



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: Enfermagem</b>	<b>Turno: Integral</b>
<b>1º semestre de 2021 (17/05/2021 a 20/08/2021)</b>	
<b>Docente Responsável: Richardson Miranda / Paulo Afonso Granjeiro</b>	

<b>INFORMAÇÕES BÁSICAS</b>				
<b>Currículo</b> 2009	<b>Unidade curricular</b> Felicidade		<b>Departamento</b> CCO	
<b>Período</b> ---	<b>Carga Horária</b>			<b>Código CONTAC</b> EN 101
	<b>Teórica</b> 18	<b>Prática</b> 0	<b>Total</b> 18	
<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: Estudar os fundamentos da psicologia positiva; Propósito e sentido na vida; 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 auto-conhecimento; Definir empatia e abstração.
<b>CONTEÚDO PROGRAMÁTICO</b>
A psicologia positiva. Propósito e sentido na vida. Os sete princípios - apresentação. O benefício da felicidade. O ponto de apoio e a alavanca. O efeito Tetris. Encontre oportunidades nas adversidades. A regra dos 20 segundos. Investimento social. O efeito propagador.



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

Autoconhecimento.  
Empatia e abstração.

#### METODOLOGIA DE ENSINO

O conteúdo programático será desenvolvido através de aulas expositivas dialogadas, vídeo-aulas, e dinâmicas de grupo (vídeo conferência por 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

Conforme artigo 11 da Resolução 007/2020 O registro da frequência do discente se dará por meio do cumprimento das atividades propostas, e não pela presença durante as atividades síncronas, sendo que o discente que não concluir 75% das atividades propostas será reprovado por infrequência

A avaliação será realizada de forma contínua por meio de atividades disponibilizadas no Portal Didático, por atividades assíncronas, como resolução de exercícios e atividades em grupo, conforme cronograma que será apresentado no início das aulas.

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 avaliações, totalizando 100 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 calculada da seguinte fórmula:

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

#### Crítérios para aplicação da prova substitutiva:

A prova substitutiva será aplicada no final do semestre. O valor da prova substitutiva será de **10 pontos**

A prova substitutiva poderá substituir a atividade com menor valor.

A aplicação da prova substitutiva ocorrerá em dia e horário definidos pelos docentes da UC.

Não terá direito a prova substitutiva o aluno que for reprovado por falta na disciplina ou que tiver



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

alcançado valor menor que 40% nas atividades regulares. O aluno deve entrar em contato, via e-mail, com o coordenador da UC em até 48 horas após o lançamento da nota.

#### **BIBLIOGRAFIA BÁSICA**

1. SHAWN A. O jeito Harvard de ser feliz. 1ª Edição, Editora Saraiva, São Paulo, SP. 2012.
2. SCHOPENHAUER, A.. A arte de ser feliz: exposta em 50 máximas. 2.ed. São Paulo: Martins Fontes 2008 96 p.

#### **BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR**

- ABATA, R. M. Auto-estima: chave para a felicidade. Campinas: Verus 82 p.
- HUBBARD, L. R. O caminho para a felicidade: um guia de senso comum para uma vida melhor. [S. l.]: Fundação Caminho Para a Felicidade 2009 248 p.
- RUSSELL, B. A conquista da felicidade. São Paulo: Nacional 1956 231 p. (Biblioteca do espírito moderno ; Serie 1 ; Filosofia; 17).
- GERMER, Christopher K. Mindfulness e psicoterapia. 2. Porto Alegre ArtMed 2016.
- HUTZ, Claudio Simon. Avaliação em psicologia positiva. Porto Alegre ArtMed 2014 1 recurso online ISBN 9788582710876.
- TEDs
- Vídeos
- Artigos científicos relacionados ao tema.