

**PLANO DE ENSINO**

<b>Vigência do Plano</b>	<b>Semestre</b>	<b>Nome do Componente Curricular</b>
2023.1	01	SAÚDE MENTAL E AUTOCUIDADO

<b>Carga Horária Semestral</b>	<b>Núcleo/Módulo/Eixo</b>
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  
Corporeidade e saúde integral – aspectos individuais e coletivos
- 2  
Bem-estar e autocuidado no cotidiano
- 3  
Práticas Integrativas e Complementares em Saúde - PICS
- 4  
Vivências das PICS

### Métodos e Técnicas de Aprendizagem

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

### 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)

### 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 Kung São 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.