



Cursos de Aprendizagem

Organização em **Unidades de Formação de Curta Duração**

Componente Científica

Domínio

PSICOLOGIA

**1. Organização em Unidades de Formação de Curta Duração**

Código SGFOR (válido para o IEFP)	UFCD		Horas
6684	1	Psicologia, desenvolvimento humano, percurso de vida e comportamento	25
6685	2	Domínio intrapessoal da cognição, emoção e motivação	25
6686	3	Processos de aprendizagem	25
6687	4	Dinâmica de grupos, relações interpessoais, socialização e contextos	50
6688	5	Diferença de comportamento e diferença de intervenção	50
6689	6	Gestão de carreira	25

2. DESENVOLVIMENTO DA FORMAÇÃO

UFCD

1

Psicologia, desenvolvimento humano, percurso de vida e comportamento

**Carga Horária
25 h**

Resultados da Aprendizagem

- Reconhece a Psicologia como área científica que estuda o comportamento humano na sua complexidade e na diversidade de contextos em que este se manifesta.
- Reconhece a especificidade da Psicologia, face a outras disciplinas científicas próximas e relativamente a crenças do senso comum.
- Reconhece a evolução da Psicologia como ciência, em termos de objeto e método de estudo.
- Identifica as principais áreas de investigação e intervenção psicológica na atualidade.
- Reconhece os fatores, processos e dimensões envolvidas no desenvolvimento humano.
- Identificar as diferentes fases do desenvolvimento e afirmação da sexualidade.
- Identifica as particularidades comportamentais subjacentes às diferentes idades do ser humano.
- Reconhece a importância da intervenção da Psicologia no desenvolvimento humano em termos de valorização pessoal.
- Descreve as principais características e formas de atuar em públicos de diferentes idades.

Conteúdos

Psicologia – evolução e áreas de intervenção

- Psicologia como ciência
 - Conceito
 - Objeto de estudo
 - Delimitação e interfaces com outras áreas científicas próximas
 - Complexidade e subjetividade do comportamento humano
 - Conhecimento do senso comum e conhecimento científico
- Evolução da Psicologia como ciência
 - Influência e autonomia face à Filosofia
 - Ideal positivista
- Fases fundamentais da construção da Psicologia como ciência
 - Psicologia dos estados e conteúdos da consciência
 - Wundt e o primeiro laboratório de Psicologia
 - Método introspetivo
 - Limitações do método introspetivo - dessubjetivação do psiquismo
 - Behaviorismo radical
 - Reflexo condicionado de Pavlov
 - Lei do Efeito de Thorndike
 - Watson
 - Limitações da teoria de Watson - dessubjetivação do comportamento
 - Behaviorismo subjetivo
 - Psicanálise de Freud
 - Movimento “cognitivista”
 - O desafio atual: integrar o estudo das dimensões cognitiva e afetiva do comportamento
- Áreas de especialização em Psicologia
 - Domínios tradicionais de investigação e intervenção em Psicologia
 - Psicologia clínica
 - Psicologia da educação
 - Psicologia social e das organizações



UFCD

1

Psicologia, desenvolvimento humano, percurso de vida e comportamento

Conteúdos

Definição e fatores do desenvolvimento humano

- Atuais domínios da Psicologia
- Tendências futuras da Psicologia
- Psicologia em Portugal
 - ♦ Oportunidades de formação e contextos de prática profissional
- Definição de desenvolvimento humano
 - Natureza e cultura
 - Hereditariedade e meio
 - Crescimento e maturação
- Níveis de desenvolvimento
 - Filogénese
 - Ontogénese
 - Epigénese
- Bases biológicas do comportamento
 - Anatomia
 - Fisiologia do sistema nervoso
- Estádios de desenvolvimento
- Desenvolvimento *life-span*

Etapas do desenvolvimento humano – características e fundamentos teóricos

- Teorias do Desenvolvimento
 - Piaget
 - ♦ Desenvolvimento cognitivo
 - Freud
 - ♦ Desenvolvimento psicosssexual
 - Erik Erikson
 - ♦ Desenvolvimento psicossocial
 - Donald Super
 - ♦ Desenvolvimento vocacional
- Etapas do desenvolvimento
 - Período pré-natal
 - Infância
 - Adolescência
 - Idade adulta
 - Velhice
- Sexualidade humana
- Desenvolvimento humano na infância
 - Crescimento físico e desenvolvimento psicomotor
 - Capacidade de representação e função simbólica
 - Desenvolvimento da linguagem
- Desenvolvimento humano na adolescência
 - Transformações físicas
 - ♦ Puberdade



UFCD

1

Psicologia, desenvolvimento humano, percurso de vida e comportamento

Conteúdos

Etapas do desenvolvimento humano – características e fundamentos teóricos (cont.)

