

**Pró-Reitoria de Graduação - Cursos Interunidades****Pró-Reitoria de Graduação****Disciplina: PRG0006 - Do Estresse à Boa Saúde Mental na Universidade**
From Stress to Good Mental Health at the University

Créditos Aula: 1
Créditos Trabalho: 1
Carga Horária Total: 45 h
Tipo: Semestral
Ativação: 15/07/2019 **Desativação:**

Objetivos

Sensibilizar os alunos para a importância de cuidarem da própria Saúde Mental e a dos colegas; Oferecer ferramentas e orientações para que os alunos reflitam sobre a própria saúde mental e a dos colegas; Contribuir para o autoconhecimento necessário para enfrentar situações difíceis da vida e desenvolver resiliência. Saber quando e como pedir ajuda.

Docente(s) Responsável(eis)

5593721 - Andrés Eduardo Aguirre Antúnez
747448 - Francisco Lotufo Neto

Programa Resumido

A disciplina é composta por um conjunto de videoaulas, oferecidas aos alunos de todas as unidades e campi da USP. O conhecimento teórico será transmitido por videoaulas, palestras, estudo da bibliografia e exercícios em grupo. As atividades práticas serão realizadas pelos alunos que utilizarão técnicas de observação pessoal ou em grupo e terão que relatar o que poderia ser feito para melhorar as relações interpessoais na formação da graduação e/ou pós-graduação, elaborando propostas objetivas que possam auxiliar a própria Universidade a lidar com as dificuldades enfrentadas na formação universitária contemporânea.

Programa

Parte Teórica: serão apresentados conceitos tradicionais e atuais sobre saúde mental, especificamente de psicopatologia e terapêutica, enfatizando o papel da pessoa no desenvolvimento de sua formação universitária na graduação e/ou pós-graduação. A introdução abordará as transformações dos modelos de saúde mental ao longo do tempo e os modelos contemporâneos de psicopatologia: Psicopatologia fenomenológica; psicopatologia tradicional; psicoterapias: psicanálise(s), psicoterapias, terapia cognitivo-comportamental, terapia comportamental, consultas terapêuticas, psicoterapia de grupo, avaliações neuropsicológicas, avaliações de personalidade, avaliações cognitivas. Parte Prática: o aluno deverá observar a si e/ou outras pessoas e propor novas modalidades de cuidado à saúde mental dos estudantes. (Conteúdo da parte teórica O que é estresse e como lidar com ele Fatores de estresse na vida do estudante universitário Depressão: Como identificar e lidar Ansiedade: Como identificar e lidar Exigir muito de si e perfeccionismo Estudar para aprender O sono adequado Atividade Física e Saúde Mental Estudantes e o uso de álcool e drogas Estudantes e as dificuldades sócio-econômicas O que a psicologia tem a dizer sobre a felicidade Conhecer a si mesmo Cuidando do espírito O que é Resiliência Com vontade de morrer e/ou viver Tutoria e Mentoria Conteúdo teórico-prático Reflexão sobre os fatores de estresse e de resiliência em sua vida e sobre o que pode ser aprimorado na universidade para promover saúde. As atividades presenciais serão as observações realizadas pelo próprio aluno do comportamento de estudantes em sua Unidade ou Campus.

Avaliação**Método**

A avaliação do aproveitamento da disciplina será realizada por meio do conjunto de atividades a distância e análise de relatório das observações presenciais, a saber: diagnósticos observacionais e proposta de intervenção e cuidado com a formação na graduação e/ou pós-graduação.

Critério

A frequência será controlada pelos acessos às videoaulas, pela resposta a questionários avaliativos dos conteúdos, pela participação nas atividades de observação pessoal ou em grupo. A nota final será a média das notas das três atividades avaliativas mencionadas: acesso à 70% das videoaulas, observação pessoal ou grupal e resposta a questionários avaliativos on-line.

Norma de Recuperação

Não há recuperação.

Bibliografia

Antúnez, A.E.A. & Safra, G. (2018). Psicologia Clínica: da graduação à pós-graduação. São Paulo: Atheneu Editora. Botega, N. A tristeza transforma, a depressão paralisa. São Paulo: Benvirá, 2018. Cassorla, R. Suicídio – fatores inconscientes e aspectos socioculturais: uma introdução. São Paulo: Blucher, 2017. Garcia, C. Sobre viver – como jovens e adolescentes podem sair do caminho do suicídio. São Paulo: Benvirá, 2018. Forlenza OV & Miguel EC. Clínica Psiquiátrica de bolso. Barueri, Manole, 2014. Lyubomirsky S. Ciência da felicidade. Elsevier. Rio de Janeiro, 2008. Moura e Castro C. Você sabe estudar? Penso editora, Porto Alegre, 2015.. Sampaio L & Lotufo Neto F. Psiquiatria - O essencial. – disponível pela internet Youtube: Gilberto Safra - Os Objetivos do Tratamento psicanalítico IV - Prof. Gilberto Safra - parte 1 Gilberto Safra - Aula: A Psicanálise e outras teorias psicoterápicas Gilberto Safra - A Condição Humana e a Sociedade (primeira parte), (segunda parte) Gilberto Safra - Prof. Gilberto Safra - 25-10-2017 Centro diservizio Universitàdi Cagliari Outras sugestões de leitura Botton A & Armstrong J. A arte como terapia. Intrínseca, Rio de Janeiro, 2014. Botton A. Religião para ateus. Intrínseca. Rio de Janeiro, 2011 Brown. B. A coragem de ser imperfeito. Sextante, Rio de Janeiro, 2013. Vaillant G. Fé – evidências científicas. Barueri. Manole. Styron W. Perto das trevas. Rocco, Rio de Janeiro, 2000. Solomon A. O Demônio do meio dia – Uma anatomia da depressão. Companhia das Letras, São Paulo, 2018. Conferências TED Brene Brown – O poder da vulnerabilidade - https://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability?language=pt Brene Brown –Listening to shame - https://www.ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame Robert Waldinger– De que é feita uma vida boa .Lições do mais longo estudo sobre felicidade https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness?language=pt-br Nikki Webber Allen – Não sofra sua depressão em silêncio - https://www.ted.com/talks/nikki_webber_allen_don_t_suffer_from_your_depression_in_silence Andrew Solomon – Depressão, o segredo que compartilhamos - https://www.ted.com/talks/andrew_solomon_depression_the_secret_we_share?language=pt-br Cursos pela Internet Open Yale courses Introduction to Psychology – Paul Bloom <https://oyc.yale.edu/introduction-psychology/psyc-110> Coursera Uma vida de alegrias e realizações –Rajagopal Raghunathan–Indian School of Business <https://pt.coursera.org/learn/happiness> Internet Lotufo Neto F. Transtornos de Ansiedade <https://tvuol.uol.com.br/video/entrevista-com-dr-francisco-lotufo-neto-04028D193672C4A95326> Del Porto JA. Transtornos de Ansiedade <https://www.spdm.org.br/saude/galeria-de-videos/psiquiatria/item/855-transtorno-de-ansiedade-generalizada-voce-sabe-o-que-e> Sonja Lyubomirsky - Happiness and its causes (ingles) - https://www.youtube.com/watch?v=F7JDbP_x8So

[Clique para consultar os requisitos para PRG0006](#)

[Clique para consultar o oferecimento para PRG0006](#)

Créditos | Fale conosco

© 1999 - 2019 - Superintendência de Tecnologia da Informação/USP