



Universidade Federal
de São João del-Rei

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO JOÃO DEL-REI – UFSJ
INSTITUÍDA PELA LEI Nº 10.425, DE 19/04/2002 – D.O.U. DE 22/04/2002
PRÓ-REITORIA DE ENSINO DE GRADUAÇÃO – PROEN

CURSO: Bioquímica	Turno: Integral
Ano: 2026	Semestre: 2º
Docente Responsável: Nayara Delgado André Bortoleto	

INFORMAÇÕES BÁSICAS				
Currículo 2023	Unidade curricular Inteligência Emocional			Departamento CCO
Período -	Carga Horária (horas)			Código SIGAA BIQ0091
	Teórica 15	Prática -	Total 15	
Tipo Eletiva	Habilitação / Modalidade Bacharelado		Pré-requisito -	Co-requisito -
EMENTA				
Fundamentos da inteligência emocional, autoconhecimento e desenvolvimento socioemocional. Processos de formação da identidade emocional, crenças centrais, autoestima e pertencimento. Emoções, rejeição, padrões emocionais desadaptativos, procrastinação e autossabotagem. Bases neurobiológicas das emoções e do comportamento, incluindo sistema límbico, amígdala, hipotálamo, córtex pré-frontal, neurotransmissores e neuroplasticidade. Processos automáticos e inconscientes na tomada de decisão e na construção dos padrões comportamentais. Aprendizagem, formação de hábitos, mudança comportamental e autorregulação emocional. Propósito, valores, objetivos e metas. Comunicação interpessoal, empatia, relacionamentos e networking aplicados ao desenvolvimento pessoal, acadêmico e profissional.				
OBJETIVOS				
Ao final da disciplina o estudante deverá ser capaz de:				
• Compreender os fundamentos da inteligência emocional e sua relevância para a vida pessoal, acadêmica e profissional. • Identificar fatores relacionados à formação da identidade emocional, autoestima, pertencimento e crenças centrais. • Reconhecer as causas e consequências da rejeição e seus impactos no comportamento humano.				



- Compreender a relação entre emoções, cognição e comportamento.
- Conhecer as principais estruturas neurobiológicas envolvidas no processamento emocional, incluindo sistema límbico, amígdala, hipotálamo, córtex pré-frontal e núcleo accumbens.
- Compreender o papel dos neurotransmissores nos processos emocionais, motivacionais e comportamentais.
- Compreender os princípios da neuroplasticidade e sua aplicação na aprendizagem e mudança comportamental.
- Reconhecer a influência dos processos automáticos e inconscientes na tomada de decisão e na formação dos padrões emocionais.
- Desenvolver estratégias de autorregulação emocional para enfrentamento da procrastinação, autossabotagem e dificuldades relacionais.
- Diferenciar propósito, valores, objetivos e metas como instrumentos de direcionamento pessoal e profissional.
- Compreender o papel da imaginação, visualização mental, atenção dirigida e autoeficácia no alcance de objetivos.
- Desenvolver habilidades de comunicação interpessoal, empatia e relacionamento.
- Estimular a autorresponsabilidade, autonomia, autoconfiança e equilíbrio emocional.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

MÓDULO 1 — Inteligência Emocional, Identidade e Crenças

O que é inteligência emocional?

Formação da identidade emocional: Crenças de identidade, capacidade e merecimento; autoestima e pertencimento.

Rejeição, vínculos e processos inconscientes: Apego, experiências precoces, padrões emocionais.

Crenças centrais e comportamento: *Mindset*, autoeficácia e como as crenças influenciam decisões.

MÓDULO 2 — Neurociência das Emoções

Sistema límbico e emoções: Amígdala, hipotálamo, tálamo e respostas emocionais.

Córtex pré-frontal, tomada de decisão e autocontrole: Relação entre emoção, razão e comportamento.

Sinapses químicas e neurotransmissores



Neurotransmissores, motivação e recompensa: Dopamina, serotonina, noradrenalina e núcleo accumbens.

MÓDULO 3 — Neuroplasticidade e Mudança Comportamental

Neuroplasticidade: o cérebro pode mudar: Aprendizagem, repetição e reorganização neural.

Autossabotagem e procrastinação: Padrões emocionais desadaptativos e mecanismos de defesa.

Formação de hábitos e mudança de comportamento: Condicionamento, gatilhos, rotina e recompensa.

Visualização mental, atenção e autoeficácia: Imaginação, foco e expectativas cognitivas.

