lisboa em 2013. Na qualidade de investigadora do projeto Aventura Social tem como áreas de eleição a resiliência, promoção e educação para a saúde, comportamentos de risco na adolescência e competências sociais e emocionais.

MUDANÇAS E CONSTRUÇÃO DE SIGNIFICADOS NA VIDA RELACIONAL DO ADULTO

SINOPSE:

Esta aula aborda os processos de mudança numa perspetiva desenvolvimentista, com foco no adulto. Procura-se trazer um contributo para a compreensão da construção de representações afetivas de Si e do Outro, articulando dimensões intrapsíquicas e interpessoais com impacto nos vários papéis relacionais desempenhados nesta etapa da vida.

ANA SOFIA MEDINA

NOTA BIOGRÁFICA:

Ana Sofia Medina é docente da Faculdade de Psicologia desde 2006, doutorada em 2015 em Psicologia Clínica, com lecionação na área de psicopatologia de crianças e adultos. Psicóloga Clínica com prática psicoterapêutica desde 2001 com crianças, adolescentes e adultos. Supervisora e Formadora.

AUTOCUIDADO AO LONGO DO CICLO DE VIDA E EQUILÍBRIO ENTRE VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL

SINOPSE:

O autocuidado, como o próprio nome indica, é o cuidado consigo próprio, e refere-se a atividades e estratégias que se usam para estabelecer e manter o bem-estar físico e emocional. Estas atividades podem variar de indivíduo para indivíduo, mas de forma geral, são ações que promovem o bem-estar e o coping eficaz. Assim, quando se fala de autocuidado, referem-se atividades e estratégias que cada um usa para estabelecer e manter o seu bem-estar, ao mesmo tempo que tenta minimizar os efeitos do distress e prevenir a degradação do seu funcionamento. Numa altura em que dedicar tempo a si próprio pode ser considerado um luxo narcísico, nesta sessão iremos abordar o autocuidado como algo importante e necessário ao longo do ciclo de vida, para a manutenção da saúde mental. Cada participante será convidado a refletir acerca das suas estratégias de autocuidado e em formas de desenvolver, manter ou recuperar estratégias de autocuidado que o ajudem a manter um equilíbrio entre self, família e trabalho.

ANA NUNES DA SILVA

NOTA BIOGRÁFICA:

Ana Nunes da Silva, Professora Auxiliar Convidada na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa. Psicóloga Clínica e Psicoterapeuta. A sua prática clínica tem estado ligada às áreas da saúde mental e dos comportamentos aditivos, em particular com pessoas com problemas ligados ao consumo de álcool. Tem experiência em ambulatório e internamento, no âmbito do aconselhamento, psicoterapia, intervenção na crise, avaliação psicológica e grupos psicoterapêuticos. A par da prática clínica faz investigação sobre comportamentos aditivos, processos de mudança em psicoterapia, e a pessoa do psicoterapeuta.