

PLANO DE ENSINO

Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2021.1	01	SAÚDE MENTAL E AUTOCUIDADO
Carga Horária Semestral		Núcleo/Módulo/Eixo
36		
Componentes Correlacionados		
Docente		
Paulo Rodrigo Santos Aristides		
Ementa		
Este componente discute sobre saúde mental, com foco no bem-estar global do aluno como eixo central. Inclui vivências/experimentações de técnicas que podem ser empregadas no autocuidado, a exemplo de meditação, relaxamento, literatura, pintura. Aborda reflexões sobre a auto-observação e a capacidade de se relacionar com o outro. Envolve a integração na aprendizagem colaborativa e aprendizado de uma escuta sensível e acolhedora.		

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

Paradigmas sociais e em saúde: mecanicismo x holismo;
Corporeidade e saúde integral – aspectos individuais e coletivos;
Bem-estar e autocuidado no cotidiano;
Práticas Corporais Integrativas na promoção da saúde e autocuidado
Práticas de automassagem e autopercussivas;
Alongamentos;
Exercícios respiratórios;
Práticas meditativas;
Práticas corporais chinesas (Chi Kung);
Práticas de Yoga;

Métodos e Técnicas de Aprendizagem

Práticas psicofísicas, aula invertida, questões norteadoras, nuvem de palavras, brainstorming, post-it, quiz, , diálogo em rede

Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas

Frequência com 75% de frequência
Frequência condicionada à manutenção da câmera ligada

Recursos

Ambiente Virtual de Aprendizagem

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 corpoRio 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 interiorSão Paulo: Pensamento, 2019.
ROGERS, Carl. R.. A pessoa como centro. 1 ed. SÃO PAULO: EDITORA PEDAGÓGICA E UNIVERSITÁRIA, 1977.