



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM



PLANO DE ENSINO 2016-2

**1- IDENTIFICAÇÃO DA DISCIPLINA:** Aprendizagem Vivencial I – NFR- 5111

**CARGA HORÁRIA:** 36 horas teóricas

**HORÁRIO DE AULA:** 15h10min às 16h50min – (2ª feira)

**SALA:** Laboratório de Alternativas

**PROFESSORAS:**

**Coordenadora:** Dra. Maria Terezinha Zeferino - Celular: (48) 91140656 - E-mail: terezinha.zeferino@ufsc.br

**Dra. Cristine Moraes Roos** – Celular: (48) 91925995 – E-mail: cristine.roos@ufsc.br

Sala nº 513 – 5º andar – bloco I – CCS – 3721-2786

Sala do laboratório APIS – 1º piso – bloco H – CCS - 37213424

**2- EMENTA:** Dinâmicas de autoconhecimento, desenvolvimento de autopercepção com resgate da sua própria sensibilidade, ressignificando suas emoções e vivências.

**3- OBJETIVO GERAL:** Criar espaço para o aluno colocar suas emoções e seus sentimentos com relação ao seu momento de vida, percebê-los, avaliá-los, tomar consciência de si mesmo, desenvolvendo capacidades para administrar suas tensões, assumir responsabilidades, tomar decisões e desenvolver a inteligência emocional nas dimensões de auto-aceitação e de ação consciente e intuitiva.

**4- CONTEÚDO PROGRAMÁTICO E CRONOGRAMA**

DATA LOCAL HORÁRIO	CONTEÚDO	ESTRATÉGIAS DE ENSINO-APRENDIZAGEM
08/08/2016 Lab. de Alternativas - 1	Acolhimento dos graduandos, apresentação e discussão do Plano de Ensino da Disciplina e contrato inicial (horário, participação, sigilo e solidariedade). Expectativas com a disciplina	Exposição dialogada. Dinâmica de aquecimento inicial Dinâmica de relaxamento final
15/08/2016 Lab. de Alternativas - 2	Aprendendo a acolher e ser acolhido: quem somos e onde estamos.	<b>Oficina:</b> o renascer para um novo grupo Dinâmica de aquecimento inicial Dinâmica de relaxamento final
22/08/2016 Lab. de Alternativas - 3	Definição do que é emoção e sentimento. O que é e para que servem as emoções e os sentimentos.	<b>Oficina:</b> a árvore das emoções. Dinâmica de aquecimento inicial Dinâmica de relaxamento final
29/08/2016 Lab. Alternativas – 4	Reflexão e expressão das emoções e sentimentos: discussão sobre sua compreensão.	<b>Oficina:</b> reflexão e expressão Dinâmica de aquecimento inicial Dinâmica de relaxamento final

<b>05/09/2016</b> <b>Lab. de Alternativas - 5</b>	Sentimentos e emoções nas interações familiares, com amigos, colegas, parceiros, entre outros.	<b>Oficina:</b> reflexão e expressão Dinâmica de aquecimento inicial Dinâmica de relaxamento final
<b>12/09/2016</b> <b>Lab. de Alternativas – 6</b>	Compreendendo emoções e sentimentos: o que é e para que servem as emoções e os sentimentos – <b>AMOR</b>	<b>Estudo independente 1:</b> assista o filme “SENTIDOS DO AMOR” e escreva uma resenha crítica reflexiva que contemple os sentimentos e emoções apresentados no filme a partir do seu ponto de vista. <b>Entregar no dia 19/09</b>
<b>19/09/2016</b> <b>Lab. de Alternativas - 7</b>	Compreendendo emoções e sentimentos: o que é e para que servem as emoções e os sentimentos – <b>AMOR</b>	Cinedebate: “SENTIDOS DO AMOR”. Entregar a resenha crítica do filme ( <b>1ª avaliação</b> )
<b>26/09/2016</b> <b>Lab. de Alternativas - 8</b>	Autoconsciência dos sentimentos: Conhecer-se para cuidar-se	<b>Estudo Independente 2:</b> autobiografia
<b>3/10/2016</b> <b>Lab. de Alternativas – 9</b>	Autoconsciência dos sentimentos: Conhecer-se para cuidar-se	<u>Entrega da autobiografia</u> <b>Oficina:</b> reflexão e expressão <b>(2ª avaliação).</b>
<b>10/10/2016</b> <b>Lab. de Alternativas - 10</b>	Avaliação: como estão se sentindo como acadêmicos do Curso de Graduação em Enfermagem da UFSC.	<b>Roda de conversa</b> Dinâmica de aquecimento inicial Dinâmica de relaxamento final
<b>17/10/2016</b> <b>Lab. de Alternativas - 11</b>	Compreendendo emoções e sentimentos: o que é e para que servem as emoções e os sentimentos – <b>MEDO</b>	<b>Oficina:</b> reflexão e expressão Dinâmica de aquecimento inicial Dinâmica de relaxamento final
<b>24/10/2016</b> <b>Lab. de Alternativas - 12</b>	Compreendendo emoções e sentimentos: o que é e para que servem as emoções e os sentimentos - <b>IRA</b>	<b>Oficina:</b> reflexão e expressão Dinâmica de aquecimento inicial Dinâmica de relaxamento final
<b>31/10/2016</b> <b>Lab. de Alternativas - 13</b>	Compreendendo emoções e sentimentos: autoconsciência dos sentimentos negativos e positivos - Interação química-física – <b>TRISTEZA</b>	<b>Oficina:</b> reflexão e expressão Dinâmica de aquecimento inicial Dinâmica de relaxamento final <u>Tarefa para casa:</u> Semanário das Alegrias
<b>7/11/2016</b> <b>Lab. de Alternativas - 14</b>	Compreendendo emoções e sentimentos: autoconsciência dos sentimentos negativos e positivos -Interação química-física – <b>ALEGRIA</b>	Entrega do Semanário das Alegrias ( <b>3ª avaliação</b> ) <b>Oficina:</b> reflexão e expressão Dinâmica de aquecimento inicial Dinâmica de relaxamento final
<b>14/11/2016</b> <b>Lab. de Alternativas - 15</b>	Administrando as emoções: combinando coração e razão - <b>SAUDADE</b>	<b>Oficina:</b> reflexão e expressão Dinâmica de aquecimento inicial Dinâmica de relaxamento final
<b>21/11/2016</b> <b>Lab. de Alternativas - 16</b>	Administrando as emoções: combinando coração e razão – <b>VERGONHA</b>	<b>Oficina:</b> reflexão e expressão Dinâmica de aquecimento inicial Dinâmica de relaxamento final <u>Tarefa: trazer fotos da infância para a aula do dia 28/11</u>
<b>28/11/2016</b> <b>Lab. de Alternativas – 17</b>	Resgate de lembranças e emoções da infância.	<b>Oficina:</b> reflexão e expressão Dinâmica de aquecimento inicial Dinâmica de relaxamento final

