

PLANO DE ENSINO

Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2022.2	01	SAÚDE MENTAL E AUTOCUIDADO
Carga Horária Semestral		Núcleo/Módulo/Eixo
36		
Componentes Correlacionados		
Sem pré-requisitos		
Docente		
Paula Cristina Alves Araujo		
Ementa		
Estudos dos aspectos relacionados à saúde mental, com foco no bem-estar global do aluno como eixo central. Instrumentalização através de vivências/experimentações de técnicas que podem ser empregadas no autocuidado, assim como, aborda reflexões sobre a auto-observação e a capacidade de se relacionar com o outro.		

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

- 1
Paradigmas sociais e em saúde: mecanicismo x holismo
- 2
Corporeidade e saúde integral – aspectos individuais e coletivos
- 3
Bem-estar e autocuidado no cotidiano
- 4
Práticas Corporais Integrativas na promoção da saúde e autocuidado
- 5
Práticas de alongamentos, exercícios respiratórios, práticas meditativas, práticas de yoga, dança, arteterapia, musicoterapia

Métodos e Técnicas de Aprendizagem

Aula expositiva dialogada, aula invertida, resolução intensiva de problemas, mapa conceitual, nuvem de palavras, roda de diálogo, seminários práticos

Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas

Para aprovação na disciplina o aluno deverá ter frequência mínima de 75%.

Recursos

Ambiente Virtual de Aprendizagem (Plataforma Moodle)
Laboratórios de habilidades 02 (Educação Física)
Área verde

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 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.
ROGERS, Carl. R.. A pessoa como centro. 1 ed. SÃO PAULO: EDITORA PEDAGÓGICA E UNIVERSITÁRIA, 1977.