



PLANO DE ENSINO

Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2024.1	01	SAÚDE MENTAL E AUTOUIDADO
Carga Horária Semestral		Núcleo/Módulo/Eixo
36		Bases e Práticas da Educação Física

Componentes Correlacionados

Docente

Lélia Lessa Teixeira Pinto

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

Autocuidado, saúde mental e profissional de educação física
Auto-observação e autorreflexão
Lazer como prática de autocuidado e relacionada a saúde mental
Autocuidado para a aprendizagem
Desenvolvimento de habilidades sociais e relacionamento interpessoal
Práticas de autocuidado físico e emocional (ex: alimentação, exercício físico, dança, higienização do sono)
Planejamento de autocuidado pessoal

Métodos e Técnicas de Aprendizagem

Aula expositiva dialogada, aula invertida, roda de diálogo, vivências práticas.

Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas

Para obter aprovação na disciplina, o aluno deverá alcançar uma frequência mínima de 75%.

Recursos

Laboratórios de ensino e materiais disponíveis, audiovisual, internet.

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.