

PLANO DE CURSO		
Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2025.1	02	SAÚDE MENTAL E AUTOCUIDADO
Carga Horária Semestral		Núcleo/Módulo/Eixo
36		
Componentes Correlacionados		
Docente		
Kamile Levek, Iris Pirajá		
Ementa		
<p>Estímulo e desenvolvimento do potencial criativo, autonomia e sensibilidade através de técnicas de desenho livre, pintura, música e outras expressões artísticas. Exercícios com cores, linhas e formas para desenvolvimento da auto-observação, compreensão e expansão do olhar para si mesmo e para o mundo. Técnicas básicas de desenho para construção de imagens e a descoberta do próprio estilo de representação gráfica. Atividades musicais para estimular o autoconhecimento através do desenvolvimento da percepção musical-emocional. Atividades musicais que estimulam a expressão corporal e emocional. Exercícios musicais que abordam o pulso interno, forma musical, dinâmica e andamento. Atividades práticas que envolvem o canto, movimentos corporais e execução instrumental.</p> <p>Construção e importância do trabalho em equipe, onde cada indivíduo tem o seu papel, em prol de um objetivo comum.</p> <p>Simbolização e representação das emoções e sentimentos através da expressão artística. Estudo e construção gráfica dos dentes, bocas e elementos mais importantes para entendimento prático da anatomia bucal. Discussão sobre a importância do autocuidado e saúde mental na prática profissional e a representação gráfica como recurso de estudo e esclarecimentos dos diferentes casos clínicos.</p>		

Competência

Conhecimentos

Sensibilização do olhar através da prática do desenho com linhas, formas e texturas diversas. Relação das cores com as emoções em ambientes clínicos. Potencialidades da luz e da sombra do objeto de estudo. Construção da marca profissional. Atividades de expressões artísticas para o autoconhecimento. Diversidade cultural e sonora como forma de conexão emocional. A música como reguladora de emoções. Execução instrumental e vocal individual e em grupo como forma de nutrir a autoestima. A música enquanto agente relaxante em procedimentos odontológicos. Desenvolver a melhoria da comunicação com o outro de forma verbal e não verbal.

Habilidades

Expressar os sentimentos e emoções através da arte. Representar graficamente os elementos da anatomia bucal. Sensibilização do olhar no contexto estético.

Acolher a diversidade. Utilizar a música como reguladora emocional. Tocar instrumentos de percussão em grupo. Escolher repertório adequado para o paciente ouvir durante um procedimento odontológico. Utilizar a música como ferramenta de conexão entre dentista e paciente.

Atitudes

Estimular a criatividade e o trabalho em equipe. Ter autonomia e sensibilidade na prática profissional. Refletir e enfrentar de forma positiva os desafios. Utilizar o desenho e a música como ferramentas de autoconhecimento, autocuidado e cuidado com o outro.

Conteúdo Programático

As diferentes formas de expressões artísticas. A Arte e os seus efeitos no cotidiano. Estudo e experimentação dos materiais e cores: percepção de texturas, maleabilidade, coloração, etc. O conceito do "belo". A importância dos rabiscos como parte do processo criativo, organização das ideias e entendimentos dos sentimentos. A emoção transmitida através da Arte. Estímulo ao processo criativo através do uso de ilustrações, imagens, fotografias, etc. A harmonia da proporção e desproporção no desenho. O traço livre como ferramenta de autoconhecimento e expansão da consciência. Prática musical coletiva. Reflexões sobre o que faz o ser humano escutar música e fazer música através de conversas sobre as funções da música na sociedade e a diversidade cultural. Compartilhar gostos musicais e as emoções sentidas de acordo com a audição de determinadas músicas. A música como reguladora de emoções. Atividades sem comandos verbais, apenas sonoras. Atividades de composição e improvisação. Reflexão sobre o estreitamento do vínculo entre as pessoas de acordo com o gosto musical e com o escutar música em grupo. Reflexão sobre o bem estar gerado através da música. Musicoterapia e os resultados em tratamentos médicos.

Métodos e Técnicas de Aprendizagem

Aulas expositivas com utilização de recursos como desenhos, imagens, composição gráfica, etc. Atividades práticas de desenho, pintura, colagem e rodas de conversa. Atividades práticas musicais que envolvem movimentos corporais e dança, sons sem a utilização das palavras, execução vocal e de alguns instrumentos musicais como: surdo, timbal, pandeiro, agogô, caxixi, violão, teclado, entre outros.

Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas

Avaliação prática utilizando a técnica de desenho, pintura e/ou colagem.
Participação em aula e criação de uma playlist para ser utilizada em consultório odontológico.

Recursos

Materiais para desenvolvimento das expressões artísticas (papel, lápis, recortes de imagens, lápis de cor, aquarela, entre outros).
Instrumentos musicais de percussão, violão e teclado.

Referências Básicas

GILBERT, Elizabeth. Grande magia: vida criativa sem medo. 1 ed. Rio de Janeiro: OBJETIVA, EDITORA OBJETIVA LTDA., 2015.
LOWENFELD, Viktor. Desenvolvimento da capacidade criadora. 1 ed. RIO DE JANEIRO: Mestre Jou, 1977.
OSTROWER, Fayga. Criatividade e processos de criação. 14 ed. PETRÓPOLIS: Vozes Ltda, 1999.
WISNIK, José Miguel. O som e o sentido: uma outra história das músicas. 3 ed. São Paulo: Companhia das letras, 2017.
YVES -LELOUP, Jean. O corpo e seus símbolos: uma antropologia essencial. 8 ed. RIO DE JANEIRO: Vozes Ltda, 1998.

Referências Complementares

CARVALHO, Alysson. Brincar(es). 1 ed. SÃO PAULO: UFMG, 2005.
CIORNAI, Selma. Percursos em arteterapia: arteterapia gestáltica. 1 ed. SÃO PAULO: Summus Editora Ltda, 2004.
GRINBERG, Luiz Paulo. Jung o homem criativo. 2 ed. SÃO PAULO: Editora FTD, 2003.
REEVE, Johnmarshall. Motivação e emoção. 4 ed. RIO DE JANEIRO: LTC - Livros Técnicos e Científicos, 2006.
SACKS, Oliver. Alucinações musicais: relatos sobre a música e o cérebro São Paulo: Companhia das letras, 2007.