



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: Farmácia</b>	<b>Turno: Integral</b>
<b>Ano: 2018</b>	<b>Semestre: 2018-2</b>
<b>Docente Responsável: Angelita Cristine de Melo</b>	

<b>INFORMAÇÕES BÁSICAS</b>				
<b>Currículo</b> 2014	<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</b> <b>CONTAC</b>
	<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, gestão de tempo e agenda para uma melhoria da performance pessoal e profissional, bem como para a redução de situações de estresse.
<b>OBJETIVOS</b>
Aplicar princípios da 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>• 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</li><li>• Preenchimento de valores, metas, prioridades alocação de tempo estruturação de fluxo de trabalho</li></ul>
<b>METODOLOGIA DE ENSINO</b>
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. Será utilizada a prática baseada na comunidade como método de ensino onde os estudantes farão a organização profissional do seu processo de estudo ao longo do semestre letivo (*proxi* de atuação profissional). Neste sentido será garantido tempo livre para a preparação, conforme determina legislação e referencial técnico que aborda esta forma de educação.

### 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.

**Prova substitutiva** não é possível por sua natureza uma vez que se trata de disciplina prática com avaliação *in loco*. Não há possibilidade de substituição de avaliações teórico-práticas ou práticas.

### 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.