<b>05/12/2016</b> <b>Lab. de Alternativas – 18</b>	Resgatando prazeres e emoções do grupo; Promessas para o próximo semestre; Projetos para o Curso; Auto avaliação escrita; Avaliação final da disciplina.	<b>Oficina de talentos</b> Dinâmica de aquecimento inicial Dinâmica de relaxamento final
---	--	--

**METODOLOGIA:** os encontros serão ministrados sob a forma de oficinas. Cada encontro iniciará com um aquecimento proposto e executado pelos graduandos. A discussão iniciará de acordo com a necessidade do grupo. Para finalizar os graduandos farão um relaxamento com o grupo. Os textos complementares ficarão à disposição do acadêmico no Moodle. Além disso, teremos aula expositiva dialogada; estudo independente e cinedebate.

**AVALIAÇÃO:** Na avaliação serão consideradas a assiduidade, a participação e a pontualidade do graduando bem como os trabalhos desenvolvidos por ele em sala de aula ou em casa. Além da auto-avaliação que será realizada pelo graduando de forma escrita.

1ª avaliação (19/09) resenha crítica do filme (25%)

2ª avaliação (03/10) autobiografia (25%)

3ª avaliação (07/11) semanário das alegrias (25%)

4ª avaliação (05/12) auto-avaliação escrita (25%)

#### **BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

BOFF, L. **A águia e a galinha:** uma metáfora da condição humana. 48ed. Petrópolis (RJ): Vozes, 2010.

\_\_\_\_\_. **Saber cuidar:** ética do humano, compaixão pela terra. 15ed. Petrópolis (RJ): Vozes, 2008.

CAPRA, F. **O ponto de mutação.** São Paulo (SP): Cultrix, 2010.

\_\_\_\_\_. **A teia da vida:** uma nova compreensão científica dos sistemas vivos. 12ed. São Paulo (SP): Cultrix, 2010.

GOLEMAN, D. **Inteligência emocional:** a teoria revolucionária que redefine o que é ser. Rio de Janeiro (RJ): Objetiva, 2007.

#### **BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

BOFF, L. **O despertar da águia:** o dia-bólico e o sim-bólico na construção da realidade. 22ed. Petrópolis (RJ): Vozes, 2010.

CAPRA, F. **O tao da física:** um paralelo entre a física moderna e o misticismo oriental. 17ed. São Paulo (SP): Cultrix, 1996.

CHOPRA, D. **Conexão saúde:** como ativar as energias positivas do seu organismo e ter saúde perfeita. 4ed. Rio de Janeiro (RJ): Best Seller, 2009.

CREMA, R. **Saúde e plenitude:** um caminho para o ser. 5ed. São Paulo (SP): Summus, 1995.

GOLEMAN, D. **Mentiras essenciais, verdades simples:** a psicologia da auto-ilusão. Rio de Janeiro (RJ): Rocco, 1997.

\_\_\_\_\_. **Emoções que curam:** conversas com Dalai Lama sobre mente aberta, emoções e saúde. Rio de Janeiro (RJ): Rocco, 1999.

KORNFELD, J. **Um caminho com o coração.** 6ed. São Paulo (SP): Cultrix, 2008.