

## PROGRAMA DE UNIDADE CURRICULAR

<b>Unidade Curricular</b>	Desenvolvimento Pessoal
---------------------------	-------------------------

<b>Sigla da área Científica em que se insere</b>	N/D
--	-----

<b>Curso</b>	Licenciatura em Enfermagem
--------------	----------------------------

<b>Ano Lectivo</b>	2021/2022
--------------------	-----------

<b>Ano Curricular</b>	2	<b>Semestre</b>	1	<b>Nº de ECTS</b>	3
-----------------------	---	-----------------	---	-------------------	---

<b>Equipa Pedagógica</b>
--------------------------

• Regente/Coordenador	Maria Teresa Gouvêa Magão
-----------------------	---------------------------

• Docentes	Dulce Gaspar Cabete; Maria Teresa Gouvêa Magão; Luis de Oliveira Nabais
------------	---

<b>Objetivos de aprendizagem</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Analisa as suas crenças e valores e o modo como podem influenciar a sua relação com o outro;</li> <li>- Identifica fatores relevantes na vivência do processo de saúde/doença, quando confrontado com situações da sua experiência pessoal ou ficcionais;</li> <li>- Discute o impacto de experiências de vida no desenvolvimento da sua conceção de saúde e de cuidados de enfermagem;</li> <li>- Contribui ativamente e de forma criativa para potenciar a sua aprendizagem e a do grupo de pares;</li> <li>- Adequa a sua comunicação em sala de aula, tendo em conta o contexto e as repercussões em si e no outro;</li> <li>- Demonstra iniciativa e interesse no desenvolvimento do conhecimento de si;</li> <li>- Reflete criticamente sobre o seu processo de aprendizagem ao longo da unidade curricular;</li> <li>- Mobiliza, conhecimentos adquiridos no curso, nas reflexões realizadas.</li> </ul>
----------------------------------	--

<b>Conteúdos Programáticos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desenvolvimento Pessoal e Formação - Clarificação conceptual</li> <li>2. O sujeito em projeto - a construção de si. 2.1.O projeto: uma atitude na vida. 2.2.O projeto de saúde e a (minha) saúde em projeto</li> <li>3. A Reflexão e a construção do conhecimento pessoal e profissional. 3.1. A escrita e o portefólio</li> <li>4.O conhecimento narrativo e o lugar das histórias na compreensão da experiência humana             <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1. O enfermeiro na relação consigo mesmo                 <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1.1. Conhecer-se: valores, auto perceção e motivações; vivência do espaço e tempo</li> <li>4.1.2. Relaxar-se: Algumas técnicas e métodos</li> </ol> </li> <li>4.2. O enfermeiro na relação com o outro                 <ol style="list-style-type: none"> <li>4.2.1. Os pares</li> <li>4.2.2. O cliente</li> <li>4.2.3. A sociedade                     <ol style="list-style-type: none"> <li>4.2.3.1. O enfermeiro enquanto cidadão - visibilidade e voz dos enfermeiros nos meios de comunicação e na arena política</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>
--------------------------------	--

## PROGRAMA DE UNIDADE CURRICULAR

<b>Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos</b>	Os conteúdos programáticos foram selecionados e organizados no sentido de proporcionar aos estudantes a construção e significação de saberes a partir do confronto com situações reais ou ficcionais (com recurso a produção artística: literatura, filmes, música) que visam estimular o desenvolvimento de capacidades crítico-reflexivas e o autoconhecimento.
---	---

<b>Total de Horas de trabalho</b>	81	<b>Total de Horas de contacto</b>	40
-----------------------------------	----	-----------------------------------	----

• Teóricas	8	• Teórico-Práticas	32
------------	---	--------------------	----

• Seminário		• Orientação Tutorial	
-------------	--	-----------------------	--

• Práticas Laboratoriais		• Trabalho de Campo	
--------------------------	--	---------------------	--

• Estágio			
-----------	--	--	--

<b>Metodologias de Ensino e Avaliação</b>	<p>- Exposição teórica de temas e conceitos;</p> <p>- Análise e debate sobre experiências vividas no percurso de vida e de formação dos estudantes e/ou outros tipos de narrativa (ficcionais) em formatos diversos (livros, filmes, música).</p> <p>- Elaboração de um portefólio reflexivo.</p> <p>As sessões Teóricas são expositivas mas explorando representações dos estudantes. Nas sessões Teórico-práticas: Leitura e interpretação de textos para aprofundar a compreensão de temas e conceitos; Exercícios para apropriação dos conceitos e adaptação individual e /ou que promovam a tomada de conhecimento de si. Trabalho de reflexão individual e em subgrupos e apresentação de reflexões em plenário; Debate; Demonstração de técnicas.</p> <p>Avaliação:</p> <p>- Assiduidade mínima de 75% às sessões;</p> <p>- Elaboração de um portefólio reflexivo construído ao longo da unidade curricular - componente escrita e oral. Componente escrita (70%) e apresentação oral (20%);</p> <p>- Participação ativa em sala de aula (10%).</p>
---	--

<b>Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos</b>	Os conteúdos são trabalhados com a participação ativa dos estudantes e frequente recurso à visualização de vídeos, leitura de textos literários e audição de músicas. O recurso a produção artística (filme, livro, música) tem que ver com o facto de através do mesmo se poder (des)envolver a componente emocional e estética do desenvolvimento pessoal e também, porque através da obra de ficção se tem acesso a narrativas que podem ser analisadas sem a implicação ética da partilha de vividos pessoais dos estudantes. O alvo de debate não será o facto narrado, ou "estória", mas o significado e o impacto que um determinado evento tem para a pessoa que o vive, que o ouve, que o testemunha. A multiplicidade de olhares e de significados possíveis perante uma "estória" pretende levar o estudante a transferir as aprendizagens para um contexto mais abrangente: o futuro cuidado de enfermagem no contexto complexo do real.
--	--

## PROGRAMA DE UNIDADE CURRICULAR

<b>Bibliografia</b>	<p>Buresh, B. &amp; Gordon, S. (2014). <i>Do silêncio à voz</i>. Lusociência</p> <p>Collière, M. F. (1989). <i>Promover a vida</i>. Lisboa: Sindicato dos Enfermeiros Portugueses</p> <p>Honoré, B. (2013). <i>O cuidar em perspectiva. No centro de um humanismo humanizante</i>. Loures: Lusociência.</p> <p>Josso, M. C. &amp; Nóvoa, A. (2002). <i>Experiências de vida e formação</i>. Lisboa: Educa</p> <p>Moon, J. (2010). <i>Using story in higher education and professional development</i>. London: Routledge</p> <p>Payne, R. (2003). <i>Técnicas de relaxamento: Um guia para profissionais de saúde</i>. Loures: Lusociência</p> <p>Rispail, D. (2002). <i>Conhecer-se melhor para melhor cuidar: uma abordagem do desenvolvimento pessoal em cuidados de enfermagem</i>. Loures: Lusociência.</p> <p>Sá-Chaves, I. (2000). <i>Portfolios reflexivos. Estratégia de formação e de supervisão</i>. Aveiro: Universidade de Aveiro.</p> <p>Sequeira, J. (2003). <i>Desenvolvimento pessoal</i>. Lisboa: Monitor.</p> <p>Timmins, F. (2008). <i>Making sense of portfolios. A guide for nursing students</i>. Berkshire: Open University Press.</p>
---------------------	--