- Identidade
 - Desenvolvimento sócio-afetivo
- Raciocínio formal
 - Pensamento hipotético-dedutivo
- Exploração
- Primeiras experiências profissionais
- Desenvolvimento humano na idade adulta
 - Passagem da juventude para a idade adulta
 - Papéis sociais, familiares e profissionais
- Desenvolvimento humano na velhice
 - Transformações cognitivas
 - Sabedoria
 - Transformações sócio-afetivas
 - Descompromisso profissional
 - Aposentação
 - Viuvez
 - Abandono familiar
 - Idoso institucionalizado
 - Envelhecimento ativo
 - Promoção do bem-estar e da qualidade de vida

Transição como processo presente ao longo da vida

- Transições programadas
- Transições imprevistas
- Papel do desenvolvimento de projetos na preparação das transições
- Transição do contexto de escola para o mundo do trabalho



UFCD

2

Domínio intrapessoal da cognição, emoção e motivação

**Carga Horária
25 h**

Resultados da Aprendizagem

- Distingue a dimensão cognitiva e afetiva do comportamento e reconhece as relações que se estabelecem entre ambas.
- Identifica os diferentes conceitos de inteligência e aplica-os em situações de relacionamento interpessoal.
- Reconhece as estratégias de gestão de crenças e emoções inadequadas no quotidiano.

Conteúdos

Processos cognitivos

- Capacidades cognitivas do sujeito
 - Atenção
 - Concentração
 - Perceção
 - Aprendizagem
 - Memória
 - Inteligência
 - Perspetiva das inteligências múltiplas de Gardner
 - Pensamento
 - Pensamento convergente
 - Pensamento divergente
 - Cognição
 - Meta-cognição

Processos emocionais

- Inteligência emocional
 - Implicações nas relações interpessoais
- Relações entre os pensamentos e as emoções
 - Estratégias para gestão de crenças e emoções inadequadas

Processos motivacionais

- Motivação
 - Conceito
- Motivação intrínseca
 - Conceito
- Motivação extrínseca
 - Conceito
- Expectativa e atribuição
 - Conceito
 - Diferenças e complementaridades no processo motivacional
- Motivação e satisfação
- Pirâmide das Necessidades de Maslow
 - Pressupostos



UFCD

3

Processos de aprendizagem

Carga Horária

25 h

Resultados da Aprendizagem

- Reconhece as principais estratégias de aprendizagem com base nos conceitos de condicionamento operante e de aprendizagem vicariante.
- Identifica os fatores e processos de aprendizagem para compreender o próprio desenvolvimento.
- Reconhece as estratégias a utilizar em sala de aula, ou durante o estudo, para a própria aprendizagem.

Conteúdos

Aprendizagem

- Aprendizagem
 - Conceito
- Processos de aprendizagem
 - Características
 - Fatores que influenciam os processos de aprendizagem
- Condicionamento operante
 - Importância do reforço
- Aprendizagem vicariante
 - Importância da modelação
- Processamento de informação
 - Memorização e esquecimento
 - Transferência de aprendizagem
- Dificuldades de aprendizagem
 - Situações de dislexia
- Insucesso escolar
 - Fatores para transpor
 - Estratégias para superar

Aprender a aprender

- Estilos de pensamento
- Estilos de aprendizagem
- Aprendizagem na sala de aula
- Aprendizagem pela descoberta
- Motivação para o estudo e para a aprendizagem
- Ativação cognitiva e aprendizagem
- Treino de métodos de estudo
 - Gestão do tempo
 - Gestão do espaço de estudo
 - Treino da concentração



UFCD

4

Dinâmica de grupos, relações interpessoais, socialização e contextos

Carga Horária

50 h

Resultados da Aprendizagem

- Enuncia os conceitos de auto-conceito e auto-estima através da valorização pessoal e profissional.
- Reconhece a importância do grupo na dinâmica das relações interpessoais.
- Reconhece a dinâmica de grupos adequada à situação de ensino-aprendizagem em contexto real de trabalho.
- Descreve as diferentes formas de gerir e superar conflitos (intra e interpessoais).
- Descreve o processo de liderança e identificar as características que diferenciam os empreendedores.
- Identifica as estruturas familiares como processos sociais dinâmicos no tempo e no espaço.
- Reconhece a realidade dos contextos de socialização em constante mutação.
- Reconhece a importância do grupo de pares para a inserção na comunidade e para o desenvolvimento psicossocial.
- Analisa os contextos de socialização com recurso a instrumentos e a procedimentos adequados.

