

PLANO DE ENSINO		
Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2021.2	01	SAÚDE MENTAL E AUTO-CUIDADO
Carga Horária Semestral		Núcleo/Módulo/Eixo
32		
Componentes Correlacionados		
Biomorfologia		
Docente		
Dra. Regina Maria Brasil Santos		
Ementa		
Este componente discute a saúde mental, focalizando o bem-estar global do aluno como eixo central. Inclui trabalho com técnicas de meditação, relaxamento, música, pintura e literatura. Aborda reflexão sobre a auto-observação e a capacidade de observação do outro, em específico, dos pacientes. Envolve a integração na aprendizagem colaborativa e aprendizado de uma escuta sensível e acolhedora.		

## COMPETÊNCIA

### Conhecimentos

Conhecer e experimentar técnicas meditativas e de relaxamento, que possam ser utilizadas sem restrições, como suporte ao equilíbrio psico-emocional pessoal..

Reconhecer, através da experiência pessoal, os benefícios da meditação e das expressões artísticas, a exemplo da pintura, música e literatura, para o bem-estar do ser humano.

Conhecer , através da narrativa, no contexto do profissional de saúde, uma prática reflexiva de trabalho e experiência de auto-cuidado.

Conhecer e experimentar a arte como importante ferramenta de auto-conhecimento , escuta interna e simbolização das emoções e sentimentos

Conhecer e experimentar a percepção musical, compartilhando e refletindo as emoções provocadas por diferentes sons e músicas

### Habilidades

Desenvolver a capacidade de auto-observação e auto-percepção através da meditação, e de expressões artísticas, utilizando elementos de imagem, cor, desenhos, palavras e música.

Desenvolver a autonomia para cuidar do próprio bem-estar

Desenvolver a abertura para o cuidado e acolhimento ao outro.

Estimular a própria energia criativa por meio de livros, desenhos, sons, e 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

Módulo Meditação:

Meditação como um aspecto do bem estar e saúde mental

Relaxamento como um fator de redução de stress

Auto-observação e auto-cuidado como precursores da observação e cuidado com o outro

Módulo Desenho/Pintura:

As diferentes formas de expressão artística

A Arte e seus efeitos no cotidiano

A emoção transmitida através da Arte

A relação das cores com as emoções

Técnicas de desenho e pintura

O desenvolvimento do processo criativo

Módulo Literatura:

A narrativa como forma de reflexão sobre si e o outro

Textos para refletir e compartilhar com os participantes

Módulo Música

Percepção de estímulos sonoros

Composição e improvisação musical

Apreciação musical - o bem estar através da música

O auto- conhecimento através da música

### Métodos e Técnicas de Aprendizagem

Os Módulos Meditação, Pintura/Desenho, Música e Literatura/Narrativa, do Componente Saúde Mental e Auto-Cuidado, serão desenvolvidos no Campus Cabula, Pavilhão III, salas S01 e S02. O curso será realizado por professores especializados em cada atividade, trabalhando em conjunto com a supervisão psico-pedagógica, através do NAPP e NUSP, em rodízios de grupos de alunos. Durante o período de isolamento social imposto pela pandemia de coronavírus, as aulas acontecerão via telepresencial, mantendo as mesmas atividades propostas para o Componente.

METODOLOGIA :

Reflexão e discussão sobre o Bem Estar de forma ampla e inclusiva, em todos os Módulos

Prática de técnica do Healing em meditação e relaxamento, no Módulo Meditação

Atividades práticas de Pintura e Desenho com reflexão sobre a auto-percepção nesta modalidade de arte, no Módulo Pintura/Desenho.

Atividades práticas com Música, e reflexão sobre o bem estar associado a apreciação musical, no Módulo Música.

Atividades práticas de leitura e narrativa, com reflexão sobre si e o outro, no Módulo Literatura/Narrativa

Rodas de conversa em todos os Módulos.

Acompanhamento psicopedagógico sobre o processo de atividade colaborativa, em todos os Módulos.

### Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas

Presencial e processual. Durante período de isolamento social em função da pandemia de coronavírus, ocorrerá de forma telepresencial.

Narrativa final do componente curricular.

## Recursos

A avaliação será baseada na frequência e participação nas aulas, além da construção individual de uma narrativa final sobre a percepção das atividades do componente durante o semestre. Também incluirá o relato de professores de outros componentes a respeito de possíveis efeitos destas atividades no comportamento geral dos alunos.

Recursos:

Sala com tatame e almofadas para as atividades de Meditação

Sala com tatame, multimídia e instrumentos musicais para as atividades de Música

Sala com cadeiras com braço e multimídia para as atividades de Literatura

Sala com 1 ou 2 mesas compridas, forradas com papel metro, e cadeiras sem braço para as atividades de Pintura

Materiais de pintura

Artigos para escrita

Durante o período de atividade telepresencial, os recursos utilizados pelas professoras se constituirão no uso de computador para acesso à plataforma de comunicação audio-visual do AVA ( Zoom).

REFERÊNCIAS BÁSICAS:

RICARD , Matthieu - A REVOLUÇÃO DO ALTRUÍSMO; 2ª ed. SÃO PAULO: Palas Athenas, 2016

REFERÊNCIAS COMPLEMENTARES

TAMAS, Elza (org) Conversas com Bob Moore –healing e desenvolvimento humano 1ª ed. São Paulo: Scortecci, 2013,

PRISTED, Isis – Caminhos entre o invisível e o visível – o pequeno livro do healing 1ª ed. Rio de Janeiro 17 Street,

Editora – Logos Centro Internacional de Desenvolvimento Humano, 2019

GILBERT, Elizabeth. Grande Magia – Vida criativa sem medo. Tradução de Renata Telles. Rio de Janeiro. Objetiva, 2015.

