



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: 2021</b>	<b>Semestre: Período Emergencial 02</b>
<b>Docente Responsável: Paulo Afonso Granjeiro</b>	

<b>INFORMAÇÕES BÁSICAS</b>				
<b>Currículo</b> 2020	<b>Unidade curricular</b> Felicidade – PE		<b>Departamento</b> CCO	
<b>Período</b> -	<b>Carga Horária</b>			<b>Código CONTAC</b> BQ133
	<b>Teórica</b> 18 h/a	<b>Prática</b> -	<b>Total</b> 18 h/a	
<b>Tipo</b> Optativa	<b>Habilitação / Modalidade</b> Bacharelado	<b>Pré-requisito</b> -	<b>Co-requisito</b> -	

<b>EMENTA</b>
Psicologia positiva como forma de contribuir para a felicidade dos indivíduos. Os sete passos necessários para a felicidade. A felicidade como a precursora do sucesso. O autoconhecimento como pré-requisito para a felicidade. A energia psíquica e o conceito psicológico de energia. Empatia e abstração.
<b>OBJETIVOS</b>
Objetivos Gerais: Proporcionar ao aluno conhecimentos teóricos e vivências práticas acerca da psicologia positiva. Objetivos Específicos: <ul style="list-style-type: none"><li>• Estudar os fundamentos da psicologia positiva;</li><li>• Autorrealização, propósito e sentido na vida;</li><li>• Gratidão e <i>Mindset</i> do crescimento</li><li>• Conhecer os sete princípios para se alcançar a felicidade;</li><li>• Explorar os benefícios da felicidade.</li><li>• Vivenciar metodologias e estratégias para alavancar a psicologia positiva e encontrar oportunidades nas adversidades;</li><li>• Conhecer o conceito psicológico de energia e aplicá-lo à vivência do cotidiano;</li><li>• Vivenciar estratégias de autoconhecimento;</li><li>• Definir empatia e abstração.</li></ul>
<b>CONTEÚDO PROGRAMÁTICO</b>
1. A psicologia positiva.



2. Autorrealização, propósito e sentido na vida.
3. Gratidão e *mindset* do crescimento.
4. Os sete princípios - apresentação.
5. O benefício da felicidade.
6. O ponto de apoio e a alavanca.
7. O efeito Tetris.
8. Encontre oportunidades nas adversidades.
9. A regra dos 20 segundos.
10. Investimento social.
11. O efeito propagador.
12. Autoconhecimento.
13. Empatia e abstração.

#### **METODOLOGIA DE ENSINO**

- O conteúdo programático será desenvolvido através de aulas expositivas dialogadas, videoaulas, e dinâmicas de grupo (vídeo conferência pelo google meet).
- Serão desenvolvidas atividades síncronas (11 h/a) e assíncronas (7 h/a).  
Atividades síncronas: Aula dialogada (apresentação de modo síncrono por vídeo conferência).
- Atividades assíncronas: Dinâmicas em grupo (vídeo chamada entre os estudantes), fórum de dúvidas pelo portal didático, vídeos aulas, dentre outras.
- As aulas serão realizadas da seguinte forma: será disponibilizado material de leitura, e vídeos previamente elaborado pelo professor ou vídeo aulas disponíveis na internet sobre o conteúdo da aula (atividade assíncrona). As vídeo conferências serão realizadas com a apresentação dos conhecimentos teóricos, discussão dos conteúdos com participação ativa do estudante e esclarecimento de dúvidas.
- Dúvidas sobre o conteúdo que surgirem após o atendimento por videoconferência, durante o horário das aulas síncronas, poderão também ser retiradas via mensagens no Portal Didático;
- Todo o material necessário para o acompanhamento da disciplina será disponibilizado pelo professor via portal didático.

#### **CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO**

- A avaliação será realizada de forma contínua por meio de atividades disponibilizadas no Portal Didático.
- As atividades poderão ser individuais ou em grupo, conforme o cronograma (a ser disponibilizado no primeiro dia aula), e enviados através do Portal Didático ou por outro meio a ser definido pelo professor.
- A assiduidade será computada através da entrega das atividades correspondentes ao tema da aula dentro do prazo estabelecido. Serão aceitas somente as atividades apresentadas e entregues até o prazo previsto no cronograma. Caso



seja configurado plágio, o aluno receberá pontuação 0 (zero) para a atividade e não receberá presença nas aulas correspondentes.

- Serão 4 avaliações no decorrer do semestre, com valor de 10 pontos cada avaliação, totalizando 40 pontos, conforme a seguinte fórmula:

$$NF_1 = \frac{(A1 + A2 + A3 + A4)}{4}$$

- No final do semestre será aplicada uma atividade substitutiva (AS) para os alunos que não atingirem média 6,0; prevista para a última semana de aula, que compreenderá todo o conteúdo do semestre e valerá 10 pontos. Para os alunos que realizar a atividade substitutiva a nota final será calculada da seguinte fórmula:

$$NF_2 = \frac{NF_1 + AS}{2}$$

#### **BIBLIOGRAFIA BÁSICA**

1. Shawn Achor. O jeito Harvard de ser feliz. 1ª Edição, Editora Saraiva, São Paulo, SP. 2012.
2. Carl Gustav Jung, A Energia Psíquica, Editora Vozes, Petrópolis, 2002.

#### **BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR**

1. Csikszentmihalyi, M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. Editora: Harper Perennial. 2008.
2. Roma, A., Corrêa, A.P. Psicologia Positiva. Teoria e Prática. Conheça e Aplique a Ciência da Felicidade e das Qualidades Humanas na Vida. Editora: Leader; Edição: 1ª, 2016.
3. Frankl, V.E. Em busca do sentido: Um psicólogo no campo de concentração. Editora Vozes, 42ª Edição, 2017.
4. Snyder, C.R., Lopez, S.J. Psicologia Positiva: Uma Abordagem Científica e Prática das Qualidades Humanas. Editora: Artmed; Edição: 1ª, 2008
5. TED: [https://www.ted.com/talks/shawn\\_achor\\_the\\_happy\\_secret\\_to\\_better\\_work](https://www.ted.com/talks/shawn_achor_the_happy_secret_to_better_work)
6. Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=-gtlWxYf9LI>
7. Artigos científicos relacionados ao tema.



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

FOLHA DE ASSINATURAS

---

*Emitido em 17/04/2023*

**PLANO DE ENSINO Nº 995/2023 - COBIQ (12.38)**

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

*(Assinado digitalmente em 17/04/2023 15:48 )*

**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: **995**, ano: **2023**, tipo: **PLANO DE ENSINO**, data de emissão: **17/04/2023** e o código de verificação: **7f3116a69e**