Conteúdos

Perceção do “eu”

- Formação do auto-conceito
 - O “eu” visto pelos “Outros”
 - Importância da valorização pelos sujeitos significativos
 - Interpretação pelo “eu”
 - Interacionismo simbólico
- Sentimento de valor
 - Auto-estima
- Estratégias de manutenção de uma identidade pessoal positiva

Perceção dos “outros”

- Cognição social e atitudes
 - Conceito
 - Componentes das atitudes
 - Formação de atitudes
 - Desenvolvimento de atitudes
 - Mudança de atitudes
- Perceção social e categorização
 - Formação de impressões
 - Estereótipos
 - Preconceitos

Perceção e dinâmica do “nós”

- Conceito e características dos grupos
 - Interação da heterogeneidade
 - “eu” ao “nós”
 - Relacionamento e a tarefa do grupo
 - Teoria de Desenvolvimento do Grupo
 - Tuckman
 - Dinâmica de grupo
 - Kurt Lewin



UFCD

4

Dinâmica de grupos, relações interpessoais, socialização e contextos

Conteúdos

Perceção e dinâmica do “nós” (cont.)

- Estrutura e funcionamento do grupo
 - Estatuto, papel e apreço
 - Conceitos
 - Papéis e estatutos adquiridos ou atribuídos
 - Estrutura sociométrica
 - Coesão do grupo
- Normalização e conflitos
 - Conflito
 - Escalada do conflito
 - Assertividade
 - Inconformismo
 - Passividade
 - Agressividade
 - Manipulação
 - Afirmação pessoal
 - Estratégias individuais na gestão do conflito
 - Poder
 - Autoridade
 - Influência social
 - Obediência
 - Conformismo

Liderança, negociação social e empreendedorismo

- Conceito de liderança
 - Funções, padrões e contextos de liderança
- Empreendedor e a negociação social
 - Elementos da negociação
 - Negociação integrativa e negociação distributiva
 - Perfil do empreendedor

Processo e contextos de socialização

- Processo de socialização
 - Conceito de socialização
- Contextos de socialização
 - Família
 - Relações dos adolescentes com os pais e outros familiares
 - Tipos de estruturas familiares
 - Família nuclear
 - Família extensa
 - Família monogâmica
 - Família de procriação
 - Novas organizações da estrutura familiar
 - Famílias monoparentais



UFCD

4

Dinâmica de grupos, relações interpessoais, socialização e contextos

Conteúdos

Processo e contextos de socialização (cont.)

- Família e formação da identidade do adolescente
 - Conflitos pais-filhos
- Grupo de pares
 - Relacionamento com o grupo de pares
 - Processos sócio-psicológicos
 - Comparação social e conformismo
 - Amizade
- Escola
 - Adolescentes e escola
 - Relação escola família
- Cultura
 - Moda
 - *Mass media*
 - Etnia



UFCD

5

Diferença de comportamento e diferença de intervenção

Carga Horária

50 h

Resultados da Aprendizagem

- Reconhece as diferenças comportamentais verificadas a nível individual, grupal, organizacional e social.
- Identifica a multiplicidade de fatores que lhes estão subjacentes às diferenças comportamentais.
- Identifica os indivíduos com diferenças e/ou desvantagens como um coletivo heterogéneo.
- Identifica e caracteriza as diversas instituições que na comunidade têm como valências o apoio nas áreas do social, da segurança, da justiça, da educação e da saúde.
- Identifica políticas, instrumentos e programas que visem a integração socioeconómica e profissional das populações com dificuldades especiais.

Conteúdos

Diferença – delimitação e problematização

- Ser diferente
 - Conceito
- Diferenças no nosso quotidiano
 - Comportamentos
 - Ideias
 - Valores
 - Orientação sexual
 - Interesses
 - Aspirações
 - Ideologias
 - Sentido estético e artístico
 - Aspeto físico
- Inevitabilidade das diferenças
- Diferença como desvantagem
 - Diferença que isola
 - Diferença que impede o bem-estar e a participação social e comunitária
- Direito à diferença
- Atuar sobre as diferenças

Diferenças existentes na educação/formação

- Género
 - Formações socialmente desvalorizadas
 - Escolarização do estereótipo
- Trajetória social e escolar anterior
 - Igualdade no acesso *versus* igualdade no sucesso
 - Fenómenos de exclusão e de integração diferenciadora
- Dificuldades na aprendizagem
- Crianças e jovens com necessidades educativas especiais

Diferenças no acesso ao trabalho - públicos com necessidades especiais

- Caracterização de populações com dificuldades especiais
 - Jovens
 - ♦ Pouco qualificados ou sem qualificação
 - ♦ Sobre-qualificados



UFCD

5

Diferença de comportamento e diferença de intervenção

Conteúdos

Diferenças no acesso ao trabalho - públicos com necessidades especiais (cont.)

