



UNIDADE CURRICULAR DE EXTENSÃO - UCE							
Código 0099	Componente curricular: Unidade Curricular de Extensão	Carga Horária			Crédito 08	Departamento de Origem DLV	Pré- requisito: Não há
		Teórica 15	Prática 105	Total 120			
Aplicação: () Teórica () Prática (x) Teórico-prática com Orientação					Avaliado: () Nota (x) Conceito		
EMENTA: Conceito ampliado de saúde: democrático e coletivo. Cultura sensível do autocuidado e do cuidado com o outro. Inteligência emocional. Meditação. Pranayama.							
OBJETIVO GERAL ❖ Desenvolver ações voltadas para o fortalecimento e para a legitimação de práticas de cuidados humanescentes em saúde na universidade e nas escolas, por meio das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS).							
OBJETIVOS ESPECÍFICOS ❖ Promover oficinas e ações para a universidade e para a comunidade externa; ❖ Incentivar práticas de autocuidado na universidade e na escola; ❖ Relacionar práticas cotidianas de saúde por meio da ação de extensão; ❖ Estabelecer a noção de pesquisa-ação-formação existencial.							
IV CONTEÚDO PROGRAMÁTICO ❖ Objetivo do Projeto de Extensão. Objetivo da UCE. História do NUPICS/Patu. ❖ A perspectiva holística e o bem viver: conceito ampliado de saúde ❖ A mente e o corpo no mundo digital ❖ A inteligência emocional e a meditação ❖ Respiração e o ritmo da vida ❖ Ikigai e propósito: conhecer a ti mesmo para se sentir vivo ❖ Alimentação saudável e segurança alimentar: um direito de todos ❖ Desacelerar e descansar: em busca de uma vida contemplativa							
IV METODOLOGIA ❖ Discussão de textos básicos sobre as práticas integrativas e complementares; ❖ Organização e apresentação de ações no CAP e/ou em outros espaços; ❖ Organização e apresentação de oficinas no CAP e/ou em outros espaços; ❖ Elaboração dos relatórios crítico-reflexivos finais.							
V PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM ❖ Conceito “satisfatório” ou “insatisfatório”. Critério: participação efetiva nas atividades da UCE do Projeto de Extensão NUPICS/Patu.							

VI REFERÊNCIAS BÁSICAS:

BRASIL. Portaria Nº 849/GS, de 27 de março de 2017. **Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares.** Brasília : Ministério da Saúde, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira.** Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

HERMÓGENES. Pranayama. In: **Autoperfeição com Hatha Yoga:** um clássico sobre saúde e qualidade de vida. Rio de Janeiro: BestSeller, 2017, pp. 75-101.

MOGI, Ken. **Ikigai:** os cinco passos para encontrar seu propósito de vida e ser mais feliz. Trad. Regiane Winarski. Bauru/SP: Astral Cultural, 2018.

SUNIM, Haemin. **As coisas que você só vê quando desacelera.** Trad. Rafaella Lemos. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

COMPLEMENTARES:

ACOSTA, Alberto. **O bem viver:** uma oportunidade para imaginar outros mundos. Tradução de Tadeu Breda. São Paulo: Autonomia literária, Elefante, 2016.

CAPRA, Fritjof. **A teia da vida:** uma nova compreensão científica dos sistemas vivos. São Paulo: Cultrix, 2006.

CAVALCANTI, K. B. **Pedagogia vivencial humanescente:** para sentir pensar os sete saberes na educação. Curitiba: Editora CRV, 2010.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional:** a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

LA TORRE, S. L.; PUNJOL, M. A. P.; MORAES, M. C. **Transdisciplinaridade e ecotransformação:** um novo olhar sobre a educação. São Paulo/SP: Triom, 2008.

PINEAU, Gaston. **As histórias de vida em formação:** gênese de uma corrente de pesquisa-ação-formação existencial. Educação e Pesquisa, v. 32, n. 2, p. 329-243, 2006.

<https://www.scielo.br/j/ep/a/vBbLxwHQHLFnfrS48HYbhxw/abstract/?lang=pt>

PINEAU, Gaston. **Conquistar seu tempo através da formação dos ritmos da própria vida.** Educar em Revista, Curitiba, v. 37, e77919, 2021.

<https://www.scielo.br/i/er/a/8xRtthkkdBfXZvcbbNSd6kb/?lang=pt>

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES TEÓRICAS – 15h

AULA	DATA	CONTEÚDO
1	04/04	Apresentação do PGCC. Objetivo do Projeto de Extensão. Objetivo da UCE. História do Projeto de Extensão NUPICS/Patu. Ikigai e propósito: conhecer a ti mesmo para se sentir vivo.
2	11/04	A perspectiva holística e humanescente da saúde. A importância das Práticas Integrativas e Complementares de Saúde na universidade, na escola e em todos os âmbitos da sociedade brasileira.
3	18/04	A mente e o corpo no mundo digital. A inteligência emocional e a meditação. Desacelerar e descansar: em busca de uma vida contemplativa.
4	25/04	Alimentação saudável e segurança alimentar: um direito de todos.
5	02/05	Discussão da leitura coletiva: <i>As coisas que você só vê quando desacelera: como manter a calma em um mundo frenético</i> (Haemin Sunim)
6	09/05	Reunião sobre as ações externas da UCE
7	16/05	Reunião sobre as ações externas da UCE
8	23/05	Reunião sobre as ações externas da UCE
9	06/06	Reunião sobre as ações externas da UCE
10	13/06	Reunião sobre as ações externas da UCE
11	20/06	Reunião sobre as ações externas da UCE
12	27/06	Reunião sobre as ações externas da UCE
13	04/07	Reunião sobre as ações externas da UCE
14	11/07	Reunião sobre as ações externas da UCE
15	18/07	Reunião final sobre as ações desenvolvidas na UCE

Obs: Os encontros para preparação das oficinas e ações do Projeto de Extensão NUPICS ocorrerão quinzenalmente na quinta-feira a partir das 19h00, ou em outro dia previamente combinado.

ATIVIDADES PRÁTICAS – 105 horas

Carga horária	CONTEÚDO
15 horas	Discussão de textos, filmes e/ou outros recursos audiovisuais
15 horas	Organização e apresentação de oficinas e ações no CAP (e/ou em outros espaços) com a participação dos discentes da universidade e da comunidade externa
20 horas	Execução das práticas na universidade
20 horas	Execução das práticas nas escolas
30 horas	Elaboração dos relatórios crítico-reflexivos
5 horas	Participação como ouvinte e dando suporte às ações

Oficinas:

- ❖ Ikigai e propósito: conhecer a ti mesmo para se sentir vivo
- ❖ Alimentação saudável e segurança alimentar: um direito de todos
- ❖ Desacelerar e descansar: em busca de uma vida contemplativa
- ❖ Respirar e meditar: retorno ao aqui e agora