



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

<b>CURSO: Bioquímica</b>	<b>Turno: Integral</b>
<b>Ano: 2019</b>	<b>Semestre: 2019-1</b>
<b>Docente Responsável: Angelita Cristine de Melo</b>	

<b>INFORMAÇÕES BÁSICAS</b>				
<b>Currículo</b> 2010	<b>Unidade curricular</b> Profissionalismo: Gestão de tempo e agenda no desenvolvimento profissional		<b>Departamento</b> CCO	
<b>Período</b> -	<b>Carga Horária</b>			<b>Código CONTAC</b> BQ103
	<b>Teórica</b> -	<b>Prática</b> 18h	<b>Total</b> 18h	
<b>Tipo</b> Optativa	<b>Habilitação / Modalidade</b> Bacharelado		<b>Pré-requisito</b> -	<b>Co-requisito</b> -

<b>EMENTA</b>
Discute e aplica princípios para redução da procrastinação, matrizes de definição de prioridades na gestão, autopercepção de emoções e de realização nas distintas áreas da vida na gestão de tempo e agenda para uma melhoria da performance pessoal e profissional, bem como estratégias meditativas para a redução de situações de estresse.
<b>OBJETIVOS</b>
Aplicar princípios da autodeterminação e de gestão de emoções na organização e gestão do tempo e da agenda para melhoria da performance pessoal e profissional, bem como para a redução de situações de estresse.
<b>CONTEÚDO PROGRAMÁTICO</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Quem sou eu no mundo do trabalho? Avaliação de personalidades no trabalho MBTI</li><li>• Como aprendo melhor? Avaliação de estilos de aprendizagem de Kolbe.</li><li>• Administração do tempo e agenda, conceitos e literatura de psicologia comportamental</li><li>• Dentro da Mente de um procrastinador</li><li>• Mente em equilíbrio a gestão da vida: o papel de práticas meditativas</li><li>• Planejamento das necessidades individuais de gerenciamento de tempo e agenda: aplicação piloto</li><li>• Comparação da produtividade em dois diferentes ambientes cognitivos: um que permite a conclusão de uma tarefa singular e um que introduz tarefas concorrentes</li><li>• Inventário de gerenciamento de tempo, métodos de priorização de atividades e de metas</li></ul>



- Determinação de valores, metas, prioridades alocação de tempo estruturação de fluxo de trabalho. Diferentes instrumentos como as matrizes de Eisenhower, SMART, GUT, entre outras.
- Autopercepção de emoções e determinação nas áreas da vida como fator influente na manutenção de uma agenda organizada e na prevenção de sabotagem de planos.

### **METODOLOGIA DE ENSINO**

A disciplina educação pelo paradigma de formação por competência. Há portanto, predomínio do emprego de métodos ativos de ensino-aprendizagem e de seus equivalentes para a avaliação. Os estudantes serão os sujeitos das etapas de diagnóstico, definição de metas e implantação de intervenções para a gestão de agenda e tempo. A docentes será a facilitadora das atividades e os guiará por meio de técnicas de terapia cognitivo-comportamental para a condução dos processos de gestão de emoções, tempo e agenda para o desenvolvimento profissional.

Os métodos de ensino-aprendizagem utilizados serão aprendizagem baseada em problemas, aprendizagem baseada em projetos e simulação de performance profissional.

### **CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO**

Cada uma das atividades de ensino-aprendizagem será avaliada *in loco* por autoavaliação e por avaliação por pares, todas as avaliações terão nota 10,0 e a nota final será a média das avaliações. Os estudantes que faltarem à aula estarão perdendo performances, portanto pontuarão zero pontos naquela data.

Os métodos de avaliação serão: cartões de aplicação, matriz de memória, observação direta docente, testes escritos específicos e trabalhos individuais e em grupo.

- **Prova substitutiva** substituirá uma das avaliações para o estudante reprovado na disciplina que ficou com média final entre 5,5 e 5,9. Versará sobre o todo o conteúdo e será teste escrito. Ao final desta avaliação o estudante ficará, no máximo, com média na disciplina, ou seja, 6,0. A nota final da avaliação a ser substituída será estimada pela média aritmética entre “nota a ser substituída” e “nota da avaliação substitutiva”.



- A **Segunda Chamada de Avaliação** ocorrerá exclusivamente, conforme regulamentação específica, Resolução CONEP nº 012, de 4 de abril de 2018, ou outra que a substitua. Esta terá o mesmo valor que a atividade perdida e poderá ser feita para substituir uma avaliação teórica perdida por qualquer motivo. Não há possibilidade de substituição de avaliações teórico-práticas ou práticas pela sua natureza. Será de toda a matéria do semestre letivo.

### **BIBLIOGRAFIA BÁSICA**

Não há nenhuma na biblioteca física.

### **BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR**

Allen D. Fazendo as coisas: A arte da produtividade livre de estresse. Pinguim; 2002.

Crenshaw D. O Mito da Multitarefa. São Francisco, Califórnia: Jossey-Bass, 2008.

[https://www.ted.com/talks/tim\\_urban\\_inside\\_the\\_mind\\_of\\_a\\_master\\_procrastinator#t-598699](https://www.ted.com/talks/tim_urban_inside_the_mind_of_a_master_procrastinator#t-598699). Acessado de 7-25-17.

Leigh JP, Tancredi DJ, Kravitz RL. Satisfação de carreira do médico dentro de especialidades. BMC Health Serv Res. 2009; 9 (1): 166.

Locke EA, Latham GP. Uma Teoria do Estabelecimento de Metas e Desempenho de Tarefas. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall; 1990.

PITRE, C. et al. Physician time management. Mededportal. v.14, p.1-7, 2018.

Shanafelt T, Boone S, Tan L. et ai. Esgotamento e satisfação com o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal entre os médicos dos EUA em relação à população geral dos EUA. Arco do Interno Med. 2012; 172 (18): 1377-1385.

Sweller J. Carga cognitiva durante a resolução de problemas: efeitos na aprendizagem. Cogn Sci. 1988; 12: 57-85.



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

FOLHA DE ASSINATURAS

---

*Emitido em 05/05/2023*

**PLANO DE ENSINO Nº 1397/2023 - COBIQ (12.38)**

**(Nº do Protocolo: NÃO PROTOCOLADO)**

*(Assinado digitalmente em 08/05/2023 09:04 )*

**TELMA PORCINA VILAS BOAS DIAS**

*COORDENADOR DE CURSO - TITULAR*

*COBIQ (12.38)*

*Matrícula: 2045083*

Para verificar a autenticidade deste documento entre em <https://sipac.ufsj.edu.br/public/documentos/> informando seu número: **1397**, ano: **2023**, tipo: **PLANO DE ENSINO**, data de emissão: **05/05/2023** e o código de verificação: **9043db275b**