

PLANO DE CURSO		
Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2024.2	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.</p> <p>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>		

## **Competência**

### **Conhecimentos**

Sensibilização do olhar através da prática do desenho com linhas, formas e texturas diversas. Relação das cores com as emoções em ambientes clínicos. Potencialidades da luz e da sombra do objeto de estudo. Construção da marca profissional. Atividades de expressões artísticas para o autoconhecimento. Diversidade cultural e sonora como forma de conexão emocional. A música como reguladora de emoções. Execução instrumental e vocal individual e em grupo como forma de nutrir a autoestima. A música enquanto agente relaxante em procedimentos odontológicos. Desenvolver a melhoria da comunicação com o outro de forma verbal e não verbal.

### **Habilidades**

Expressar os sentimentos e emoções através da arte. Representar graficamente os elementos da anatomia bucal. Sensibilização do olhar no contexto estético.

Acolher a diversidade. Utilizar a música como reguladora emocional. Tocar instrumentos de percussão em grupo. Escolher repertório adequado para o paciente ouvir durante um procedimento odontológico. Utilizar a música como ferramenta de conexão entre dentista e paciente.

### **Atitudes**

Estimular a criatividade e o trabalho em equipe. Ter autonomia e sensibilidade na prática profissional. Refletir e enfrentar de forma positiva os desafios. Utilizar o desenho e a música como ferramentas de autoconhecimento, autocuidado e cuidado com o outro.

### **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.