



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: 2022	Semestre: 1º
Docente Responsável: Paulo Afonso Granjeiro	

INFORMAÇÕES BÁSICAS				
Currículo 2020	Unidade curricular Felicidade		Departamento CCO	
Período -	Carga Horária			Código CONTAC BQ080
	Teórica 18 h/a	Prática -	Total 18 h/a	
Tipo Optativa	Habilitação / Modalidade Bacharelado	Pré-requisito -	Co-requisito -	

EMENTA
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.
OBJETIVOS
Objetivos Gerais: Proporcionar ao aluno conhecimentos teóricos e vivências práticas acerca da psicologia positiva. Objetivos Específicos: <ul style="list-style-type: none">• Estudar os fundamentos da psicologia positiva;• Autorrealização, propósito e sentido na vida;• Gratidão e <i>Mindset</i> do crescimento• Conhecer os sete princípios para se alcançar a felicidade;• Explorar os benefícios da felicidade.• Vivenciar metodologias e estratégias para alavancar a psicologia positiva e encontrar oportunidades nas adversidades;• Conhecer o conceito psicológico de energia e aplicá-lo à vivência do cotidiano;• Vivenciar estratégias de autoconhecimento;• Definir empatia e abstração.
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO
<ol style="list-style-type: none">1. A psicologia positiva.2. Autorrealização, propósito e sentido na vida.3. Gratidão e <i>mindset</i> 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

- Aulas expositivas e discursivas.
- Uso do portal didático para atividades de estudo dirigido e atividades em grupo.
- Todo o material necessário para o acompanhamento da disciplina será disponibilizado pelo professor via portal didático.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

- As avaliações poderão ser individuais ou em grupo, conforme o cronograma (a ser disponibilizado no primeiro dia aula).
- As avaliações poderão ser presenciais ou via portal didático, conforme o cronograma (a ser disponibilizado no primeiro dia aula).
- Serão 4 avaliações no decorrer do semestre, com valor de 10 pontos cada avaliações, totalizando 10 pontos, conforme a seguinte fórmula:

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

- 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 calcula 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:



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

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
6. Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=-gtlWxYf9LI>
7. Artigos científicos relacionados ao tema.



Emitido em 15/12/2021

PLANO DE ENSINO N° 2065/2021 - COBIQ (12.38)

(N° do Protocolo: NÃO PROTOCOLADO)

(Assinado digitalmente em 15/12/2021 10:48)

PAULO AFONSO GRANJEIRO
PROFESSOR DO MAGISTERIO SUPERIOR
NETEC (13.00.02)
Matrícula: 1675931

(Assinado digitalmente em 15/12/2021 13:22)

VANESSA JAQUELINE DA SILVA VIEIRA DOS
SANTOS
VICE-COORDENADOR
COBIQ (12.38)
Matrícula: 1672864

Para verificar a autenticidade deste documento entre em <https://sipac.ufsj.edu.br/public/documentos/> informando seu número: **2065**, ano: **2021**, tipo: **PLANO DE ENSINO**, data de emissão: **15/12/2021** e o código de verificação: **cebdedb878**