



**PLANO DE ENSINO**

<b>Vigência do Plano</b>	<b>Semestre</b>	<b>Nome do Componente Curricular</b>
2023.1	01	SAÚDE MENTAL E AUTOUIDADO I
<b>Carga Horária Semestral</b>		<b>Núcleo/Módulo/Eixo</b>
32		
<b>Componentes Correlacionados</b>		
Biomorformofuncional e Psicologia Médica		
<b>Docente</b>		
Dra. Regina Maria Brasil Santos		
<b>Ementa</b>		
Abordagem da saúde mental com foco no bem-estar global do aluno. Uso de técnicas de meditação, relaxamento, música, pintura e literatura. Reflexão sobre a auto-observação e a observação do outro. Desenvolvimento da aprendizagem colaborativa e 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. com respeito à diversidade e individualidade.

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 acolhimento consigo e 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 II e III. O curso será realizado por professores especializados em cada atividade, em rodízios de grupos de alunos, contando também com a supervisão psico-pedagógica, através do NAPP e NUSP, quando necessário. Caso ocorra uma nova necessidade 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 disponível para os alunos, em qualquer necessidade.

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

Presencial e processual. Os critérios básicos são a presença e participação do(a) aluno(a) nas aulas. 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. trazendo a reflexão individual sobre o aprendizado pessoal nos diversos Módulos deste Componente . Também poderá incluir o relato de professores de outros componentes a respeito de possíveis efeitos destas atividades no comportamento geral dos alunos. Se necessário, durante período de isolamento social em função da pandemia de coronavírus, ocorrerá de forma telepresencial.  
Narrativa final , com reflexão individual sobre o aprendizado pessoal no Componente .  
Data final para conclusão da avaliação : 07/06/23

### **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 atividade de Literatura  
Sala com 1 ou 2 mesas compridas ,fornadas com papel metro, e cadeiras sem braço para as atividades de Pintura  
Materiais de pintura  
Artigos para escrita  
Caso necessário, 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**

JEAMMET, Philippe. Psicologia médica. 2 ed. Rio de Janeiro: MEDSI - Editora Médica e Científica Ltda, 2000.  
PRISTED, Isis. Caminhos entre o invisível e o visível: O pequeno livro do healingRio de Janeiro: Logos Centro Internacional de Desenvolvimento Humano, 2019.  
RICARD, Matthieu. A revolução do altruísmo. 1 ed. São Paulo: Palas Athenas, 2015.  
WISNIK, José Miguel. O som e o sentido: uma outra história das músicas. 3 ed. São Paulo: Companhia das letras, 2017.

### **Referências Complementares**

- ARAÚJO, Rosane Cardoso de. Educação musical: criatividade e motivação. 1 ed. Curitiba: APPRIS, 2019.
- BLACKING, John. How musical is man?. 1 ed. EUA: University of Washington Press, 1976.
- DYCHTOWALD, Ken. Corpomente. 5 ed. SÃO-PAULO: Summus Editora Ltda, 1984.
- FURT., Gregg M.. O mundo secreto dos desenhos: Uma abordagem junguiana da cura pela arte. 1 ed. São Paulo: PAULUS, 2004.
- GALLIAN, Dante. A literatura como remédio: os clássicos e a saúde da alma. 1 ed. São Paulo: Martin Claret, 2017.
- 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.
- SACKS, Oliver. Alucinações musicais: relatos sobre a música e o cérebro. São Paulo: Companhia das letras, 2007.