



## EMENTA DE CURSO

1. **Nome do curso:** Qualidade de Vida: Posso viver melhor?
2. **Objetivo Geral:** Levar aos participantes o conhecimento e a reflexão sobre os fatores que influenciam a qualidade de vida e as diversas formas de vivenciá-los.
3. **Carga Horária:** 08 horas/aula

### 4. Conteúdo Programático:

- **Qualidade de Vida**

Conceito

Fatores/Indicadores

Conceito e cuidados para a preservação da Saúde (física/psíquica)

Alimentação equilibrada

Benefícios da prática de exercícios físicos

A função do lazer

Relacionamentos interpessoais

As necessidades humanas (Pirâmide de Maslow)

Resgate de sonhos e criação oportunidades para melhorar a Qualidade de Vida (Metas/objetivos a atingir, como realizar, enfrentar as dificuldades, o tempo necessário).

### 5. Metodologia:

- **Metodologia de Ensino:** Exposição dialogada, Dinâmicas de Grupo.



- **Metodologia de Avaliação de Aprendizagem:** Avaliação contínua através de trabalhos e debates em grupo.

## **6. Bibliografia:**

ALMEIDA, Marcos Antônio Betine de, **Qualidade de Vida: definição, conceitos e interfaces com outras áreas de pesquisa.** São Paulo: Escola de Artes, Ciências e Humanidades – EACH/USP, 2012.

CAPRA, Fritjof, **O Ponto de Mutação.** 20 ed.- São Paulo: Cultrix, 1997.

DAHLKE, Rudiger, **A doença como linguagem da alma: os sintomas como oportunidades de desenvolvimento.** São Paulo: Cultrix, 2007.

LIMA, Valquíria de, **Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho.** - 3. ed. rev. e ampliada. – São Paulo: Phorte, 2007.

MELLO Filho, Julio de, et al., **Psicossomática Hoje.** 2. Ed. – Porto Alegre: Artmed, 2010.

MOTA, Miriam Cristina Zaidan, **Psicologia aplicada em segurança do trabalho: destaque nos aspectos comportamentais e trabalho em equipe da nova NR-10.** São Paulo: LTr, 2007.

SIMIONATO, Regina Gargantini Bratfisch, **Dinâmicas de Grupo para treinamento motivacional.** 8ª ed. – Campinas, SP: Papirus, 2012.