

## PROGRAMA DE UNIDADE CURRICULAR

<b>Unidade Curricular:</b>	Gestão do stress		
<b>Curso:</b>	LICENCIATURA EM ENFERMAGEM		
<b>Ano Lectivo</b>	2011-2012		
<b>Ano Curricular</b>	2º e 3º	<b>Semestre</b>	1
		<b>Nº de Ects</b>	3
<b>Equipa Pedagógica:</b>			
• Regente/Coordenador	Paula Homem		
• Docentes	Paula Homem		
<b>Finalidade</b>	Tomar consciência das situações do dia a dia que nos provocam stress e desenvolver mecanismos que nos permitam lidar com ele no sentido de o prevenir		
<b>Objectivos</b>	<p>O objectivo desta unidade curricular é sensibilizar os estudantes para os efeitos do stress na vida dos indivíduos, tendo em vista o conhecimento pessoal e a promoção do desenvolvimento profissional. Cuidar dos outros com total respeito pela sua complexidade, pressupõe uma adaptação pessoal e profissional permanente.</p> <p>Para a concretização deste objectivo, propõem-se as seguintes etapas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ sensibilizar para a importância do conhecimento de si próprio;</li> <li>✓ reconhecer situações que contribuem para o stress;</li> <li>✓ compreender a semiologia do stress;</li> <li>✓ desenvolver competências no sentido de identificar e avaliar situações de stress;</li> <li>✓ desenvolver competências sobre os recursos e estratégias para lidar com o stress, tendo em vista promover a saúde do próprio e de terceiros.</li> </ul>		
<b>Programa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Definição de stress ( condições, semiologia ).</li> <li>➤ Visualização de um documentário da BBC sobre os efeitos positivos e nefastos do stress, no dia a dia</li> <li>➤ Importância do stress no quotidiano e na prática da clínica.</li> <li>➤ Corpo, um lugar do stress.</li> <li>➤ Os efeitos do stress no homem: repercussões biológicas, alterações cognitivas, emoções geradas pelo stress, modificações do comportamento, stress/doença, sintomas psicossomáticos.</li> <li>➤ Burnout.</li> <li>➤ Stress em situações específicas: no trabalho, em técnicos de saúde, na</li> </ul>		

## PROGRAMA DE UNIDADE CURRICULAR

	<p>família, situações de guerra e catástrofe.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estratégias para reduzir e prevenir o stress: modificar as vulnerabilidades do indivíduo, melhorar a resistência do indivíduo ao stress.</li> <li>➤ Recursos e estratégias para lidar com o stress.</li> <li>➤ Terapias de relaxamento – Schultz e Jacobson (surgem da relação entre relaxamento e diminuição do stress).</li> </ul>		
<b>Total de Horas:</b>	<b>81</b>	<b>Horas de Contacto:</b>	<b>40</b>
<b>Horas de Trabalho</b>			
• Teóricas	20	• Teórico-Práticas	20
• Seminário		• Orientação Tutorial	
• Práticas Laboratoriais		• Trabalho de Campo	
• Estágio			
<b>Metodologia</b>	Face aos objectivos apresentados, as opções metodológicas privilegiam o recurso a aulas teóricas e práticas, quer para análise e reflexão temática, quer para partilha de experiências pessoais.		
<b>Avaliação</b>	Exame escrito em data a combinar		
<b>Bibliografia Principal</b>	Serra, Adriano Vaz-O stress na vida de todos os dias.CoimbraEd Autor,1999 Masson ,Suzanne-os relaxamentos.SÃO Paulo:Manole,1996.126p		