CAMERON, Julia. Caminho do Artista. Tradução de Leila Couceiro. Rio de Janeiro. Editora Sextante, 2017.

MELLISH-BARNES, Glynis. Oficina de Aquarela. Tradução de Luiz Carvalho. São Paulo. Ambientes & Costumes Editora Ltda., 2014.

PANDOLFO, Nina. Por trás das Cores. 1 ed. São Paulo: Master Books, 2016.

DE BOTTON, Alain e Armstrong, JOHN. Arte como terapia. Tradução de Denise Bottmann. Rio de Janeiro. Editora Intrínseca, 2014.

BIRCH, Helen. Aquarela – Inspiração e técnicas de artistas contemporâneos. Tradução de Mariana Bandarra. São Paulo. Editora G.Gili Ltda., 2016.

PANKHURST, Andy e HAWKSLEY, Lucinda. Quando a arte é genial – 80 obras-primas em detalhes. São Paulo. Editora G.Gili Ltda., 2015.

BLACKING, J. How musical is man? Seattle, Washington: University of Washington Press, 1974.

BRITO, T. Koellreutter educador: o humano como objetivo da educação musical. São Paulo: Fundação Peirópolis, 2001.

BURNARD, P. Teaching music creatively. In: BURNARD, Pamela; MURPHY, Regina (Eds.). Teaching music creatively. London and New York: Routledge, 2013. p. 1-11.

CARDOSO, A. Pensamento criativo, autonomia e fluxo na educação musical: para refletir, aplicar e viver. In CARDOSO, Rosane. Educação Musical: criatividade e motivação. Curitiba: Appris, 2019. p. 91-106.

CSIKSZENTMIHALYI, M. Creativity. New York: HarperCollins, 1996.?

CSIKSZENTMIHALYI, M.A descoberta do fluxo: a Psicologia do envolvimento com a vida cotidiana. Ed. Rocco,1999

FILLIOZAT, I. Inteligência do coração: a nova linguagem das emoções. Rio de Janeiro: Campus, 1998.

ILARI, B. Música na infância e na adolescência: um livro para pais, professores e aficionados. Curitiba: Ibepex, 2009.

Ceron M. Habilidades de comunicação: abordagem centrada na pessoa. 2012. Disponível

em: <[http://www.unasus.unifesp.br/biblioteca\\_virtual/esf/2/unidades\\_conteudos/unidade24/unidade24.pdf](http://www.unasus.unifesp.br/biblioteca_virtual/esf/2/unidades_conteudos/unidade24/unidade24.pdf)>.

DasGupta, S Charon, R. Personal Illness Narratives: Using Reflective Writing to Teach Empathy. Academic Medicine, Apr. 2004; 79 (4):351-356. Disponível em

[https://journals.lww.com/academicmedicine/Fulltext/2004/04000/Personal\\_Illness\\_Narratives\\_\\_Using\\_Reflective.13.aspx](https://journals.lww.com/academicmedicine/Fulltext/2004/04000/Personal_Illness_Narratives__Using_Reflective.13.aspx)

Gallian, D. A literatura como remédio. São Paulo: Martin-Claret; 2017.

Locher M. Reflective Writing in Medical Practice: A Linguistic Perspective. 1ª edição. 2017. Disponível em

[https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=lang\\_es|lang\\_en&id=ZjU8DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT11&dq=COMMUNIC](https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=lang_es|lang_en&id=ZjU8DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT11&dq=COMMUNIC)

Minayo MCS. Sobre o Humanismo e a Humanização. In: DESLANDES, S.F. (Org.) Humanização dos Cuidados em Saúde: conceitos, dilemas e práticas. Rio de Janeiro, FIOCRUZ; 2008.

Ribeiro, D. O que é lugar de fala? Rio de Janeiro: Letramento, 2017.

Rios IC, Sirino CBA Humanização no Ensino de Graduação em Medicina: o Olhar dos Estudantes. Rev. bras. educ. med. [online].2015; 39 (3): 401-409. Disponível em:

[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0100-55022015000300401&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022015000300401&lng=en&nrm=iso). ISSN 0100-5502.

<http://dx.doi.org/10.1590/1981-52712015v39n3e00092015>

### Referências Básicas

GILBERT, Elizabeth. Grande magia: vida criativa sem medo Rio de Janeiro: OBJETIVA, EDITORA OBJETIVA LTDA., 2015.  
MIRANDA-SÁ JR., Luiz Salvador De. Compêndio de psicopatologia e semiologia psiquiátrica. 1 ed. Porto Alegre: Artmed Editora Ltda., 2001.  
PRISTED, Isis. Caminhos entre o invisível e o visível: O pequeno livro do healing Rio de Janeiro: Logos Centro Internacional de Desenvolvimento Humano, 2019.  
Ricard, Matthieu. A revolução do altruísmo São Paulo: Palas Athenas, 2015.

### Referências Complementares

DESLANDES, Suely Ferreira. Humanização dos cuidados em saúde: conceitos, dilemas e práticas. 1 ed. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2006.  
FILLIOZAT, Isabelle. Inteligência do coração: a nova linguagem das emoções Rio de Janeiro: Pólen, 1998.  
GALLIAN, Dante. A literatura como remédio: os clássicos e a saúde da alma São Paulo: Martin Claret, 2017.  
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.