

 <b>UFPE</b> <b>PROACAD</b> <b>DGA</b>		<b>PLANO DE ENSINO DE DISCIPLINA</b> <b>PERÍODO LETIVO (ANO/ SEM): 2019.1</b> <b>DEPARTAMENTO: IN</b>		
DISCIPLINA		CARGA HORÁRIA		CRÉD
CÓDIGO	NOME	TEÓRICA	PRÁTICA	
IN	<b>FELICIDADE</b>	15	30	3
TURMA				
IDENTIFICAÇÃO		CURSOS QUE ATENDE		PERÍODO
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biomedicina</li> </ul>		
HORÁRIO		PROFESSOR		No. DE SUB-TURMAS
QUARTA-FEIRA: 15:00 AS 18:00 H		BRUNO SEVERO GOMES		01
EMENTA				
<p>Qualidade de vida no ambiente acadêmico (que vida desejo viver? O que é a felicidade para mim?). O autoconhecimento como premissa para a felicidade. O direito e o dever de escutar/ser escutado, falar e dialogar. Reconhecer e aceitar as múltiplas formas de ser, pensar e sentir no mundo. A dimensão do afeto e o “cuidar” no ambiente acadêmico. Estratégias de enfrentamento aos fatores psicológicos que interferem no desempenho acadêmico (insegurança, desamparo, ansiedade, depressão, timidez...). Vivências geradoras de felicidade. Saúde Emocional.</p>				
OBJETIVOS				
<p>Proporcionar um espaço de vivências favoráveis a uma boa qualidade de vida no ambiente acadêmico. Apresentar estratégias comportamentais e cognitivas que possam auxiliar o estudante a lidar com os fatores estressores do dia-a-dia. Cultivar o autoconhecimento, a solidariedade, o respeito às diferenças e o diálogo no ambiente acadêmico.</p>				
METODOLOGIA				
<p>Estratégias: Aulas dialogadas com atividades individuais e em grupo. Vivências e dinâmicas de grupo. Leituras e construção coletiva de textos, teatro, música, web pages, games ou vídeos. - Avaliação: Participação ativa nas atividades propostas = 60 pontos. - Produção e apresentação de texto, peça de teatro, música, vídeo ou game = 40 pontos. - Critérios para aprovação: &gt; 75% de presença nas aulas.</p>				
FORMAS DE AVALIAÇÃO				
<p>O processo avaliativo será realizado de forma constante, onde a aprendizagem estará ligada a aspectos significativos da realidade; Participação do estudante em debates, estudos dirigidos, aulas práticas e percepção de problemas reais (antigos, atuais e futuros) cuja solução se converterá no esforço individual e coletivo. Apresentação e entrega de relatório das vivências e intervenções.</p>				

UNIDADES PROGRAMÁTICAS				
DATA (DIA/MÊS)	CONTEÚDO	CARGA/HORARIA		PROF
		TEÓR	PRÁT.	RESP.
	UNIDADE I – Quem sou eu? • Qualidade de Vida e Felicidade • O que é Qualidade de Vida? • Ser feliz é possível • Práticas e hábitos que me fazem feliz • O que evitar. • Saúde Emocional. UNIDADE II – O autoconhecimento como premissa para a felicidade. • As múltiplas formas de ser, pensar e sentir no mundo. • O diálogo interior • Ampliando a minha visão sobre quem sou eu. • Resiliência. UNIDADE III – A dimensão do afeto e o “cuidar” no ambiente acadêmico • Estratégias de enfrentamento aos fatores psicológicos que interferem no desempenho acadêmico: • Insegurança e desamparo • Ansiedade • Timidez • Depressão e suicídio. UNIDADE IV – Vivências geradoras de felicidade. • Construindo hábitos e práticas geradoras de felicidade <b>2ª CHAMADA</b> <b>AVALIAÇÃO FINAL</b>			BRUNO

**BIBLIOGRAFIA**

BEN-SHAHAR, T. Aprenda a Ser Feliz - O curso de felicidade da Universidade de Harvard. Editora: Lua de Papel. Ano: 2015. 176 págs.

ACHOR, S. O Jeito Harvard de Ser Feliz - o Curso Mais Concorrido de Uma Das Melhores Universidades do Mundo. Editora: Saraiva. Ano: 2012.

OSHO, Alegria, a felicidade vem de dentro. 2 ed., São Paulo: Cultrix, 2006.

MARCOLLI, C & WAGSCHAL, T. More Life, Please! The Performance Pathway to a Better You. Urbane Publications Limited. Ano: 2015 272 pages

SCHAWBEL, D. Shawn Achor: What You Need To Do Before Experiencing Happiness. Forbes (2013). Retrieved November, 2017.

KRISTIN BARTON CUTHRIELL. The Snowball Effect: How to Build Positive Momentum in Your Life. M.Ed MSW. 2014. Artigos, vídeos e slides disponibilizados pelo professor.

HEPPEL, M. Como salvar uma hora todos os dias. São Paulo, Editora Gente, 2003.

REUNOLDS, S.; Mentas Felizes. São Paulo, Universo dos Livros, 2018.

GAWDAT, M. A formula da Felicidade. Rio de Janeiro, Leya, 2017.

PERCY, A. A vantagem de ser otimista. Rio de Janeiro, Sextante, 2014.

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
DATA PLANO

\_\_\_\_\_  
ASSINATURA DO PROFESSOR

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
APROVAÇÃO NO DEPTO

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
CHEFE DO DEPARTAMENTO

*Elba V. M. M. de Carvalho*  
 Elba V. M. M. de Carvalho  
 Slaps: 2158345  
 Coordenadora do Curso  
 de Biomedicina  
 UFPE



---

*Emitido em 12/08/2025*

**EMENTA Nº 1214/2025 - CGB (11.84.34)**

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

*(Assinado digitalmente em 12/08/2025 11:44 )*

MARIANA ARAGAO MATOS DONATO

COORDENADOR

CGB (11.84.34)

Matrícula: ###448#7

Visualize o documento original em <http://sipac.ufpe.br/documentos/> informando seu número: **1214**, ano: **2025**, tipo: **EMENTA**, data de emissão: **12/08/2025** e o código de verificação: **945244f7c2**