



## TEMA DO SEMINÁRIO

Neste seminário estudam-se fatores psicossociais que possam contribuir para a facilitação da mudança comportamental e a sua manutenção a longo prazo, promovendo estilos de vida saudáveis e ecologicamente sustentáveis (abrangendo comportamentos tais como atividade física, alimentação saudável, gestão do peso, comportamentos ecológicos e sustentáveis). Teremos como objetivo contribuir para o avanço do conhecimento científico que permita uma otimização das intervenções comportamentais em diversos contextos de atuação, focando particularmente em técnicas de mudança comportamental e em modelos teóricos motivacionais e autorregulatórios.

Temáticas específicas de investigação em psicologia clínica e da saúde deste seminário:

1. Intervenções comportamentais para a promoção de estilos de vida saudáveis e ecologicamente sustentáveis, e estudo dos mecanismos psicológicos subjacentes à mudança comportamental.
2. Experiências imersivas transformadoras como forma de facilitação do processo de mudança, nomeadamente através de realidade virtual, experiências psicadélicas e estados não-ordinários de consciência, meditação e natureza.
3. Intervenções digitais para a mudança comportamental.