

<b>PLANO DE ENSINO</b>		
<b>Vigência do Plano</b>	<b>Semestre</b>	<b>Nome do Componente Curricular</b>
2020.2	01	SAÚDE MENTAL E AUTOCUIDADO
<b>Carga Horária Semestral</b>		<b>Núcleo/Módulo/Eixo</b>
36		
<b>Componentes Correlacionados</b>		
<b>Docente</b>		
Paulo Rodrigo Santos Aristides		
<b>Ementa</b>		
Ementa do componente curricular não cadastrada.		

## **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**

Aula invertida, questões norteadoras, nuvem de palavras, Brainstorming, post-it, quiz, práticas psicofísicas, diálogo em rede

### **Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas**

Frequência com 75% de presença

### **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 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 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 São Paulo: Pensamento, 2019.

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