

PLANO DE CURSO		
Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2025.1	02	SAÚDE MENTAL E AUTOCUIDADO I
Carga Horária Semestral		Núcleo/Módulo/Eixo
32		Eixo Saúde Mental
Componentes Correlacionados		
DCV, Saúde Mental e Autocuidado II, Saúde Mental e Autocuidado III, Saúde Mental e Autocuidado IV, Psicologia Médica		
Docente		
Prof. Regina Maria Brasil Santos; Prof. Kamile Levek; Prof. Iris Pirajá; Prof. Rosário Von Flach		
Ementa		
Abordagem da saúde mental com foco no bem-estar global do aluno. Uso de técnicas de meditação, relaxamento, música, pintura e literatura. Reflexão sobre a auto-observação e a observação do outro. Desenvolvimento da aprendizagem colaborativa e de uma escuta sensível e acolhedora.		

Competência
Conhecimentos
Conhecer e experimentar técnicas meditativas e de relaxamento, que possam ser utilizadas sem restrições, como suporte ao equilíbrio psico-emocional pessoal.
Reconhecer, através da experiência pessoal, os benefícios da meditação e das expressões artísticas, a exemplo da pintura, música e narrativas, para o bem-estar do ser humano.
Conhecer, através da narrativa, no contexto do profissional de saúde, uma prática reflexiva de trabalho e experiência de auto-cuidado.
Conhecer e experimentar a arte como importante ferramenta de auto-conhecimento, escuta interna e simbolização das emoções e sentimentos
Conhecer e experimentar a percepção musical, compartilhando e refletindo as emoções provocadas por diferentes sons e músicas

Habilidades
Desenvolver a capacidade de auto-observação e auto-percepção através da meditação, e de expressões artísticas, utilizando elementos de imagem, cor, desenhos, palavras e música.
Desenvolver a autonomia para cuidar do próprio bem-estar
Desenvolver a abertura para o cuidado e acolhimento ao outro.
Estimular a própria energia criativa por meio de livros, desenhos, sons, e 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. com respeito à diversidade e individualidade.
Ter capacidade de realizar uma escuta sensível no desenvolvimento das relações pessoais e profissionais

### **Conteúdo Programático**

#### Módulo Meditação:

Meditação como um aspecto do bem estar e saúde mental  
Relaxamento como fator de redução de stress  
Auto-observação e auto-cuidado como precursores da observação e acolhimento consigo e com o outro

#### Módulo Desenho/Pintura:

As diferentes formas de expressão artística

A Arte e seus efeitos no cotidiano

A emoção transmitida através da Arte

A relação das cores com as emoções

Técnicas de desenho e pintura

O desenvolvimento do processo criativo

#### Módulo Narrativas:

A narrativa como forma de reflexão sobre si e o outro

Textos e atividades para refletir e compartilhar com os participantes

#### Módulo Música

Percepção de estímulos sonoros

Composição e improvisação musical

Apreciação musical - o bem estar através da música

O auto- conhecimento através da música

### **Métodos e Técnicas de Aprendizagem**

Os Módulos Meditação, Pintura/Desenho, Música e Narrativas, do Componente Saúde Mental e Auto-Cuidado, serão desenvolvidos no Campus Cabula, Pavilhão II e III. O curso será realizado por professores especializados em cada atividade, em rodízios de grupos de alunos, contando também com a supervisão psico-pedagógica, através do NAPP e NUSP, quando necessário. Caso ocorra uma necessidade imprevista e impeditiva, as aulas acontecerão via telepresencial, mantendo as mesmas atividades propostas para o Componente, de acordo com a decisão da Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública.

#### METODOLOGIA :

Reflexão e discussão sobre o Bem Estar de forma ampla e inclusiva, em todos os Módulos

Prática de técnica do Healing em meditação e relaxamento, com discussão sobre temas colocados para reflexão, no Módulo Meditação

Atividades práticas de Pintura e Desenho com reflexão sobre a auto-percepção nesta modalidade de arte, no Módulo Pintura/Desenho.

Atividades práticas com Música, e reflexão sobre o bem estar associado a apreciação musical, no Módulo Música.

Atividades práticas de leitura e narrativa, com reflexão sobre si e o outro, no Módulo Narrativas

Rodas de conversa em todos os Módulos.

Acompanhamento psicopedagógico disponível para os alunos, em qualquer necessidade.

### **Crítérios e Instrumento de Avaliação - Datas**

Presencial e processual. Os critérios básicos são a presença e participação do(a) aluno(a) nas aulas. A avaliação será baseada na frequência e participação nas aulas, além da construção individual de uma narrativa final sobre a percepção das atividades do Componente durante o semestre. trazendo a reflexão individual sobre o aprendizado pessoal nos diversos Módulos deste Componente . Também poderá incluir o relato de professores de outros componentes a respeito de possíveis efeitos destas atividades no comportamento geral dos alunos.

Se necessário, por alguma circunstância imprevista, ocorrerá de forma telepresencial.

Narrativa final , com reflexão individual sobre o aprendizado pessoal no Componente .

Data final para conclusão da avaliação : 30/07/2025

### **Recursos**

Sala com tatame e almofadas para as atividades de Meditação  
Sala com tatame, multimídia e instrumentos musicais para as atividades de Música  
Sala com cadeiras com braço e multimídia para as atividades de Literatura  
Sala com 1 ou 2 mesas compridas, forradas com papel metro, e cadeiras sem braço para as atividades de Pintura  
Materiais de pintura  
Artigos para escrita

Caso necessário algum período de atividade telepresencial, os recursos utilizados pelas professoras se constituirão no uso de computador para acesso à plataforma de comunicação audio-visual do AVA ( Teams)

### **Referências Básicas**

JEAMMET, Philippe. Psicologia médica. 2 ed. Rio de Janeiro: MEDSI - Editora Médica e Científica Ltda, 2000.  
PRISTED, Isis. Caminhos entre o invisível e o visível: O pequeno livro do healing Rio de Janeiro: Logos Centro Internacional de Desenvolvimento Humano, 2019.  
RICARD, Matthieu. A revolução do altruísmo. 1 ed. São Paulo: Palas Athenas, 2015.  
SOARES, Geraldo Ramos. Deixa vir o que vier: o healing com Isis Pristed Salvador: Nós, 2023.  
WISNIK, José Miguel. O som e o sentido: uma outra história das músicas. 3 ed. São Paulo: Companhia das letras, 2017.

### **Referências Complementares**

ARAÚJO, Rosane Cardoso de. Educação musical: criatividade e motivação. 1 ed. Curitiba: APPRIS, 2019.  
BLACKING, John. How musical is man?. 1 ed. EUA: University of Washington Press, 1976.  
DYCHTWARD, Ken. Corpomente. 5 ed. SÃO-PAULO: Summus Editora Ltda, 1984.  
FURT., Gregg M.. O mundo secreto dos desenhos: Uma abordagem junguiana da cura pela arte. 1 ed. São Paulo: PAULUS, 2004.  
GALLIAN, Dante. A literatura como remédio: os clássicos e a saúde da alma. 1 ed. São Paulo: Martin Claret, 2017.  
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.  
SACKS, Oliver. Alucinações musicais: relatos sobre a música e o cérebro São Paulo: Companhia das letras, 2007.