



Universidade Federal  
de São João del-Rei

## COORDENADORIA DO CURSO DE MEDICINA DO CCO PLANO DE ENSINO

<b>Unidade Curricular: Felicidade</b>			<b>Período:</b>	<b>Currículo: 2015</b>	
<b>Docente coordenador: Paulo Afonso Granjeiro</b>			<b>Unidade Acadêmica: CCO</b>		
<b>Pré-requisito:</b>			<b>Co-requisito: nenhum</b>		
<b>C.H.Total: 18</b>	<b>C.H. Prática: 0</b>	<b>C. H. Teórica: 18</b>	<b>Grau: Bacharelado</b>	<b>Ano: 2020</b>	<b>Semestre: Emergencial</b>

### EMENTA

Psicologia positiva como forma de contribuir para a felicidade dos indivíduos. A energia psíquica e o conceito psicológico de energia. Propósito, autoconhecimento e Realização. Empatia e abstração. O autoconhecimento como pré-requisito para a felicidade. Os sete passos necessários para a felicidade. A felicidade como a precursora do sucesso.

(25/01/21 a 17/04/21)

### OBJETIVOS

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;
- Vivenciar estratégias de autoconhecimento;
- Definir empatia e abstração;
- 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.

### CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Módulo	Semana	Conteúdo e Atividades Assíncronas e Síncronas
	1	- T1: Apresentação da unidade curricular, métodos de avaliação. Apresentação do Projeto Final. Formação dos times. (Atividade síncrona = 1 ha) <b>Data:</b> 26/01/2021. - E1: Dinâmica em grupo: se conhecendo. (Atividade assíncrona = 0,5 ha).
	2	- T1: A psicologia positiva. (Atividade síncrona = 0,5 ha). <b>Data:</b> 02/02/2021. - E1: As 24 Forças de caráter. (Atividade assíncrona = 0,5 ha). <b>Data:</b> 02/02/2021
	3	- T1: Empatia e abstração. Propósito, sentido e autorrealização. (Atividade síncrona = 0,5 ha) - <b>Data</b> 09/02/2021. - E1: TED: O experimento mais longo da História sobre Felicidade. (Atividade assíncrona = 0,5 ha) - <b>Data</b> 09/02/2021. - A1: As 24 forças de caráter. Durante 1 semana exercite a principal força de caráter de maneiras diferentes. (Atividade assíncrona = 1 ha) – Prazo: <b>Data</b> . 16/02/2021
	4	- T1: Os sete princípios da Felicidade – apresentação. Gratidão. (Atividade síncrona = 0,5 ha) - <b>Data</b> - 16/02/2021 - E1: Exercício de gratidão. (Atividade assíncrona = 0,5 ha) <b>Data</b> - 16/02/2021
	5	- T1: O benefício da Felicidade. (Atividade síncrona = 0,5 ha) - <b>Data</b> - 23/02/2021 - E1: TED <i>Mindfulness</i> . Dinâmica: <i>mindfulness</i> em casa. (Atividade assíncrona = 0,5 ha) - <b>Data</b> - 23/02/2021

6	- T1: O ponto de apoio e a alavanca. (Atividade síncrona = 0,5 ha) - <b>Data</b> - 02/03/2021 - E1: TED Garra. (Atividade assíncrona = 0,5 ha) - E2: Trabalho Ação de Felicidade (Atividade assíncrona = 1 ha) - A1: A visita da Gratidão. (Atividade assíncrona = 0,5 ha) – Prazo: <b>Data</b> - 02/03/2021
7	- T1: O efeito Tetris. (Atividade síncrona = 0,5 ha) - <b>Data</b> - 09/03/2021 - E1: Durante 1 semana escreva 3 acontecimentos diários (à noite) de momentos que te fizeram feliz. (Atividade assíncrona = 0,5 ha). <b>Data</b> - 09/03/2021
8	- T1: Encontre oportunidades nas adversidades. (Atividade síncrona = 0,5 ha) - <b>Data</b> - 16/03/2021. - E1: O que ocorreu bem? Diário das bênçãos: escrever todas as noites 3 coisas boas que aconteceram naquele dia durante 1 semana (Atividade assíncrona = 0,5 ha) - <b>Data</b> - 16/03/2021.
9	- T1: O efeito propagador. Flow. (Atividade síncrona = 0,5 ha) - <b>Data</b> - 23/03/2021 - E1: TED: Flow, o segredo da felicidade. (Atividade assíncrona = 0,5 ha) - E2: Trabalho Ação de Felicidade (Atividade assíncrona = 1 ha) - A1: Entrega das atividades das aulas 7 e 8– Prazo: <b>Data</b> - 23/03/2021
10	- T1: A regra dos 20 segundos. (Atividade síncrona = 0,5 ha) - <b>Data</b> - 30/03/2021 - E1: Preparação para Ação da Felicidade. (Atividade assíncrona = 0,5 ha) - <b>Data</b> - 30/03/2021.
11	- T1: Investimento social. (Atividade síncrona = 0,5 ha) - <b>Data</b> - 06/04/2021 - E1: Preparação para Ação da Felicidade. (Atividade assíncrona = 0,5 ha) <b>Data</b> - 06/04/2021.
12	- T1: Apresentação das ações de Felicidade. (Atividade síncrona = 1,5 ha) - <b>Data</b> - 13/04/2021. - A1: Entrega do material da Ação de Felicidade – Prazo: <b>Data</b> - 13/04/2021.

\*ha = hora-aula

#### METODOLOGIA DE ENSINO

- O conteúdo programático será desenvolvido através de aulas expositivas dialogadas, vídeo-aulas, e dinâmicas de grupo (vídeo conferência).
- Serão desenvolvidas atividades síncronas (7,5 h/a) e assíncronas (10,5 h/a).  
Atividades síncronas: Aula dialogada (apresentação de modo síncrono por vídeo conferência, usando Google meet).  
Atividades assíncronas: Dinâmicas em grupo (vídeo chamada entre os estudantes), fórum de dúvidas pelo portal didático, vídeos, TED, exercícios, 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 videoconferências 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.

#### CONTROLE DE FREQUÊNCIA E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

##### CONTROLE DE FREQUÊNCIA e CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Conforme Artigo 11 da Resolução N° 007 de 03 de agosto de 2020 do CONEP, "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."

Dessa forma, o discente deverá cumprir pelo menos 75% das atividades assíncronas propostas.

- 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 para cada avaliação, conforme a seguinte fórmula:

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

- No final do semestre será aplicada uma atividade substitutiva (AS) assíncrona 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

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

#### BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

- Csikszentmihalyi, M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. Editora: Harper Perennial. 2008.
- 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.
- Frankl, V.E. Em busca do sentido: Um psicólogo no campo de concentração. Editora Vozes, 42ª Edição, 2017.
- Snyder, C.R., Lopez, S.J. Psicologia Positiva: Uma Abordagem Científica e Prática das Qualidades Humanas. Editora: Artmed; Edição: 1ª, 2008
- 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)
- Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=-gtIWxYf9LI>
- Artigos científicos relacionados ao tema.

Aprovado pelo Colegiado em     /     /     .

\_\_\_\_\_  
Paulo Afonso Granjeiro  
Docente Responsável

\_\_\_\_\_  
Coordenador do Curso