- Desempregados de longa duração
 - Heterogeneidade de situações
 - Particularidades da situação portuguesa
 - Efeito da idade no desempregado de longa duração
- Pessoas com baixas qualificações
 - Analfabetos funcionais
 - Pessoas com qualificações antigas
- Mulheres
 - Tipologia do desemprego feminino
 - Discriminação remuneratória e no acesso a posições de chefia
- Toxicodependentes e ex-toxicodependentes
 - Toxicodependência e actividade profissional
 - Reinserção profissional e superação da dependência da droga
- Detidos e reclusos
 - Dificuldades de reinserção
 - Baixos níveis de escolaridade
 - Pouca qualificação profissional
- Grupos étnicos e culturais minoritários
 - Situação social precária
 - Baixos níveis de escolarização e qualificação
- Pessoas com deficiência
 - Acessibilidade aos locais de trabalho
 - Produtividade da pessoa com deficiência
 - Adaptação ao contexto de trabalho
- Estratégias e estruturas de apoio
 - Políticas e práticas
 - Dispositivos e quadros legais
 - Suportes institucionais
 - Filosofia
 - Valências
 - Composição técnica
 - Espaço comunitário
 - Convergência de esforços na resposta às situações de desvantagem perante o emprego
 - Boas práticas
 - Análise de boas práticas nos vários domínios



UFCD

6

Gestão de carreira

Carga Horária
25 h

Resultados da Aprendizagem

- Identifica as etapas do desenvolvimento vocacional e as principais tarefas associadas.
- Reconhece os conceitos de estágio, tarefa e maturidade vocacional.
- Reconhece a exploração vocacional como um processo essencial ao desenvolvimento e gestão da carreira.
- Mobiliza recursos pessoais, grupais, familiares e institucionais na planificação dos processos de transição.
- Reconhece que as competências desenvolvidas em processo de formação são um ponto de partida essencial na estruturação das relações com o mercado de trabalho.

Conteúdos

Desenvolvimento vocacional na adolescência

- Teoria do espaço e do curso de vida
 - Desenvolvimento vocacional como um processo que ocorre ao longo da vida
 - Estádios de desenvolvimento vocacional
 - Crescimento
 - Exploração
 - Estabelecimento
 - Manutenção e descompromisso
 - Contextos em que ocorre o desenvolvimento vocacional
 - Papéis associados
 - Interação dinâmica dos contextos
 - Tarefas de desenvolvimento vocacional
 - Exploração vocacional
 - Maturidade vocacional
- Fatores que influenciam as escolhas vocacionais
 - Individuais
 - Características dos alunos
 - Interesses
 - Valores
 - Aptidões
 - Rendimento escolar
 - Institucionais
 - Escola
 - Formação profissional
 - Estruturas de apoio

Mundo do trabalho

- Novas exigências, novas competências
 - Globalização
 - Impacto na organização do trabalho
 - Diversidade de estratégias de recrutamento
 - Mercado global e mercado local de trabalho
 - Emergência de um conjunto de novas competências profissionais



UFCD

6

Gestão de carreira

Conteúdos

Mundo do trabalho (cont.)

- Competências de empregabilidade
 - Capacidade de promover as competências individuais
- Desempenho profissional
 - Integração das dimensões pessoal, social e profissional do indivíduo

Transição escola - mundo de trabalho

- Processo de transição
 - Conceito
 - Tipos de transição
 - Preparar a transição
 - Barreiras
 - Fatores facilitadores e de suporte
 - Papel da família, dos amigos, dos professores e dos psicólogos
 - Especificidades da transição escola–mundo do trabalho
 - Papel da formação
 - Procedimentos facilitadores da transição
 - Conhecimento do meio empresarial
 - Exploração das ofertas de emprego
 - Contacto com profissionais
 - Estágio
 - Preparação para a entrevista
 - Elaboração do *Curriculum Vitae* e da Carta de Apresentação

Projeto de vida e de carreira

- Processo de planeamento
 - Alternativas
 - Consequências no curto, médio e longo prazo
- Formação adquirida
 - Núcleo organizador do projeto de vida
- Projeto de vida
 - Integração dinâmica e assente na responsabilidade pessoal