

PLANO DE CURSO		
Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2025.2	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. Construção e importância do trabalho em equipe, onde cada indivíduo tem o seu papel, em prol de um objetivo comum. 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>		
Cursos ofertados		
Odontologia		

Competência

Conhecimentos

Fundamentos do desenho: linhas, formas, texturas, luz e sombra. Relação entre cores, emoções e percepção ambiental. Princípios básicos de composição gráfica e marca pessoal. Noções de psicologia da arte e seu impacto na regulação emocional. Música como recurso expressivo, regulador e facilitador da comunicação no contexto da saúde. Aplicações das práticas artísticas no cuidado em saúde e na interação profissional-paciente.

Habilidades

Expressar emoções e percepções por meio do desenho, pintura e música. Representar graficamente elementos simples da anatomia bucal, quando pertinente. Selecionar cores, formas e técnicas em função de sentimentos e intenções comunicativas. Utilizar instrumentos musicais para acolhimento e integração. Adequar repertórios musicais ao contexto clínico com sensibilidade estética e ética. Empregar práticas artísticas como apoio à escuta, ao vínculo e ao cuidado.

Atitudes

Cultivar criatividade, autonomia e postura sensível na prática profissional. Refletir sobre aspectos emocionais presentes nas experiências artísticas. Valorizar o trabalho em grupo, a escuta e o acolhimento. Aplicar práticas de autocuidado a partir da arte e da música. Adotar postura ética, acolhedora e respeitosa com colegas e pacientes.

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.