

Unidade Curricular: [7002433] Desenvolvimento Pessoal

Unidade Curricular:	[7002433] Desenvolvimento Pessoal				
Sigla da área Científica em que se insere:	N/D				
Curso:	[9500] Licenciatura em Enfermagem				
Ano Letivo:	2023-24				
Ano Curricular:	2	Semestre	S1	Nr. de ECTS	3

Equipa Pedagógica

Regente / Coordenador	Olga Maria Martins de Sousa Valentim (Regência da Unidade Curricular)
Docentes	Luís de Oliveira Nabais, Lídia Susana Mendes Moutinho, Olga Maria Martins de Sousa Valentim

Objetivos de aprendizagem

- Analisa as suas crenças e valores e o modo como podem influenciar a sua relação com o outro;
- Identifica fatores relevantes na vivência do processo de saúde/doença, quando confrontado com situações da sua experiência pessoal ou ficcionais;
- Discute o impacto de experiências de vida no desenvolvimento da sua conceção de saúde e de cuidados de enfermagem;
- Contribui ativamente e de forma criativa para potenciar a sua aprendizagem e a do grupo de pares;
- Adequa a sua comunicação em sala de aula, tendo em conta o contexto e as repercussões em si e no outro;
- Demonstra iniciativa e interesse no desenvolvimento do conhecimento de si;
- Reflete criticamente sobre o seu processo de aprendizagem ao longo da unidade curricular;
- Mobiliza, conhecimentos adquiridos no curso, nas reflexões realizadas.

Conteúdos Programáticos

- 1.Desenvolvimento Pessoal e Formação - Clarificação conceptual
- 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
- 3.A Reflexão e a construção do conhecimento pessoal e profissional.
 - 3.1. A escrita e o portefólio
- 4.O conhecimento narrativo e o lugar das histórias na compreensão da experiência humana
 - 4.1.O enfermeiro na relação consigo mesmo
 - 4.1.1.Conhecer-se: valores, auto percepção e motivações; vivência do espaço e tempo
 - 4.1.2.Relaxar-se: Algumas técnicas e métodos
 - 4.2.O enfermeiro na relação com o outro
 - 4.2.1.Os pares
 - 4.2.2.O cliente
 - 4.2.3.A sociedade
 - 4.2.3.1.O enfermeiro enquanto cidadão - visibilidade e voz dos enfermeiros nos meios de comunicação e na arena política.

Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos

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.

Total de Horas de trabalho:	0081:00	Total de Horas de contacto:	0040:00
Teóricas:	0008:00	Teórico-Práticas:	0032:00
Seminário:	0000:00	Orientação Tutorial	0000:00
Práticas Laboratoriais:	0000:00	Trabalho de Campo:	0000:00
Estágio:	0000:00		

Metodologias de Ensino e Avaliação

Teórica (T) recurso a suportes visuais com esquemas, vídeos, imagens e textos de apoio; Análise e discussão dos conteúdos e sua aplicação em contextos práticos e resolução de problemas;

Teórico-Prática (TP) Desenvolvimento de dinâmicas e exercícios reflexivos de autoconsciencialização, técnicas participativas de simulação de casos (experiências/narrativas de vida dos estudantes e/ou casos), como role-play, teatralização e debriefing. Mediadores expressivos.

Componente autónoma - incentivada a pesquisa, discussão e análise de artigos científicos, com aplicação da informação na resolução de exercícios práticos.

Avaliação - elaboração de um trabalho de autoanálise reflexiva com recurso à digital storytelling sobre uma experiência de vida (pessoal ou académica) - componente escrita (70%) e apresentação oral (30%).

Aprovação na UC - classificação igual ou superior a 10 (escala de 0 a 20 valores). Pode optar por Exame Final - trabalho escrito (50%) e apresentação com discussão (50%).

Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos

A componente presencial dirige-se à necessidade de cumprimento dos objetivos pedagógicos de forma dirigida. Desta forma, a componente presencial visa dar resposta aos objetivos, permitindo a construção de conhecimento e reflexão crítica sobre o mesmo, e contribuir para o desenvolvimento de competências de aplicação prática e resolução de problemas do conhecimento científico adquirido ao longo da Unidade Curricular.

Com a metodologia proposta com grande preponderância de aulas teórico-práticas e metodologia ativa, pretende que os estudantes, aprofundem e mobilizem conhecimentos e a sua experiência pessoal no seu desenvolvimento pessoal e autoconsciencialização com vista ao desenvolvimento profissional e ética do cuidar. Na componente autónoma as estratégias pedagógicas deverão ser utilizadas pelos estudantes ao longo do decorrer de toda a Unidade Curricular, segundo as suas necessidades individuais de desenvolvimento de competências e capacidades. A interatividade assume assim relevância preponderante no desenho da unidade curricular. A realização de um trabalho de autoanálise reflexiva de análise de uma experiência de vida (pessoal ou académica), permite verificar a consolidação do conhecimento adquirido.



Bibliografia

- Arnold, E. & Boggs, K. (2019). Interpersonal Relationships: Professional Communication Skills for nurses. Philadelphia: Saunders.
- Beckett, C. & Taylor, H. (2019). Human Growth & Development. London: SAGE Publications Ltd.
- Hanshaw, S., & Dickerson, S. (2020). High fidelity simulation evaluation studies in nursing education: A review of the literature. Nurse education in practice. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2020.102818>
- Moreau K., et al. (2018). Digital storytelling in health professions education: a systematic review. BMC Medical Education. doi: 10.1186/s12909-018- 1320-1.
- Moreira, P (2019). Inteligência Emocional. Lisboa: Idioteque.
- Rispail, D (2002). Conhecer-se melhor para melhor cuidar: uma abordagem do desenvolvimento pessoal em cuidados de enfermagem. Loures: Lusociência.
- Timmins, F (2008). Making sense of portfolios. A guide for nursing students. Berkshire
- Valentim, O., et al. (2022) Positive Mental Health Literacy: A Concept Analysis. Frontiers in Psychology, 13, 877611.

Inválido para efeito de certificação