

<b>PLANO DE CURSO</b>		
<b>Vigência do Plano</b>	<b>Semestre</b>	<b>Nome do Componente Curricular</b>
2025.2	01	SAÚDE MENTAL E AUTOCUIDADO
<b>Carga Horária Semestral</b>		<b>Núcleo/Módulo/Eixo</b>
36		Bases e Práticas da Educação Física
<b>Componentes Correlacionados</b>		
Sem pré-requisitos		
<b>Docente</b>		
Lélia Lessa Teixeira Pinto		
<b>Ementa</b>		
Estudos dos aspectos relacionados à saúde mental, com foco no bem-estar global do aluno como eixo central. Instrumentalização através de vivências/experimentações de técnicas que podem ser empregadas no autocuidado, assim como, aborda reflexões sobre a auto-observação e a capacidade de se relacionar com o outro.		
<b>Cursos ofertados</b>		
Educação Física		

**Competência**

**Conhecimentos**

- ? Localizar no tempo, as relações entre concepções de natureza, paradigmas sociais e seus impactos sobre o “pensar saúde”;
- ? Conhecer tecnologias leves e leve-duras para o (re)equilíbrio das dimensões biológicas, psicológicas, emocionais, espirituais e sociais;
- ? Reconhecer na música, pintura digital, cultura e práticas corporais potencialidades para a promoção da saúde e bem-estar;
- ? Levantar hipóteses sobre os efeitos dos cuidados integrativos sobre a saúde na perspectiva ecossistêmica;
- ? Sintetizar informações sobre cuidados em saúde e autocuidado considerando tempo e espaço.

**Habilidades**

- ? Elaborar autonomamente rotinas flexíveis que envolvam ações de autocuidado e ampliação do bem-estar;
- ? Realizar Práticas Corporais Integrativas na perspectiva: da auto-observação, da autopercepção, do relaxamento ou ativação psicofísica e da conscientização acerca das relações socioambientais;
- ? Estimular a própria energia criativa por meio de livros, desenhos, sons, trabalhos de artistas, escritores e ilustradores, além da inspiração através do cotidiano e da natureza.

**Atitudes**

- ? Ter atitude empática e colaborativa na relação com o outro;
- ? Ter capacidade reflexiva sobre si mesmo, e se conhecer no exercício do silêncio e auto-observação;
- ? Ter postura ética, respeitosa e acolhedora no contato com o outro;
- ? Ter capacidade de realizar uma escuta sensível no desenvolvimento das relações pessoais e profissionais.

**Conteúdo Programático**

Autocuidado, saúde mental e profissional de educação física  
 Auto-observação e autorreflexão  
 Práticas de autocuidado físico e emocional (ex: alimentação, exercício físico, dança, higienização do sono, meditação, pilates, música)  
 Desenvolvimento de habilidades sociais e relacionamento interpessoal  
 Gerenciamento do tempo e saúde mental

**Métodos e Técnicas de Aprendizagem**

Aula expositiva dialogada, aula invertida, roda de diálogo, vivências práticas.

**Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas**

Para obter aprovação na disciplina, o aluno deverá alcançar uma frequência mínima de 75%.

**Recursos**

Laboratórios de ensino e materiais disponíveis, audiovisual, internet.

**Referências Básicas**

BOLSANELLO, Débora Pereira. Em pleno corpo: educação somática, movimento e saúde. 2 ed. Curitiba: Juruá Editora, 2013.  
 BROAD, William J.. A moderna ciência do Yoga: os riscos e as recompensas. 2 ed. Rio de Janeiro: Valentina, 2017.  
 MINAZAKI, Paulo Minoru; BARROS, Ana Paula Ferreira; CIRILO, Henrique. Livro dourado de Chi KungSão Paulo: Roca, 2005.

**Referências Complementares**

ACHOUR JÚNIOR, Abdallah. Flexibilidade e alongamento: saúde e bem estar. 2 ed. SÃO PAULO: Manole Editora Ltda, 2009.  
 CREMA, Roberto. Introdução à visão holística. 1 ed. São Paulo: Summus Editora Ltda, 1989.  
 GOLEMAN, Daniel; DAVIDSON, Richard J.. A ciência da meditação: como transformar o cérebro, a mente e o corpo. 1 ed. Rio de Janeiro: OBJETIVA, EDITORA OBJETIVA LTDA., 2017.  
 LAMA, Dalai. A prática da meditação essencial: técnicas tibetanas para descobrir a natureza real da mente e alcançar a paz interior. 1 ed. São Paulo: Pensamento, 2019.  
 ROGERS, Carl. R.. A pessoa como centro. 1 ed. SÃO PAULO: EDITORA PEDAGÓGICA E UNIVERSITÁRIA, 1977.