MÓDULO 4 — Propósito, Comunicação e Relacionamentos

Autorresponsabilidade e tomada de decisão: Escolhas, consequências e autonomia.

Propósito, objetivos, metas, Ikigai e Ciclo Dourado: Direcionamento pessoal e profissional.

Comunicação verbal, não verbal e empatia: Escuta ativa, neurônios-espelho e inteligência social.

Relacionamentos, networking e integração final

METODOLOGIA DE ENSINO

- Aulas expositivas dialogadas.
- Estudos de caso.
- Rodas de conversa.
- Dinâmicas de grupo.
- Exercícios de autorreflexão.
- Aplicação de instrumentos de autoconhecimento.
- Discussão de vídeos, documentários e estudos científicos.
- Análise crítica de situações-problema.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

A avaliação ocorrerá de forma processual e contínua, considerando:

- Participação nas discussões propostas.
- Realização das atividades individuais e em grupo.
- Produção de reflexões críticas sobre os conteúdos trabalhados.
- Entrega de resenhas



- Frequência e engajamento nas atividades da disciplina

Ao final do semestre, o aluno que obtiver nota final inferior a 6 (seis) e superior a 5 (cinco) pontos poderá solicitar a realização de **Avaliação Substitutiva**, conforme critérios e procedimentos constantes na Instrução Normativa do Colegiado do Curso.

Obs: Nenhuma atividade avaliativa valera mais do que 40% da nota. Caso o aluno possua ao menos 75% de presença ele não perderá ponto de frequência.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

- 1) GOLEMAN, Daniel. *Inteligência emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- 2) DAMÁSIO, António. *O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano*. São Paulo: Companhia das Letras.
- 3) LEDOUX, Joseph. *O cérebro emocional: os misteriosos alicerces da vida emocional*. Rio de Janeiro: Objetiva.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

- 1) DWECK, Carol S. *Mindset: a nova psicologia do sucesso*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- 2) BANDURA, Albert. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman.
- 3) VAN DER KOLK, Bessel. *O corpo guarda as marcas: cérebro, mente e corpo na cura do trauma*. Rio de Janeiro: Alta Books.
- 4) KAHNEMAN, Daniel. *Rápido e devagar: duas formas de pensar*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- 5) GOLEMAN, Daniel. *Inteligência social*. Rio de Janeiro: Objetiva.

LEITURA COMPLEMENTAR

- 1) DOIDGE, Norman. *O cérebro que se transforma*. Rio de Janeiro: Record.
 - 2) SIEGEL, Daniel J. *Mindsight: a nova ciência da transformação pessoal*. São Paulo: nVersos.
 - 3) SINEK, Simon. *Comece pelo porquê*. Rio de Janeiro: Sextante.
 - 4) FRANKL, Viktor. *Em busca de sentido*. Petrópolis: Vozes.
 - 5) MOGI, Ken. *Ikigai: os cinco passos para encontrar seu propósito de vida*. Rio de Janeiro: Intrínseca.
 - 6) BEAR, Mark F.; CONNORS, Barry W.; PARADISO, Michael A. *Neurociências: desvendando o sistema nervoso*. Porto Alegre: Artmed.
- KANDEL, Eric R.; SCHWARTZ, James H.; JESSELL, Thomas M. *Princípios de Neurociências*. Porto Alegre: AMGH.



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO JOÃO DEL-REI
SISTEMA INTEGRADO DE PATRIMÔNIO,
ADMINISTRAÇÃO E CONTRATOS

FOLHA DE ASSINATURAS

Emitido em 13/07/2026

PLANO DE ENSINO Nº 776/2026 - COBIQ (12.38)

(Nº do Protocolo: 23122.019854/2026-26)

(Assinado digitalmente em 17/07/2026 11:40)

NAYARA DELGADO ANDRE BORTOLETO

PROFESSOR DO MAGISTERIO SUPERIOR

CCO (10.02)

Matrícula: ###719#6

(Assinado digitalmente em 22/07/2026 13:45)

TELMA PORCINA VILAS BOAS DIAS

COORDENADOR DE CURSO

COBIQ (12.38)

Matrícula: ###450#3

Visualize o documento original em <https://sipac.ufsj.edu.br/public/documentos/> informando seu número: **776**, ano: **2026**, tipo: **PLANO DE ENSINO**, data de emissão: **13/07/2026** e o código de verificação: **637008ce55**