

<b>PLANO DE CURSO</b>		
<b>Vigência do Plano</b>	<b>Semestre</b>	<b>Nome do Componente Curricular</b>
2025.2	2º	PRÁTICAS SENSORIAIS E CORPORAIS DE AUTOCUIDADO
<b>Carga Horária Semestral</b>		<b>Núcleo/Módulo/Eixo</b>
54		EIXO III: Conhecimentos e Práticas Fisioterapêuticas/ Módulo I: Diagnósticos e Recursos Fisioterapêuticos
<b>Componentes Correlacionados</b>		
Biomorfofuncional I e II, Fisiologia Aplicada à Fisioterapia.		
<b>Docente</b>		
SANDRA PORCIUNCULA MENDEZ e LAIS OLIVEIRA PITHON		
<b>Ementa</b>		
Prática vivencial que propõe experiências de conhecimento e percepção do corpo e do movimento humano numa reflexão sobre o cuidar-se e o cuidar do outro.		
<b>Cursos ofertados</b>		
Fisioterapia		

### **Competência**

#### **Conhecimentos**

- Sensibilizar para a compreensão da pessoa como ser indissociável nas dimensões biológica, psicológica, social e cultural;
- Reconhecer a percepção corporal como estratégia de aprendizado do movimento humano;
- Identificar as principais referências anatômicas palpáveis;
- Identificar aspectos do auto-cuidado e qualidade de vida para a promoção da saúde e bem-estar.
- Conhecer os princípios de práticas corporais em grupo como estratégia assistencial e de educação em saúde;
- Compreender a contribuição das práticas de Educação Somática para abordagens individuais e em grupos.

#### **Habilidades**

- Ampliar a percepção corporal e cinestésica, expressão corporal e repertório de movimentos;
- Reconhecer as principais estruturas anatômicas corporais palpáveis;
- Desenvolver a manualidade;
- Construir uma proposta de educação em saúde, contemplando aspectos do autocuidado e qualidade de vida;
- Aplicar princípios da Educação Somática na condução de práticas corporais em grupo.

#### **Atitudes**

- Ampliar a clareza na comunicação;
- Desenvolver capacidade crítica, reflexiva e criativa;
- Perceber a importância da ética no exercício profissional;
- Cumprir normas, regulamentos e acordos pré-estabelecidos;
- Ter participação ativa e colaborativa no ensino-aprendizagem;
- Desenvolver autoconfiança;
- Desenvolver estratégias atenção e concentração;
- Aprender continuamente, com autonomia, a partir do próprio fazer como fonte de conhecimento, assim como proporcionar a aprendizagem de outrem.

### Conteúdo Programático

- O acadêmico de fisioterapia e o autocuidado;
- Promoção da saúde, qualidade de vida e experiência corporificada;
- Qualidade de vida e estratégias de autocuidado: sono, alimentação, gestão do estresse, ansiedade e depressão, exercício físico.
- Postura corporal: alinhamento, tônus muscular e tônus postural;
- Comunicação verbal e não verbal;
- Toque instrumental, toque expressivo e toque terapêutico
- Respiração;
- Anatomia palpatória;
- Esqueleto ósseo: principais referências ósseas palpáveis;
- Principais músculos e movimentos dos membros inferiores, cintura pélvica, tronco, cintura escapular e membros superiores;
- Concepção de atividades em grupos terapêuticos: bases e princípios;
- Contribuições da Educação Somática para fisioterapeutas (Eutonia, Método Feldenkrais, Técnica de Alexander).

### Métodos e Técnicas de Aprendizagem

- Auto-observação e observação do colega;
- Atividades semanais no AVA (Ambiente Virtual de Aprendizagem);
- Prática de exercícios em grupo;
- Manuseio de peças ósseas sintéticas, palpação do próprio corpo e palpação do colega;
- Leitura e discussão de artigos;
- Seminário
- Avaliação prática individual e em grupo.
- Workshops

### Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas

I unidade:

- Relato de experiência (AVA): 1,0
- Tarefas (AVA): 4,0
- Seminário: 2,0
- Avaliação Prática 1 (02.09): 1,5
- Avaliação Prática 2 (30.09): 1,5

II unidade:

- Tarefas (AVA): 4,0
- Workshop de Grupos Terapêuticos em sala(02 e 05.12): 5,0
- Confecção de material educativo: 1,0
- Avaliação formativa comportamental (instrumento disponível no AVA)

### Recursos

- Materiais como: bolas, bastões, rolos e pranchas de equilíbrio;
- Peças anatômicas sintéticas;
- Lápis de pintura corporal;
- Roteiros para aulas práticas
- Artigos científicos.
- Seminário
- Avaliação prática individual e em grupo.

### Referências Básicas

- BERTAZZO, Ivaldo. Corpo vivo: reeducação do movimento São Paulo: SESC, 2015.  
CAEL, Christy. Anatomia palpatória e funcional. 1 ed. São Paulo: Manole Ltda., 2013. E-book.  
Tixa, Serge. Atlas de anatomia palpatória, v.2. 3 ed. São Paulo: . E-book.

### Referências Complementares

- BERTAZZO, Ivaldo. Cérebro ativo reeducação do movimento Barueri: , 2012. E-book.  
BERTAZZO, Ivaldo. Gesto orientado: reeducação do movimento São Paulo: SESC, 2014.  
DINIZ, Denise Pará. Guia de qualidade de vida: saúde e trabalho. 2 ed. Barueri: Manole Ltda., 2013. E-book.  
DREYER, Margareth Ramos Mari. Relaxamento psicomotor e consciência corporal. 1 ed. Barueri: Manole Ltda., 2020. E-book.  
Tixa, Serge. Atlas de anatomia palpatória, v.1. 2 ed. São Paulo: . E-book.  
VAISBERG, Mauro; BACHI, André Luis Lacerda; LANCHETA JUNIOR, Antonio Herbert. Slow fit: corpo ativo, mente serena. 1 ed. São Paulo: Manole Ltda., 2020. E-book.